

dr. med. ulrich  
**strunz**

# strategien der selbst- heilung



**Die sieben Schritte  
zur Gesundheit**



**HEYNE <**

# Impressum

Originalausgabe

© 2016 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Heyne Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen .

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

**Projektleitung:** Ernst Dahlke

**Redaktion:** Christian Wolf

**Bildredaktion:** Tanja Zielezniak

**Coverdesign:** Eisele Grafik-Design, München

**Layout/DTP-Bearbeitung:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

ISBN: 978-3-641-17693-8

V004

## Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Anne Jacoby sowie Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung .

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

dr. med. ulrich  
**strunz**

# **Strategien der Selbstheilung**

**In sieben Schritten zur Gesundheit**

HEYNE &

# Inhalt

## Vorwort

### ☺ Augen auf, Ja! sagen

#### Losgehen, wenn gar nichts mehr geht

Seltene Sonderfälle

Alles kaputt? Dann erst recht!

Ausgetickt? Den Grund finden!

Eingeknickt? Aufstehen!

Es gibt immer einen Weg

#### Der Körper will sich selbst heilen

Selbstheilung: eigentlich kein Wunder

Spontanremission: plötzlich gesund

Selbstorganisation: Der Körper räumt sich auf

#### Warum Selbstheilung in Schritten?

Die eigene Geschichte neu erzählen

Sieben Schritte gehen

Der Mensch kann mehr, als er glaubt

Auf einen Blick

### ☺ Das Steuer in die Hand nehmen

#### Neue Fakten finden

Ein anderer Blick auf Krankheit

Tomaten verstehen

Nudeln anders denken

Gene neu sehen

Die mentale Seite entdecken

## Hallo, Frohmedizin!

Was Medizin kann

Der Pillenreflex

»Das operieren wir gleich morgen!«

## Welche Medizin brauchen wir ?

Vom Segen der Akutmedizin

Alternativmedizin – was ist das eigentlich?

Selbstheilung mit Sinn und Verstand

## Den inneren Sc halter umlegen

Das kranke System irritieren

Es kann sehr schnell gehen

Die Krankheit auslachen

Träumen!

Auf einen Blick

## Unterstützer suchen

### Den richtigen Arzt finden

Vertrauen macht den Unterschied

Was ist ein guter Arzt?

Von der Behandlung zur Handlung

Aufmerksamkeit heilt

Fachchinesisch? Nein, danke !

Den Richtigen finden

### Wo ist ein gutes Krankenhaus ?

Operation? Genau informieren !

Unabhängige Beratung

### Soziales Umfeld

Kein Mensch ist eine Insel

Heilung braucht Hilfe

Alles ist verbunden

Die Immunaktivität ist eigentlicher  
Begegnung macht stark

### **Glaubenssache**

Ein Gefühl der Geborgenheit

Nicht alles, was sich »spirituell« nennt, ist auch sinnvoll

Auf einen Blick

### **👉 Jetzt: Umsteuern!**

#### **Eiweiß statt Weizen**

Die Pyramide umdrehen

Nudeln wirken wie Drogen

Den Krebs aushungern

Eiweiß heilt

#### **Fett: ja, bitte!**

Enormer Energiezuwachs

Der dritte Diamant

#### **Vitamine sind Leben**

Wunderwaffe Vitamin C

Mit Vitamin D zur Heilung

Vitamin E gegen Krebs

#### **Kleine Spuren, große Wirkung**

Schutzschild Selen

Magnesium entspannt

Zink kann fast alles

Ausgerechnet Lithium

#### **Durchs Nadelöhr laufen**

Genschalter Bewegung

Auch Gewicht ist ein Genschalter

Lange Telomere für ein langes Leben

Bewegung verlängert das Leben

Stress verkürzt das Leben  
HGH – das Hormon, das jung hält  
Ganz einfach herzigesund  
Bewegung gegen Krebs  
Belastung heilt Knochen und Gelenke  
Dem Burnout davonlaufen  
Krafttraining  
Den Jungbrunnen einschalten  
Der eigene Weg

### **Ein wenig we iterdenken**

Kraftvoll aus der Mitte  
Flow heißt Glück  
Weg mit dem Stress!  
Meditatives Laufen  
Musik macht gesund  
Sich glücklich lesen  
Reflextiefschlaf  
Spiritualität heilt. Messbar.  
Auf einen Blick

## **☺ Sicher auf dem richtigen Weg bleiben**

### **So gelingt die Navigation**

Ziel formulieren  
Sich selbst überlisten  
Hindernisse vorhersehen  
Verführung ausschalten  
Knackpunkt: D er eigene P lan

### **Feintuning auf der Teststrecke**

Nachmessen hilft  
Der Schlüssel: Reflexion!  
Glutenfrei auf Probe

Immer mehr Omega

Test mit D

Sich selbst belohnen

Rückschläge? Na und?

Auf einen Blick

## ☺ Flagge zeigen

Gesund, entspannt und selbstbewusst

Es ist einfach. Aber nicht leicht.

»Viele denken, ich spinne«

Was ist mit »chronisch«?

33 schlagfertige Konter gegen blöde Sprüche

Auf einen Blick

## ☺ Ankommen

Wie es weitergeht

Disziplin feiern

Demut – mit Betonung auf »Mut«

Dankbarkeit teilen

Durchbruch zum Leben

Literatur

Register



## Selbsteilung ist kein Wunder



© Blaschke, Kay

Wunder? An Wunder glaube ich nicht. Denn wenn wir genauer hinschauen, sehen wir hinter jedem medizinischen Wunder einen Menschen. Wir sehen die erstaunlichen Selbstheilungskräfte des Körpers. Und der Seele. Die jeder selbst herauskitzeln kann, wenn er drei ganz einfache Dinge tut:

- Endlich die Sportschuhe schnüren und loslaufen. Und damit die Gene umschalten auf *gesund*.
- Endlich den Kopf klarkriegen. Schluss machen mit dem Stress, den Sorgen. Stattdessen umschalten auf *souverän*.
- Endlich das Junkfood aus dem Kühlschrank räumen und die

Kohlenhydratbomben ersetzen durch die *drei Diamanten*.

Diese drei. Ich meine Eiweiß, Vitamine und Co. sowie Omega-3. Genetisch korrekte Kost. Das Geheimnis dahinter? Die tiefgründige Einsicht, dass essenzielle Stoffe heilen. Dass Aminosäuren, Vitamine und Co. eindeutig sehr viel stärker, sehr viel wirksamer sind als sämtliche Pharmapräparate.

Dass es tatsächlich so ist, zeigt das Beispiel der jungen Frau, der die Ärzte noch drei Monate Lebenszeit prophezeit hatten. Das hat sie nicht hingenommen. Ist stattdessen losgelaufen, hat den Zucker verbannt. Die Nudel. Das Brot. Jetzt, vier Jahre später, lebt die trotzige junge Dame immer noch. Und sieht ausgesprochen vergnügt aus.

Diese Wunder geschehen täglich in Deutschland. Man hört nur wenig davon. Geschrieben wird viel häufiger über die Niederlagen. Also über übliche Therapien, die oft nicht helfen. Sie geben sich damit nicht zufrieden. Sie schreiben selbst, wie Sie es geschafft haben.

Seit dem Buch *Wunder der Heilung* ist die Flut der Briefe, die ich täglich lesen darf, noch größer geworden. Da liegt es nahe, die Geschichten der Selbstheilung systematisch auszuwerten. Welche Schritte haben zur Heilung geführt? Welche molekularmedizinischen Zusammenhänge stehen dahinter? Ergebnis: Der Weg zur Heilung besteht im Prinzip aus immer den gleichen sieben Schritten.

1. **»Ja« sagen.** Augen öffnen und »Ja« sagen: »Ja, mir geht es nicht gut. Ja, ich ändere das jetzt.«
2. **»Jetzt ich« sagen.** Verantwortung übernehmen. Für die eigene Gesundheit. Für das eigene Leben. Sich selbst ans Steuer stellen.
3. **Hilfe holen.** Ärzte und Angehörige sind jetzt wichtig, Freundinnen und Freunde, viele suchen sich auch metaphysische Unterstützer.
4. **Umsteuern.** Den Kurs wechseln. Schnell und radikal. Oder ganz langsam. Hauptsache, konsequent.
5. **Immer weitergehen.** Beharrlich auf dem neuen Weg bleiben. Auch dann, wenn Gegenwind aufkommt.
6. **Flagge zeigen.** Position beziehen. Auch dann, wenn andere Menschen den neuen Lebensstil, die neue Lebenseinstellung nicht verstehen. Sogar ablehnen.
7. **Ankommen.** Das Wunder der Heilung geschehen lassen. Gerne

lächelnd ...

Jede Heilung ist eine Selbstheilung. Lassen Sie sich in diesem Buch durch zahllose Geschichten der Heilung mitreißen. Sie inspirieren nicht nur Tausende andere Menschen, sondern ermutigen auch mich jeden Tag wieder, in meine Praxis zu gehen und zu meinen Patienten zu sagen: »Ich heile Sie!« Mit dem kleinen Nachsatz: »Wenn Sie mitmachen.«

Herzlichst, Ihr

*U. Stums*





© iStockphoto: (Vika Valter)

# Augen auf, Ja! sagen

**Wir können die Augen so fest verschließen, dass wir Übergewicht, geschwollene Gelenke und sogar hervortretende Geschwüre nicht sehen. Jahrelang. Doch irgendwann können und wollen wir nicht mehr ausweichen. Gut so! Genau jetzt ist die Chance da, das ganze Leben auf den Prüfstein zu stellen. Zu sagen: » Ja, so will ich nicht mehr weitergehen.« Vor allem: » Ja, ich fange ganz neu an!« Aufstehen, dem Leben eine Chance geben. Der größte Schritt zur Heilung ist in diesem Moment schon geschafft.**



## Losgehen, wenn gar nichts mehr geht

Es gibt sie überall: Patienten, die ihren Hausärzten auf der Nase herumtanzen. Die viele glückliche Jahre nach der Krebsdiagnose weiterleben – obwohl ihnen nur wenige Wochen vorausgesagt wurden. Patienten, die den Orthopäden auslachen. Die locker den Marathon laufen – einen nach dem anderen, und das, obwohl das mit ihrem kaputten Knie » eigentlich« gar nicht geht. Patienten, die ihren Psychologen verblüffen. Die plötzlich souverän sind – wie ein Adler, weil sie sich mit dem richtigen Mineralwasser (Lithium!), mit jeder Menge Sonne (Vitamin D!), mit einer Extraportion Lieblingsmusik (Stress ade!) beim täglichen Lauf durchs Grüne (Sauerstoffdusche!) selbst geheilt haben. Ohne Pharma. Ganz einfach.

Ich habe das große Glück, dass Sie mir jeden Tag davon berichten. In kurzen Mails, in langen Briefen. Manchmal schicken Sie Fotos. Beweisbilder. Da winkt der Ex-Rollifahrer vom Segelboot: stehend, blitzvergnügt. Da zeigt sich der Mittfünfziger grinsend am Strand: mit Badehose, ohne Körperfett. Da läuft die Großfamilie über die Wiese: mit Opa in der Mitte, der entgegen allen Prognosen sein Asthma, seine Herzbeschwerden losgeworden ist.

Patienten also, die gesund werden, obwohl niemand daran geglaubt hat. Außer ihnen selbst und ihren Verbündeten. Weil sie den richtigen Weg gegangen sind. Ihren individuellen Weg zur Heilung. Die Ausgangspunkte könnten unterschiedlicher nicht sein:

Manche Patienten halten sich für einen derartig seltenen *Sonderfall*, dass sie eine Heilung praktisch für sich ausschließen – bis sie dann doch umdenken. Andere leiden tatsächlich *körperlich* unter knirschenden Gelenken und kaputten Knochen – setzen sich dann aber trotzdem in Bewegung. Wieder andere sind *seelisch* » im Keller« – finden dann aber doch einen Weg zurück ins Sonnenlicht. Viele haben die Kontrolle über ihr Leben verloren – und treten dennoch entschlossen ans Steuer.



## Seltene Sonderfälle

Der Weg zur Heilung kann ziemlich steinig sein. Vor allem der Start gestaltet sich oft schwierig. Da wird abgewiegelt, da wird abgestritten, da werden klar bewiesene medizinische Zusammenhänge für falsch erklärt. Ein oft gewählter Weg besteht darin, sich selbst für einen sehr, sehr seltenen Sonderfall zu erklären, für den völlig andere Naturgesetze gelten als für den Rest der Weltbevölkerung.

Für einen solchen Sonderfall hält sich auch eine bemerkenswerte Schweizer Persönlichkeit namens Jean Nuttli. Der nach eigener Einschätzung an einer » seltenen Stoffwechselkrankheit« leidet: » Wenn ich eine Pizza esse und dazu ein Cola trinke, bin ich gleich zwei Kilo schwerer.« Meint Nuttli. Ob er selbst ernsthaft daran glaubt, vermag ich nicht zu sagen. Immerhin behauptet er nicht, dass ihm diese zwei Kilo allein durch einen *Blick* in den Kühlschrank zufliegen. So etwas hört man ja auch gelegentlich.

Scherz beiseite. Jean Nuttli muss man ernst nehmen. Er ist tatsächlich eine Ausnahmepersönlichkeit. Staunen Sie mit: Mit 22 Jahren wiegt er 125 Kilo bei 45 Prozent Körperfett. Ist also ziemlich umfangreich. An diesem Punkt sagt er » Ja«. So soll es nicht mehr weitergehen. So will er nicht mehr weiterleben. » Man wird ja angepöbelt und gemobbt, wenn man so dick ist!«, ärgert er sich. Er beginnt auf dem Rad. Auf dem Ergometer. Zuerst eine Stunde täglich, dann bis zu acht Stunden. Nach sechs Monaten wiegt er nur noch 69 Kilo, Körperfett nur noch 8 Prozent. Das war 1996.

Im Jahr 2000 wird er bei den Schweizer Meisterschaften im Zeitfahren Dritter. Im Jahr 2001 Erster. 2002 knackt er den Schweizer Stundenrekord mit 47,093 Kilometern. Bis heute ist er mehr als 500 000 Radkilometer auf der Rolle gestrampelt, kann täglich 2500 Liegestütze und 2500 Sit-ups stemmen und jährlich, auf Höhenmeter umgerechnet, 400 Mal aufs Matterhorn steigen. (Quellen: » *FIT for LIFE*« 2/2015, S. 54 und [www.radsport-news.com/sport/sportnews\\_32845.htm](http://www.radsport-news.com/sport/sportnews_32845.htm))

Was war da los? Da hat ein » Sonderfall« aufgehört, sich selbst etwas vorzumachen. Ist losgesaust mit eisernem Willen. Ist weit übers Ziel hinausgeschossen. Hat meinen größten Respekt.

## Alles kaputt? Dann erst recht!

Mindestens ebenso häufig wie *Sonderfällen* begegne ich *Mängel-exemplaren*. Nach dem Motto: » Alles kaputt, die Gelenke, der Rücken ... Ich kann ja gar nicht!« Einerseits stimmt es ja. Jeder Mensch hat hier und da eine kleine Abweichung. Eine Rippe zu viel, einen platten Fuß, eine leichte Kurzsichtigkeit. Vielleicht sogar einen angeborenen Diabetes.

Die entscheidende Frage ist der Umgang mit dieser kleinen Abweichung. Jeder hat die Wahl: Er kann sich hinsetzen und jammern. Oder er steht auf und sagt sich: » Auch schon egal! Jetzt erst recht!« Ein magischer Satz. Der, ausgesprochen von einem Erlanger Orthopädie-Professor, mich mit 19 Jahren vom Rollstuhl befreit hat. Nach dem Motto: » Ist auch schon egal. Mehr kaputtmachen können Sie nicht. Da können Sie besser gleich Tennis spielen, als hier im Rollstuhl herumzusitzen.« Eine völlig neue Art der Medizin. Hat mich nie mehr losgelassen.

Auf diesen magischen » Egal!«-Satz bin ich im Forum unter [www.w.st.runz.com](http://www.w.st.runz.com) gestoßen (16.01.2014). Hoherfreut. Da hat ein Sportler ein kaputtes Sprunggelenk. Kaputt heißt: extreme Arthrose. Was tut man? Man versteift es, der Schmerzen wegen. Das Verfahren heißt Arthrodese. Da gibt es die Bolzungsarthrodese, die Verriegelungsarthrodese. Klingt schlimm! Ist schlimm. Hat fürchterliche Nachwirkungen. Der Sportler ist auf einen ganz anderen Trick gekommen. Hat den » Egal!«-Satz ernst genommen. Darf ich?

*»Muss jetzt hier mal meine unglaubliche Freude ausdrücken. Ich habe seit einem Kletterunfall vor zehn Jahren eine hochgradige Sprunggelenksarthrose (hätte laut Ärzten schon vor Jahren eine Arthrodese bekommen sollen). Habe mich ja für gut informiert gehalten, und es war mir durchaus bewusst, dass regelmäßige Bewegung das absolut Beste für mein Gelenk ist. Aber Laufen hatte ich für mich absolut ausgeschlossen! Die bisherigen Versuche hatten immer nach zehn Minuten mit deutlichen Schmerzen geendet.*

*Nach dem diesjährigen Weihnachtsfest hatte ich so starke Schmerzen, dass ich in der Früh nicht einmal normal gehen konnte. Da hab ich mir gedacht: Auch schon egal! Und habe mit dem Vorfußlauf begonnen. Den genauen Verlauf möchte ich euch ersparen, aber: Ich bin gestern zehn Kilometer gelaufen und heute in der Früh ohne Schmerzen aufgestanden!!! Für mich ist das ein Wunder.«*

Ein Wunder? Ganz und gar nicht. Das ist nur korrektes Verhalten. In diesem

Fall: Vorfußlauf. Will sagen: Ihre Gelenke und allem voran Ihre Gene wollen Ihnen nichts Böses, sondern im Gegenteil: Wer sich korrekt bewegt *und* sich genetisch korrekt ernährt, hat eine gute Chance, gesund zu werden. Unkaputtbar gesund. Beweis? Siehe oben. Jedem Resignationsorthopäden unverständlich, der lieber künstliche Gelenke montiert oder Hyaluronsäure spritzt. Gibt es alles. Hilft nur meist alles nichts. Genauso wenig wie Schonung mit Sofa und Treppenlift.

Schluss mit der Schonhaltung! Heute wissen wir, dass Bänder, Meniskus und Knorpel im Knie unter extremer Belastung nicht zwangsläufig leiden. Bewiesen von Astrid Benöhr, die zwischen 1987 und 2005 zahlreiche Ironman-Wettkämpfe und Ultratriathlon-World-Cups absolviert und eine Menge davon gewonnen hat. Benöhr war Weltmeisterin im zehnfachen Ironman, also die weltbeste Extremsportlerin. Laut Kernspin hatte sie mit 45 Jahren noch fitte Knie. Bänder, Meniskus und insbesondere Knorpel waren völlig unversehrt. Wobei zehnfacher Ironman bedeutet, dass Sie am Stück (wirklich: am Stück!) 38 Kilometer schwimmen, 1800 Kilometer Rad fahren und dann, damit Ihnen nicht langweilig wird, noch 420 Kilometer laufen.

Gelenke stecken extreme Belastungen nicht nur locker weg, sie lieben sie sogar. Denn gerade unter Belastung passiert die Heilung. Gerade dann! Einen Schlusspunkt unter den Irrglauben, dass Laufen (gemeint ist korrektes Laufen) Ihre Knorpel, Ihre Bänder schädigen würde, setzt nun die Auswertung vom Transeurope Footrace 2009. Von Bari bis zum Nordkap. 4487 Kilometer in 64 Tagen. Da liefen Athleten über zwei Monate täglich etwa 70 Kilometer. Da wurden tatsächlich 2637 Kernspinbilder angefertigt. (Quelle: *BMC Med*, 2012 Jul 19; 10:78. doi: 10.1186/1741-7015-10-78)

Und was ergab die Auswertung der Bilder? Der Körper repariert gerade unter extremer Belastung geschädigte Knorpelstrukturen. Deutlich zu beobachten vor allem an Knie- wie auch an Sprunggelenken. Messbar via Wassergehalt und Kollagenmatrix im Knorpel der Sprung- und Kniegelenke, messbar auch via Knorpelabbaumarker im Blut. Sehnen, Bänder und Gelenke in den Füßen der Läufer wurden nicht in Mitleidenschaft gezogen. Relevante pathologische Veränderungen waren nicht sichtbar. Beobachtete Dr. Uwe Schütz, Mediziner aus Ulm. Der mit einem mobilen Kernspingerät 44 Läufer bei diesem extremen Transeuropa-Lauf begleitet hat. Das heißt für Sie: Wer sitzt, bekommt Arthrose. Wer läuft, täglich läuft, lang läuft, bekommt immer gesündere Knorpel ( » ... reparieren sich«). Hatte eine Astrid Benöhr längst

bewiesen, die ohne Schmerzen locker geradezu übermenschliche Laufleistungen hingelegt hat. Jetzt ist es amtlich.

## Ausgetickt? Den Grund finden!

Höllen gibt's zwei: Einmal die körperliche. Die Hölle namens Schmerzen. Chronische Schmerzen von einer Intensität, bei der auch Morphin kaum hilft. Das Leben wird ausweglos. Und dann die seelische: Depression, Ängste, Panikattacken Tag und Nacht. Jahrelang. Depressionen (nach meinen Operationen) kenne ich zwar, aber Angststörungen, Panikattacken ...? Das stelle ich mir grausig vor. Und freue mich ums o mehr, wenn ich meine Patienten auch bei einer solchen Selbstheilung unterstützen darf.

Mit der mir eigenen Methode: Molekularmedizin. Große Blutanalyse. Zwei ausführliche, präzise Berichte. Berichte, die bewusst nicht mit unverständlicher Fachsprache gespickt sind, wie sonst in der Medizin üblich, damit der formulierende Arzt als Experte besonders gut dasteht.

### *Blutanalyse – was ist das?*

Fester Bestandteil einer Standard-Vorsorgeuntersuchung ist eine Blutanalyse. Diese konzentriert sich auf den Gesamtcholesterin- und auf den Glukosewert. Cholesterin soll dabei Hinweise auf mögliche Herz-Kreislauf-Probleme geben. Ein erhöhter Blutzuckerwert kann ein Zeichen für Diabetes sein.

Eine umfassende Blutanalyse zeigt darüber hinaus die Konzentration aller wichtigen Vitamine, Hormone und Aminosäuren an, außerdem die Werte für Mineralstoffe, Spurenelemente und Schwermetalle. Eine solche Analyse ist sehr aufwendig – aber nur sie kann Auskunft geben über tiefer liegende Zusammenhänge. So sind Antriebsschwäche und Leistungstiefs häufig keine » Depression«, sondern die Folge von gravierendem Vitamin-D-Mangel, von zu wenig freiem Testosteron oder fehlenden essenziellen Aminosäuren.

Ich halte Arztbriefe direkt an den Patienten für ein wichtiges Instrument auf dem Weg der Heilung. Und zwar Arztbriefe, die bewusst komplizierte Verklausulierungen weglassen. Stattdessen auf Klartext setzen. Ganz einfach

und verständlich. Und mit durchschlagender Wirkung:

*»Als Allererstes möchte ich Ihnen danken, dass Sie mir als einziger Arzt nach zehn Jahren schwarz auf weiß zeigten, wo das Problem lag. Ich habe unter Panikattacken und Ängsten gelitten, wurde nachts aus dem Schlaf gerissen und dachte, ich sterbe. War nervlich davon am Ende. Hatte dadurch Probleme in der Arbeit sowie privat, und das über Jahre. Machte den Weg wie jeder von Arzt zu Arzt. Tablette an Tablette. Kur an Kur, aber keiner konnte mir zu hundert Prozent sagen: Hier ist das Problem. Sie aber. Nun sind zwei Wochen vergangen. Ich hatte seither keine einzige Panikattacke mehr und schlafe besser, und das dank Ihnen. Meine Energie beim Meditationslauf wird immer besser und die Strecken länger. Ich fühle mich körperlich nicht mehr so erschöpft, und das Aufstehen morgens wird immer besser.«*

Was ist da passiert? Es war nicht einfach der Mensch, der wegen psychischer Mängel ausgetickt ist. Es waren seine aus dem Gleichgewicht geratenen Blutwerte, die der Psyche zugesetzt haben. Mit derartigen Ausreißern bei den Eiweißwerten, mit derartig seltsamen Werten in Sachen Lithium, Eisen, B-Vitamine, Vitamin D, Magnesium kann die Psyche kaum etwas anderes tun, als in die Knie zu gehen. Blutwerte korrigieren heißt der richtige erste Schritt.

## **Eingeknickt? Aufstehen!**

Jeder hat hierzulande in jedem Moment theoretisch die Freiheit, aufzustehen und seiner Misere den Rücken zu kehren. Von jetzt auf gleich. Vom Boden aufstehen, Schluss mit der Heulerei, das Leben ändern. Das geht. Steht in den Briefen, die täglich in die Praxis kommen. Die klingen immer ähnlich: » Ich habe alles umgesetzt – Ernährungsumstellung, Sport ... Alle Probleme sind geschrumpft, einfach lächerlich geworden. Sie haben mir mein altes, glückliches Leben zurückgegeben. Eigentlich noch mehr – ICH bin wieder da. Voller Energie, ehrgeizig, zielstrebig, lebensfroh und selbstbewusst. So wie ich mich gut kenne. Wissen Sie was: Das Leben ist so schön! Ich genieße jeden Tag!«

Ganz ehrlich? So steht das nicht in den medizinischen Lehrbüchern. Da steht etwas von Leukämie und Chemotherapie. Von Herzinfarkt und Operation. Da steht überhaupt nichts von » voller Energie, ehrgeizig, zielstrebig, lebensfroh

und selbstbewusst«. Das erfährt ein Arzt erst von seinen Patienten. In der Praxis.

Wobei es nicht ganz richtig ist, dass der Arzt, dass also ich das » Leben zurückgeben« könnte. Nicht der Arzt rettet die Patientin. Von ihm kommt nur der eine oder andere Stups. Eine Liste mit Laborwerten. Ein Brief. Alles andere macht die Patientin selbst. Sie rettet sich selbst. Sie selbst ist es, die aufsteht.

## Es gibt immer einen Weg

Für viele neu: Es gibt immer einen Ausweg. Es gibt immer Hilfe. Und da muss ich nicht einmal die Religion bemühen. Das Geheimnis der Heilung steckt in jedem selbst. Und es genügt der Satz:

### Heilung ist immer Selbstheilung.

Versteht jeder prinzipiell. Nur fehlt so oft die Gebrauchsanleitung. Was also soll man konkret in einer ausweglosen Situation tun? Das verrät ein Christian per E-Mail, der nach einem Burnout zufällig auf das Buch *Warum macht die Tomate dick?* gestoßen war. » Hab mehr als Selbstversuch meine Ernährung umgestellt, hatte ja nix mehr zu verlieren.« Und was passiert? Zehn Kilo weg in drei Wochen, Laufleistung ging durch die Decke bei weniger Anstrengung – kein Wunder bei dem deutlich geringeren Reisegepäck auf den Hüften. » Ich finde den Erfolg in so kurzer Zeit echt klasse!!«, steht in der Mail. Mit zwei Ausrufungszeichen.

Gelesen? » Ich hatte ja nichts mehr zu verlieren.«

Heißt das Gleiche wie

» ... **auch schon egal, jetzt renne ich los**«. Hilft immer. Weil Heilung einen fitten Stoffwechsel braucht. Sauerstoff. Sonne. Und ein erstes, ganz einfaches Anti-Stress-Mittel.

» ... **auch schon egal, weg mit der Nudel**«. Der Verzicht auf leere Kohlenhydrate hilft ebenfalls immer. Weil Heilung keine Nudeln braucht, sondern Eiweiß. Gesunde Fette. Vitamine. Mineralien. Wissen Sie ja.

» ... **auch schon egal, Schluss mit dem Gejammer**«. Hilft auch immer. Weil Heilung besser funktioniert, wenn Sie bei bester Laune sind. Geradezu trotzig optimistisch. Und wenn Sie geliebt werden, starke Mitstreiter haben.