

dr. med. ulrich
strunz

**57 Heilungs-
geschichten
und ihre
Hintergründe**

**neue
wunder
der
heilung**

**Krebs, Rheuma,
Migräne, Asthma ...
Patienten berichten, wie
sie schwere Krankheiten
besiegt haben**



HEYNE <

Impressum

Originalausgabe

© 2019 by Wilhelm Heyne Verlag, München

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

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

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.

Redaktion: Christian Wolf, Ernst Dahlke

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Gesamtherstellung: Print Consult, München

ISBN: 978-3-641-23995-4

V001

Dank

Mein besonderer Dank gilt Anne Jacoby und 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.

Bildnachweis

Gettyimages, München: Cover (hdere);

Istockphoto iStockphoto: [Lammeyer](#), [Peopleimages](#), [shapecharge](#), [Hapecharge](#);

[Privat](#)



neue
wunder
der dr. med. ulrich strunz
heilung

**Krebs, Rheuma, Migräne, Asthma ...
Patienten berichten, wie sie schwere
Krankheiten besiegt haben**

57 Heilungsgeschichten und ihre Hintergründe

HEYNE <

Inhalt

Vorwort

Sie sind wundervoll!

Warum Wunder logisch sind

Heilung ist kein Wunder

Sie machen sich Ihr Wunder selbst

Hoffen, handeln und gewinnen

Hoffen – und Probleme pulverisieren

Das Problem verkleinern

Es gibt keine »Krebspersönlichkeit«

Das Problem aufbohren

Das Problem real lösen. Statt ideal.

Handeln – und Haltung leben

Rauf auf die nächste Stufe!

Selbsteilung möglich machen

Ernährung – heißt auffüllen

Bewegung – heißt raus in die Natur

Denken – heißt auch: Gesundheit neu denken

Gewinnen – das Leben

Molekularmedizin: Eine Revolution

Körpermoleküle: Aufräumen – und gesund werden

Bluttuning: Messen statt raten

Wunderbare Heilungen

Schönheit: Kommt echt von innen

Blut messen. Lücken füllen. Schön werden.

Fett: Ihr Haar will mehr Öl und weniger Fön

Gesunde Fette

B-Vitamine: Biotin ist nicht die ganze Wahrheit

Statt Lack: Fingernägel brauchen Vitalstoffe

Fußpilz: Mehr als nur peinlich

A- und D-Vitamine: Tschüss, Akne!

Wachstumshormon: Das Wunder können Sie haben

Wunder gibt es immer wieder: Adieu, Krebs!

Immunantwort: Das stärkste Anti-Krebs-Mittel

Spontanheilung: Ein ganz altes Phänomen

Ein seltsamer Nobelpreis

Was (Brust-)Krebs mit Übergewicht zu tun hat

Übergewicht macht Entzündung

Entzündung führt zu Krebs

Krebs frisst Zucker

Wie Ketose gegen Darmkrebs wirkt – und gegen den Schmerz

Mit Fett und Eiweiß gegen die Auszehrung

Leukämie: Mit NEMs gegen Nebenwirkungen

Prostatakrebs: Schneller Alarm dank PSA

Vorher!

Stark, schnell, flexibel: Bewegungsapparat und körperliche Fitness

Muskeln: Lücken füllen – und zurück ins Leben!

Beckenbodenrettung zwischen NEM-Regal und Muckibude

Bindegewebe: Chronische Schmerzen? Weg!

Bandscheibenvorfall oder Weichteilrheuma? Nix davon.

Trotz Lupus: Raus aus dem Rollstuhl

Auch bei schweren Fällen: Wunder sind möglich

Gelenke: Raus aus der Schonhaltung

Laufen gegen Arthrose

Knieretter: Proteine, Vitamin C, Eisen und Wasser

Von wegen »Degeneration«

Morbus Bechterew: Hilfe zur Selbsthilfe

Meditation gegen Entzündung

Knochen: krumm – na und!

Alles klar! Gehirn und mentale Fitness

Migräne: Mit Magnesium gegen den Schmerz

Was Migräne auslöst

Magnesium! Magnesium! Magnesium!

Magnesium schließt die Schmerztür

Wie Triptan tatsächlich wirkt

Warum es bei Migräne vor unseren Augen flimmert

Und Omega 3 hilft auch

Schlaganfall: Lässt sich verhindern

Magnesium: Damit es erst gar nicht passiert

Depression und Burnout: Raus aus dem Loch

Schlafstörung: Zurück zur Lebenslust

Schlafen Sie gut!

Ruhig Blut: Herz und Kreislauf

Blutdruck: Runter!

Herzrasen und Herzflimmern: Muss nicht sein

Blutfette: Senken ohne Pharma

Warum Fahrkartenkontrolleure gesünder sind

Schon wenig hilft viel

»Entmutigung unnötig!«

Mich wirft nichts um: Atmung und Immunsystem

Allergien: Vitamin C hoch dosiert – hilft immer

Vitamin E: Macht Vitamin C noch stärker

»No!« zu Carb, Alkohol, Rauchen, Stress

Vitamin D: Senkt das Allergierisiko

Omega 3: Weniger Entzündung, weniger Allergie

Immunsystem: Die Schlagkraft lässt sich steigern

Aminosäuren: Kein Protein, keine Lebenslust

Skorbut: Moderne Diäten bringen alte Krankheiten zurück

Bluttuning: Nimmt Autoimmunerkrankungen den Stachel

Am besten geht's leicht: Stoffwechsel

Übergewicht: Erfolgsformel viel Jod + wenig Carb

No Carb für Teenies?

Diabetes: Leben ohne Spritze

Hashimoto: Ist heilbar

Dicke Beine? Manchmal fehlt nur Kalium

Fein gestimmt: Organe und Sinne

Niere und Gebärmutter: So verschwinden Wucherungen

Tschüss, Fettleber. Hallo, Lebenskraft

Kulinarische Intelligenz: Haben Sie!

Augen auf! Geht doch!

Unerschöpflich: Energie und Lebensfreude

Forever young in jedem Alter

Es funktioniert!

Und die Vitalität kommt zurück

Und sie bewegt sich doch

Gesundheit für alle

[Ernährung: 47 essenzielle Substanzen](#)

[Bewegung: Sauerstoff ist Leben](#)

[Denken: und immer wieder runterkommen](#)

[Epigenetik: Der entscheidende Schritt nach vorn](#)

[Das große Umdenken](#)

Anhang

[Heilungsgeschichten von A bis Z](#)

[Vitalstoffe von A bis Z](#)

[Bewegung von A bis Z](#)

Glossar

[Vom Wert der Werte](#)

[Substituieren? Ja bitte. Aber richtig.](#)

[Messen macht den Unterschied](#)

[Arginin](#)

[Betacarotin und Vitamin A](#)

[B-Vitamine](#)

[B₁: Thiamin](#)

[B₂: Riboflavin](#)

[B₃: Niacin](#)

[B₆: Pyridoxin](#)

[B₉: Folsäure](#)

[B₁₂: Cobalamin](#)

[Eisen](#)

[Glutathion](#)

[Jod](#)

[K-Vitamine](#)

[Kalium](#)

[Kalzium](#)

[Magnesium](#)

[Omega 3](#)

[Proteine](#)

[Leucin](#)

[Isoleucin](#)

[Valin](#)

[Methionin](#)

[Lysin](#)

[Phenylalanin](#)

[Tryptophan](#)

[Threonin](#)

[Selen](#)

[Vitamin C](#)

[Vitamin D](#)

[Vitamin E \(+C\)](#)

[Zink](#)

[Literatur](#)

[Quellen](#)

[Sachregister](#)

Vorwort

Sie sind wundervoll!

Geht es Ihnen auch so – manchmal sind es wenige Worte, die einen tief bewegen. Wie dieser Brief, der kürzlich auf meiner Webseite erschien:

*»Lieber Dr. Strunz,
sie verändern Leben. Es ist unglaublich, hätte ich es nicht am eigenen Leib erfahren. Diese ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, häufige Infekte (chronische Sinusitis) und Stimmungsschwankungen – unerträglich (fragen Sie mal meinen Mann). Ich schob es auf die alltägliche Belastung durch Beruf und Familie mit 3 Kids. Als dann noch die Diagnose vaskuläres Ehlers-Danlos-Syndrom kam, war ich wie in Trance, zerfloss in Selbstmitleid.
Aber nicht lange danach begann ich zu lesen. Ihre Bücher. Ihre News. Die Vitaminstudien. Zuerst habe ich angefangen, TÄGLICH zu laufen. Vom Gelegenheitsjogger zum Laufjunkie. Was für ein Unterschied. Der Flow ist unbeschreiblich. Yoga kam dazu, Welch ein Genuss. Zucker weg, Kohlenhydrate reduziert. Eat rare and raw. Durch Eiweißshakes, NEMs und intermittierendes Fasten (+ Basenpulver, es hilft in der Tat) hat sich mein Bauchumfang um 4 cm und mein Gewicht um 4 Kilo reduziert. Und ich fühle mich gar nicht mehr schlapp. Ganz im Gegenteil konnte ich meine Laufzeit steigern. Bin ausgeglichen, fröhlich, belastbar. KONZENTRIERT und WACH.
Epigenetik ist der Schlüssel. Sie haben es gesagt, von Anfang an. Und wie recht Sie haben – in allem. Und wissen Sie was? Vielleicht lebe ich durch den Gendefekt nicht ganz so lange wie mein Nachbar. Aber hier geht es nicht um Quantität, sondern um Lebens-QUALITÄT. Und die haben Sie mir zurückgegeben. Danke und Küsschen, e.«*

Liebe e., danke für diesen schönen Brief, vor allem für »Sie verändern Leben« (mein Ziel!) und das Küsschen. Seitdem ich vor fünf Jahren *Wunder der Heilung* veröffentlichte, erreichten mich immer wieder solche Briefe, in denen Sie von neuen Wundern berichten. Wobei wir uns einig sind: Wunder im Wortessinne sind es nicht – aus Ihren Geschichten spricht die klare Logik der Epigenetik: Regelmäßig bewegen, immer wieder ruhig werden, das Richtige essen. Und dann springt das an, was in jedem Körper von Natur aus angelegt ist: die Kraft der Selbstheilung. Und schließlich ... Lebensfreude!

Manche Ihrer Briefe sind ganz kurz, kommen per Mail: »Krebs besiegt.

Danke!« Manche kommen per Post, seitenlang, geschrieben per Hand, mit Fotos vom Gipfelkreuz. »Keiner hat's für möglich gehalten, hab's trotzdem geschafft, Beweis anbei und schöne Grüße.« Ganz ehrlich? Das geht mir unter die Haut.

Sie machen mir mit Ihren Heilungsgeschichten Hoffnung. Hoffnung, dass sich die Idee *Frohmedizin* herumspricht. Eine Idee mit nur drei Elementen: richtige Ernährung, tägliche Bewegung, entspanntes Denken. Die unzählige Heilungsprozesse anstößt.

Für dieses Buch habe ich aus Hunderten von Briefen 57 ausgewählt, quer durch die häufigsten Krankheiten und hoffentlich eine Inspiration für Sie, liebe Leserin und lieber Leser. Es sind Briefe, die zeigen: Medizin kann etwas ganz anderes sein als »Der Nächste, bitte«. Etwas Wunderbares. Und, liebe Autorinnen und Autoren der Briefe: Sie machen mit Ihren Heilungsgeschichten Tausenden von Lesern Hoffnung. Den wichtigsten Teil dieses Buches haben also Sie geschrieben. Ich bin Ihnen unendlich dankbar.

Mit lebensfrohen Grüßen, Ihr

U. Strunk



Warum Wunder logisch sind

Immer wieder berichten Sie von Wundern der Heilung: Sie laufen Ihrer Arthritis davon, werden Ihren Hashimoto los und überqueren die Alpen nach einem Herzinfarkt. Was Sie antreibt, ist Ihre starke Haltung: Sie hoffen, Sie handeln, Sie gewinnen. Was Ihre Heilung möglich macht, ist Molekularmedizin: 47 Vitalstoffe, Bewegung und, fast noch wichtiger: regelmäßig ruhig werden. Den entscheidenden Unterschied aber erleben diejenigen, die den Hebel gezielt ansetzen: Blutwerte messen, Lücken füllen. Dann ist Heilung kein Wunder mehr, sondern eine logische Reaktion Ihres Körpers.

Heilung ist kein Wunder

Sie kennen das Spiel: Ader verengt, Stent. Fünf Jahre später präzise hinter dem Stent ein Verschluss, Herzinfarkt. Ein Patient nannte das kürzlich »Herzinfarkt durch Stent«. Nach Infarkt Operation. Vier Bypässe. Könnte man annehmen: Das war's dann wohl.

Pustekuchen: Der junge Mann hat sich durchgekämpft. Frohmedizinisch. Und drei Jahre später mit dem Radl die Alpen überquert. Nix Ostsee mit Rückenwind, nein: Alpen. Da gibt es Pässe, kann ich Ihnen sagen, was habe ich dort schon gelitten ... und der schafft das nach Infarkt. Da wird's interessant.

Sie machen sich Ihr Wunder selbst

Wie schafft man das? Ganz sicherlich mit Disziplin und eisernem Willen. Einverstanden. Ganz sicherlich mit Training. Einverstanden. Nur: Nach Infarkt? Ist das dann noch möglich? Diese Frage führt uns zur ersten Heilungsgeschichte:

1. Alpenüberquerung mit Stent

»Alle drei Medikamente – Betablocker, Statine, ASS – landeten schon im Krankenhaus im Müll. Nur sehr wenige Ärzte hatten dafür Verständnis. Bei Nahrungsergänzung zog ich natürlich das Vollprogramm durch, hoch dosiert. Jeden Morgen eine ganze Tasse voll schlucken ... grässlich!! Mein Vertrauen war dank Ihrer Bücher, Ihrer News riesig. Dazu meine Hausärztin: »Ich denke, Sie machen vieles richtig.« Gewissheit war natürlich nicht gegeben, zumal der genetische Faktor (Lipoprotein a erhöht) und das LDL-Cholesterin – trotz Laufens, trotz Low Carb – mir Sorgen bereitete.

Also entschloss ich mich zur Herzdiagnostik. Anschließend Gespräch mit dem Chefarzt. Nachdem ich diesem Arzt erzählt hatte, dass ich nur ASS nehme (stimmte natürlich nicht, aber die Erläuterungen mit Omega 3 etc. waren mir zu mühsam), sagt er: »Sie geben ja acht auf sich, aber wir müssen über Ihre Fettwerte reden.« Tatsächlich lag mein LDL bei erschreckenden 200 mg/dl.

Also Statine? Ich sofort: »Das Sauzeug nehme ich nicht!« Mein HDL von guten 90 mg/dl war offenbar nicht von Interesse. Wir einigten uns auf ein MRT. Heute erhielt ich vom Professor persönlich einen Rückruf, und er erläuterte mir das Ergebnis. Mehrfach gratulierte er mir zum aktuellen Zustand, natürlich unter Berücksichtigung, dass das Herz durch den Infarkt Schäden erlitten hatte. Auch im sportlichen Bereich gebe es keine Einschränkungen. LDL war auf einmal kein Thema mehr, auch nicht, nachdem ich ihn darauf angesprochen hatte, dass Lipoprotein a nicht gemessen worden war, ebenso wenig Homocystein. Alles uninteressant. Er war nur »voll des Lobes«. Und ich habe gelernt, dass sich die tägliche Einnahme dieser grässlichen NEM-Pillen tatsächlich lohnt. Glauben ist das eine, Wissen aber das Entscheidende.«

Wenn das keine Geschichte ist. Vom Stent über den vierfachen Bypass bis zur Alpenüberquerung. Was mich beeindruckt, ist, was Sie wissen.

Beispiel Homocystein: Sie wissen, was Homocystein an den Zellwänden der Blutgefäße anrichtet. Dass es dieses Homocystein ist, das die Wände kaputt macht, das damit den Weg freimacht für Anlagerungen aus Cholesterin und Kalzium, also Arteriosklerose. Sie wissen, dass Sie das wegbekommen mit Vitaminen und Mineralstoffen – Zink, Folsäure, Vitamine B₂, B₆, B₁₂, Magnesium –, kurz: mit einem Stoffwechselbooster.

Sie wissen, dass der »Cholesterinsenker« *Statin* das Lipoprotein a, das schlimmste Verstopfungsmolekül der Blutgefäße und deshalb der gefährlichste Risikofaktor, überhaupt nicht tangiert. Es gar nicht absenken *kann*. Es also andere Wege zur Heilung gibt. Bessere Wege.

Sie wissen. Sie handeln. Sie heilen. Oft nicht nur sich selbst, sondern gleich auch noch die eigenen Kinder, Freunde, den Partner. Dazu gleich mehr im nächsten Brief, der so lang war, dass ich Ihnen hier wenige Ausschnitte zusammenstelle.

2. Ausgeschmuggelt

»Die Einstellung, zu kämpfen gegen die Widrigkeiten des Lebens«, schreibt mir eine Dame aus dem Ausland, 15 Flugstunden entfernt, die habe sie sich schon als Kind beim Judo antrainiert. Und die finde sie nun wieder in den täglichen News. »Die News«, schreibt sie, »vermitteln eine Lebenseinstellung, die zur Eigenverantwortung und Kampfgeist führen«. Freut mich. Freut mich ungemein. Genau das ist ja der Hintergrund: Nehmen Sie Ihr Leben doch bitte selbst in die Hand.

Packen Sie zu! Die Kraft, das Durchhaltevermögen kommt oft ja erst mit der Tat. Also danach. Damit rechnen wir in der Regel nicht. Sie hat wirklich gekämpft: Genau zum Eintritt des Rentenalters war der Ehemann an Krebs erkrankt. Vier Stunden Operation. Anschließend Reha. Ineffektiv und deprimierend. Da ging die Ex-Judoka in Kampfstellung, besorgte Flugtickets. Sie hätte ihren Mann aus der Klinik »ausgeschmuggelt«, schreibt sie, und sei 15 Stunden hierhergefliegen zur Blutanalyse. Jetzt spielt der vormalige Krebspatient Fußball, macht täglich Kraftübungen, schwimmt und läuft viel. Fühle sich »kräftig und lebensfroh«.

Wieder einmal Ziel erreicht. Wieder einmal eine »Wunderheilung«, die eigentlich keine ist. Dahinter steckt Logik – das Anspringen der Selbstheilungskräfte nach Bluttuning –, und dahinter steckt eine *Lebenseinstellung*. Eine im Grunde ganz alte Erkenntnis:

»Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung. Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.«

THOMAS VON AQUIN

Eine Erkenntnis, die jüngst neu formuliert wurde: »Unsere Gedanken spiegeln die Realität nicht einfach wider, sie formen diese Realität vielmehr maßgeblich selbst.« Diese Worte waren harter Tobak für die Teilnehmer des *World Economic Forums* in Davos 2018. Sie stammten von Alia Crum, Chefin des *Mind & Body Lab* an der Stanford University. Sie hatte viele Studien im Gepäck.

Und alle zeigten, dass die Lebenseinstellung den Alltag beeinflusst: Wer sich für einen schlechten Schläfer hält, schläft schlecht. Wer sich für unспортlich hält, ist weniger fit. Wer seinen Stress als dramatisch einstuft, ist dann auch im Alltag gestresster.¹

Funktioniert auch umgekehrt: Mit einer positiven Lebenseinstellung lebt man länger, leidet seltener an Erkältungskrankheiten, an Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erlebt weniger Stress.² Die Lebenseinstellung wirkt auf die Genaktivität, auf Moleküle, Zellen und Organe. Andersherum wirken Moleküle sowie der Zustand der Zellen und Organe auf unsere Lebenseinstellung.³ Konkret: Nährstoffmangel schickt die Stimmung in den Keller.

Und damit sind wir bei der nächsten Heilungsgeschichte: »Kein anderer Arzt wagt so eine Aussage.« So die Patientin. Welche Aussage? Nun, eigentlich etwas ganz Simple.

3. Depression ist heilbar

»Ich danke Ihnen von ganzem Herzen für Ihre Worte, die ganz einfach und klar waren: »Natürlich ist es möglich, diese Krankheit ohne Medikamente allein mit Sport, NEMs und gesunder Ernährung in den Griff zu bekommen.« Ich war bei Ihnen wegen Depressionen und einer bipolaren Störung.«

Bipolar. Also schwere Depression, die abwechselt mit manischen Phasen. Wie behandelt man das? Mit Tabletten. Mit starken Psychopharmaka. Etablierte Therapie. Nur wollte diese Patientin ihre Tabletten nicht mehr schlucken. Weshalb? Weil wirkungslos! Also schlug sie einen anderen Weg ein:

»Ich setze Ihre Vorschläge um, vor allem aber lese ich täglich Ihre News. Fantastisch. Ich bin nämlich gerade in Klagenfurt beim Ironman Austria und genieße das Anschauen der tollen Athleten, wie so oft von Ihnen beschrieben. Mir geht es inzwischen viel besser, keine Depression derzeit, habe mit Triathlon angefangen und am Donnerstag hier meinen ersten Mini-Triathlon bestritten. Bin megastolz auf meine Zeit, denn vor einem halben Jahr dachte ich noch, mein Rennrad aufgrund Depressionen verkaufen zu müssen ... Ich dachte, ich könne nie wieder Rad fahren!«

Offenbar eine tüchtige, energische junge Frau. Die das Wort Selbstverantwortung versteht und lebt. Und der ich versprochen habe, sie ohne Tabletten zu heilen. Und dann dieser mich so bewegende Satz:

»»Natürlich ist es möglich, diese Krankheit ohne Medikamente allein mit Sport, NEMs und gesunder Ernährung in den Griff zu bekommen: Kein anderer Arzt wagt so eine Aussage. Grund genug für mich, allen zu beweisen, dass es doch gehen wird! Danke für Ihre Motivation!«

Kommt vor: Eine Heilung durch Worte. Nur stellen Sie sich das in der Regel alles viel zu einfach vor. »Wort« hat hier eine ganz tiefe Bedeutung. Dahinter steht eine ganze Welt. Sie erinnern sich vielleicht an den chronisch verstopften Patienten aus meiner News vom 4.2.2016:

»Kuriöserweise haben mir damals Ihre Worte mehr geholfen als Ihr Einnahmeplan. Obwohl mir ja die einfache Lösung gegen Verstopfung (mehr Magnesium) schon lange bekannt war, ist doch buchstäblich keine zwölf Stunden nach dem Praxisbesuch mein dreimonatiges Leiden ohne einen einzigen zusätzlichen Löffel Magnesiumcitrat verschwunden.«

Ich habe nichts weiter getan als erklärt. Mit Worten. Ihm erzählt, dass Magnesium in beliebiger Dosis (selbst ausprobieren) jeden Stuhlgang verflüssigen wird. Weshalb »das Wort« geholfen hat? Weil dahinter Wissen steht. Tiefes Wissen. Ich bin felsenfest überzeugt von der Wirkung des Magnesiums, weil ich der Wirkung in intensiver Forschungsarbeit selbst auf den Grund gegangen bin. Und weil ich die Wirkung an mir selbst getestet, sie also selbst erlebt habe. Aus diesem tiefen, diesem evidenzbasierten Wissen wächst die Überzeugungskraft der Worte.

1973 war ich spezialisiert darauf, Darmstücke zwischen zwei Fäden zu spannen und mit Dutzenden von Substanzen zu betröpfeln. Und da habe ich gelernt, was all die verschiedenen Substanzen an der Darmmuskulatur bewirken – unter anderem Magnesium. Eine kleine, feine Versuchsanordnung, die mich tief hineinblicken ließ in das Geheimnis der Muskelzelle.

Wer – und das bin ich – davon überzeugt ist, dass der Körper ursprünglich und eigentlich gesund ist, der schlägt einen anderen Weg zur Heilung ein als die Schulmedizin. Wie die Autorin dieser Mail live vom Ironman-Wettkampf in Klagenfurt berichtet. Hier wird nicht passiv gewartet auf das Wunder. Hier wird gehofft, gehandelt und gewonnen.

Wie das geht? Wichtigste Einsicht: Es geht. Bei jedem von Ihnen. Wie genau das geht, darum kümmern wir uns jetzt.

Hoffen, handeln und gewinnen

Depression, Herzinfarkt, Krebs, multiple Sklerose, ein Unfall. So etwas kann jedem passieren, ganz plötzlich. Und ungerechterweise kann das auch denen passieren, die in den vergangenen 20, 30 oder 40 Jahren alles richtig gemacht haben: richtig gegessen, trainiert, entspannt. Krankheit kommt, weil sie eben kommt. Verletzlichkeit ist Teil der menschlichen Disposition. Wir können starke, sehr starke Mauern dagegen errichten – und trotzdem fliegt manch einer aus der Kurve.

Erste Frage: Warum? Die Antwort ist abhängig von der grundsätzlichen Lebenseinstellung. Der Erste hält sein Schicksal für vorbestimmt, der Zweite gibt sich selbst die Schuld und vermutet vielleicht einen Rüffel »von oben«. Der Dritte sieht in jedem Rückschlag eine Chance, der Vierte findet Rückschläge einfach nur absurd. Keine Haltung ist richtig, keine ist falsch – Haltungen können sehr verschieden sein.

Zweite Frage: Und jetzt? Niemand, der beim Radtraining über die Leitplanke segelt, dem beim Morgenlauf der Blinddarm durchbricht oder der im Supermarkt von einem Herzinfarkt erwischt wird, war darauf vorbereitet. Der Abwärtsstrudel ist deshalb für alle erst mal offen: Man fühlt sich im Stich gelassen vom Körper, man fühlt sich seelisch durchgerüttelt, vielleicht sogar machtlos ausgeliefert. Auf dem OP-Tisch sind Sie das ja auch im Wortesinne ...

Dritte Frage: Was macht das mit Ihnen? Die meisten von Ihnen biegen jetzt in einen von zwei Wegen ein. Krankheit abwehren. Dazu gleich mehr. Oder: mit der Krankheit klarkommen. Und zwar unabhängig von der Lebenseinstellung. So folgert der Erste: »Ich bete«, der Zweite: »Ich ändere mein Leben«, der Dritte: »Ich nutze meine Chance« und der Vierte: »Ich trotze der Absurdität und lebe.«

Ergebnis: Energie. Mut. Kampfgeist. Uns Menschen, ja, auch Ihnen, wächst ein erstaunliches Maß an Kraft zu, wenn's darauf ankommt. Sie lassen mich jeden Tag staunen.

Hoffen – und Probleme pulverisieren

Nur: Warum dann die Abwehr? Warum gibt es so viele, die in ihrem Alltag schon nichts für ihre Gesundheit tun und dann, wenn Krankheit passiert ist, immer noch nichts tun? Warum gibt es Menschen, die ihren Krebs *verleugnen*, auch wenn man ihn schon von außen sieht? Warum gibt es Patienten, die jede Erklärung so gründlich *verdrängen*, als hätten sie nie etwas über ihre Krankheit gehört? Warum *verkriechen* sich manche in ihrer Krankheit wie in einem Kokon und überlassen jegliche Verantwortung anderen: dem Arzt, dem Partner, der Pharmaindustrie?

Frank Farelly, der Erfinder der Provokativen Therapie und in dieser Rolle ausgestattet mit der seltenen Lizenz zum Unhöflichkeit, nennt fürs Bleiben in schlechten Situationen drei gute Gründe: *Faulheit*, *Feigheit* und *Fixation*. Richtig gelesen: *gute* Gründe. Nennen wir sie vielleicht lieber: verständliche Gründe. Tatsächlich schießt sich ja niemand absichtlich selbst ins Knie. Hinter diesen Gründen versteckt sich die Tücke des menschlichen ... Problems. Die geht so:

- **Wir machen unsere Probleme größer:** Je intensiver wir uns auf die Lösung konzentrieren, desto größer wird das Problem.
- **Wir identifizieren uns mit dem Problem:** Je länger wir uns auf unsere Problemlösung konzentrieren, desto mehr wird das Problem Teil von uns selbst.
- **Wir denken die Lösung unrealistisch:** Je idealer wir uns den Zustand nach der Problemlösung ausmalen, desto fester haften wir am akuten Problem.

Um es gleich vorwegzunehmen: Manchmal erleben Sie ein Wunder der Heilung nicht, indem Sie ein Problem lösen – jede Krankheit ist ein Problem –, sondern Sie erleben das Wunder deshalb, weil Sie das Problem selbst pulverisieren. Statt »aufknoten«, also den Knoten verschwinden lassen. Wie Sie das machen? Musste ich auch erst verstehen. Hier Schritt für Schritt, für alle:

Das Problem verkleinern

Während wir versuchen, unser Problem zu lösen, richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf dieses Problem und seine Lösung. Daraus machen wir dann eine ganze Welt. Unsere Welt. Alles, was wir tun, kreist dann um das Problem und seine Lösung.

Und hier liegt die Tücke. Der Lösungsversuch wird damit selbst zum Problem und hält das ursprüngliche Problem am Leben. Beispiel: Übergewicht. Gedankenkreisen um den Kühlschrank, um Essen und Nichtessen. Beispiel: Schmerzen. Gedankenkreisen um Fühlen und Nichtfühlen. Beispiel: Stress. Gedankenkreisen um Anspannung und die Vermeidung von Anspannung.

Hier unser *Ist*, wie es eben ist, und da unser *Sollen*, das wir immer und immer nicht hinkriegen. Je weiter wir diese beiden Punkte auseinanderschieben, desto größer der »Terror des Sollens«.⁴ Effekt: Das Problem bekommt noch mehr Aufmerksamkeit und wird immer größer. Eine unserer wichtigsten Waffen, unsere *Selbstwirksamkeit*, wird stumpf. Und die Hoffnung schwindet. Wir werden kränker.

Bewiesen in einer Langzeitstudie an 30 000 Erwachsenen aus dem Jahr 1998, wiederentdeckt von Prof. Kelly McGonigal. In dieser Studie gaben die Teilnehmer an, wie viel Stress sie im letzten Jahr erlitten hatten. Und sie antworteten auf die Frage: »Glauben Sie, dass Stress Ihrer Gesundheit schadet?« Das war's.⁵ Ergebnis: Leute mit mehr Stress starben zu 43 Prozent häufiger. Aber nur – und das ist der Witz dieser Studie – diejenigen, die *glaubten*, dass Stress ihrer Gesundheit schadet. Gestresste Menschen, die Stress für ungefährlich hielten, hatten keine häufigere Todesrate. Sie lebten sogar am längsten. Also auch länger als die Menschen, die kaum oder keinen Stress angegeben hatten. Und sie hatten außerdem keine der sonst üblichen Stressreaktionsmuster: also keinen Bluthochdruck, keine verengten Adern.

Also: Wird unser Problem durch unsere Lösungsversuche eher größer statt kleiner, lieber den Fokus wegrücken. Nicht mehr ins Schwarze treffen wollen, sondern daneben. Also Fokus auf vernünftige Ernährung (alle 47 Vitalstoffe, von Vitaminen über Mineralstoffe bis Proteine), vernünftige Bewegung (ja, jeden Tag) und vernünftige Entspannung von Körper und Geist (ja, auch jeden Tag). Dann verschwindet das ursprüngliche Problem: Übergewicht, Schmerzen, Stress, was auch immer. So nebenbei.

Und Sie schreiben wieder: »Wunder!«

Es gibt keine »Krebspersönlichkeit«

Zwar funktioniert die Strategie »Problem verkleinern« bei Problemen mit Stress, Unzufriedenheit mit dem Äußeren, auch bei leichteren Schmerzerkrankungen oder schiefen Zähnen. Nicht aber bei den »Geißeln der Menschheit« unter den Krankheiten. Krebs zum Beispiel. Gendefekten. Hier haben wir es mit anderen Kalibern zu tun, mit existenzieller Angst. Und hier zu sagen: »Jetzt fokussiere dich doch nicht so übertrieben auf dein Problem« ist zutiefst unmenschlich.

Noch einmal: Ja, wir können Mauern bauen gegen Krankheiten. Wir haben Gesundheit in der eigenen Hand. Ein gutes Stück, oft mehr, als wir glauben. Krebs passiert aber trotzdem. Und ist es nicht ein doppelter »Fluch«, jemandem mit Krebserkrankung dann auch noch zu unterstellen, er habe sich seine Krankheit selbst eingebrockt? Durch falsche Lebenseinstellung, falsche Lebensführung, falsche Persönlichkeit?

Dies alles sind immer noch Spuren einer eigentlich längst überholten christlichen Schuldkultur, die Idee der »Krebspersönlichkeit« stammt aus den 1950er-Jahren und ist längst widerlegt, und sie geistert trotzdem noch über die sonntäglichen Kaffeetafeln und auch noch durch die Arztpraxen. Hören wir auf mit diesem himmelschreienden Unsinn. Wer lebensbedrohlich erkrankt ist, braucht Hoffnung, braucht Zuspruch, braucht Hilfe. Statt zusätzlicher Beschämung.

Heilung geschieht eben nicht immer genau so, wie wir uns das wünschen. Oft aber doch. Nur: Heilung kann ein langer Weg sein.

Das Problem aufbohren

Der Anfang sieht oft so aus: Asthma, Rheuma, Depression etc. kommen überraschend. Wir kämpfen dagegen an. Weil der Kampf Jahre dauern kann, sehen wir irgendwann unsere Krankheit nicht mehr als vorübergehenden Zustand, sondern als zentralen Bauteil unseres Egos.

So zentral, dass wir uns nicht mehr vorstellen können, wer wir sind und was wir tun könnten, wenn wir die Krankheit nicht mehr haben. Warum tun wir das? Wieder nicht, um uns absichtlich zu schaden. Sondern weil im Hintergrund etwas verrutscht ist. Weil wir Krankheit hinterrücks zu einer

Aussage gemacht haben. Wohl unbewusst. Etwa so:

- »**Ich kann nicht.**« Ganz gleich, was. Verantwortung übernehmen, einen Job machen, den eigenen Weg gehen. Dahinter steht freilich oft eine ganz andere Aussage: »Ich will nicht.« Wer aber das sagt, der muss mit Gegenwind rechnen. Manchem ist der zu heftig, deshalb Krankheit.
- »**Ich bin besonders.**« Jeder Mensch braucht Anerkennung von anderen Menschen. Will und muss gesehen werden, um sich lebendig zu fühlen. Was aber, wenn keiner guckt? Mancher wählt, natürlich nicht bewusst, aber trotzdem: Krankheit.
- »**Ich mache mir Sorgen.**« Wer sich Sorgen macht, der gilt als anständig. Aber, Hand aufs Herz, was machen wir konkret, wenn wir uns Sorgen machen? Wir machen nur Sorgen. Und solange wir die machen, müssen wir ja nichts anderes tun. So bleibt denn auch: Krankheit.

Diese Aussagen sind es, in denen sich unsere ganz persönlichen Entwicklungsaufgaben verstecken können. Gute Nachricht: Die Aussagen lassen sich aufbohren. Etwa so:

- »**Ich gehe meinen eigenen Weg.**«
- »**Ich muss nicht besonders sein. Weil ich einzigartig bin. Wie jeder Mensch.**«
- »**Ich höre auf, Sorgen zu machen, und fange an zu TUN.**«

Also: Probleme lösen. Statt sie spazieren zu tragen. Machen. Und hier gilt wieder: Aus Gesundheitsproblemen persönliche Entwicklungschancen herausbohren, das geht immer. Auch bei Krebs. Es heißt aber leider, leider nicht zwingend, dass mit dem Fortschreiten der persönlichen Entwicklung automatisch der Krebs zurückgeht. Und trotzdem: Wer es schafft, seine Krankheit selbst dann positiv zu verarbeiten, wenn sie nicht heilbar ist, erlebt eine wesentlich höhere Lebensqualität. Und das ist ein Wert an sich.

Das Problem real lösen. Statt ideal.

TUN! Tun wir ja, nur geht dabei gerne etwas schief. Wir entwerfen ein Idealbild. Triathletenfigur. Bikinikörper. Traumfrisur. Pfirsichhaut. Sixpack.

Eine Idee. Um diese Idee kümmern wir uns dann – statt um das, was wirklich da ist. Und was nicht so aussieht wie all die Fantasiegestalten auf Instagram.

Sie kennen den Effekt: Sind vielleicht 162 cm groß, genetisch jetzt nicht ganz so ideal vorbelastet, haben diese Krankheit, jenen Unfall vielleicht schon hinter sich, wurden schon als Kind in Richtung Adipositas gefüttert. Wie realistisch ist das nun, dass Sie binnen vier Wochen aussehen wie Cristiano Ronaldo? Und wenn Sie dann wirklich mal vier Wochen lang richtig essen, sich richtig bewegen, sich richtig entspannen? Und wenn Sie dann immer noch nicht aussehen wie Ronaldo? Ist das dann ein Grund, jegliches Bemühen in den Wind zu schießen? Ja, finden doch manche von Ihnen. Vier Wochen »gemacht und getan«, und immer noch kein Wunder. Sie sehen längst, auf was ich hinauswill.

Auf den Punkt: Kümmern Sie sich nicht um Ronaldo, sondern um sich selbst. Tun Sie etwas, das machbar ist. Dann hat Ihre Hoffnung eine Grundlage. Und damit sind Sie bereits auf Ihrem Weg zur Selbstheilung.

Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können – das *Gefühl der Handhabbarkeit* –, ist dem US-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky übrigens zufolge eine von drei Grundbedingungen Ihrer Gesundheit (sein Fachwort: Salutogenese). Die anderen sind Verstehen und Sinn. Um *Verstehbarkeit* kümmern wir uns in diesem Buch – Stichwort Epigenetik. Die Frage nach der *Sinnhaftigkeit* kann ich selbstverständlich nicht für Sie beantworten – das ein oder andere Stichwort werden Sie dennoch finden. Etwa dieses Zitat:

»Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet.«

VIKTOR E. FRANKL

Eine kleine Verschiebung der Perspektive. Ein großer Unterschied in der Lebenseinstellung. Wenn das Leben Ihnen eine Krankheit vor die Füße wirft – seien Sie nicht beleidigt. Tun Sie was! Es ist übrigens gleichgültig, ob Sie auf dem Weg Ihrer Selbstheilung mit der Ernährung anfangen, mit der Entspannung oder der Bewegung. Hauptsache, Sie fangen an. Hauptsache, Sie TUN. Und das ist, erstaunlich, erstaunlich, weniger eine Frage der Motivation