dr. med. ulrich
strunz

# Strategien der Selbstheilung

# Impressum

Originalausgabe
© 2016 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House, Neumarkter Str. 28, 81673 München
www.heyne.de

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
**Gesamtherstellung:** Druckerei Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C004229
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-20094-4

## 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.

## Bildnachweis

**Bigstock:** U2 (barnaul), U3 (urfingus); **Blaschke, Kay:** 8; **fotolia:** 26 (ibreakstock), 50 (Jan Schuler), 140 (margo555); **Gettyimages:** U1 (Jonathan Kantor/Photodisc), 77, 78, 180 (Westend 61), 90 (Tetra Images), 112 (Jose Luis Pelaez Inc), 169 (Blend Images-Kid Stock), 172 (Johan Gustafsson), 176 (peled 99), 204 (moodboard); **iStockphoto:** 10 (Vika Valter); **Plainpicture:** 84 (Kniel Synnatzschke), 192 (Mihaela Ninic), 208 (Elektons 08); **Royalty Free:** U1 (Jonathan Kantor/Photodisc/GettyImages); **shutterstock:** 188 (Denis Burdin); **Südwest Verlag Archiv:** 128 (Antje Plewinski); **Thinkstock:** 46 (iStock/Halfpoint).

dr. med. ulrich
strunz

# Strategien der Selbstheilung

## In sieben Schritten zur Gesundheit

HEYNE

8 **Vorwort**
8 Selbstheilung ist kein Wunder

## Augen auf, Ja! sagen

12 **Losgehen, wenn gar nichts mehr geht**
13 Seltene Sonderfälle
14 Alles kaputt? Dann erst recht!
16 Ausgetickt? Den Grund finden!
18 Eingeknickt? Aufstehen!
19 Es gibt immer einen Weg

21 **Der Körper will sich selbst heilen**
22 Selbstheilung: eigentlich kein Wunder
30 Spontanremission: plötzlich gesund
35 Selbstorganisation: Der Körper räumt sich auf

42 **Warum Selbstheilung in Schritten?**
42 Die eigene Geschichte neu erzählen
44 Sieben Schritte gehen
48 Der Mensch kann mehr, als er glaubt
49 **Auf einen Blick**

## Das Steuer in die Hand nehmen

52 **Neue Fakten finden**
53 Ein anderer Blick auf Krankheit
54 Tomaten verstehen
56 Nudeln anders denken
58 Gene neu sehen
61 Die mentale Seite entdecken

63 **Hallo, Frohmedizin!**
64 Was Medizin kann
65 Der Pillenreflex
66 »Das operieren wir gleich morgen!«

**68 Welche Medizin brauchen wir?**

68 Vom Segen der Akutmedizin

70 Alternativmedizin – was ist das eigentlich?

72 Selbstheilung mit Sinn *und* Verstand

**73 Den inneren Schalter umlegen**

73 Das kranke System irritieren

75 Es kann sehr schnell gehen

75 Die Krankheit auslachen

77 Träumen!

83 **Auf einen Blick**


## Unterstützer suchen


**86 Den richtigen Arzt finden**

87 Vertrauen macht den Unterschied

88 Was ist ein guter Arzt?

89 Von der Behandlung zur Handlung

89 Aufmerksamkeit heilt

91 Fachchinesisch? Nein, danke!

91 Den Richtigen finden

**93 Wo ist ein gutes Krankenhaus?**

94 Operation? Genau informieren!

96 Unabhängige Beratung

**97 Soziales Umfeld**

97 Kein Mensch ist eine Insel

98 Heilung braucht Hilfe

100 Alles ist verbunden

102 Die Immunaktivität steigt messbar

104 Begegnung macht stark

**108 Glaubenssache**

108 Ein Gefühl der Geborgenheit

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

111 **Auf einen Blick**

## Jetzt: Umsteuern!


**114 Eiweiß statt Weizen**
114 Die Pyramide umdrehen
116 Nudeln wirken wie Drogen
119 Den Krebs aushungern
121 Eiweiß heilt

**125 Fett: ja, bitte!**
125 Enormer Energiezuwachs
126 Der dritte Diamant

**130 Vitamine sind Leben**
130 Wunderwaffe Vitamin C
133 Mit Vitamin D zur Heilung
136 Vitamin E gegen Krebs

**138 Kleine Spuren, große Wirkung**
139 Schutzschild Selen
140 Magnesium entspannt
142 Zink kann fast alles
143 Ausgerechnet Lithium

**145 Durchs Nadelöhr laufen**
145 Genschalter Bewegung
146 Auch Gewicht ist ein Genschalter
147 Lange Telomere für ein langes Leben
148 Bewegung verlängert das Leben
148 Stress verkürzt das Leben
149 HGH – das Hormon, das jung hält
150 Ganz einfach herzgesund
152 Bewegung gegen Krebs
154 Belastung heilt Knochen und Gelenke
155 Dem Burnout davonlaufen
157 Krafttraining
158 Den Jungbrunnen einschalten
162 Der eigene Weg

**163 Ein wenig weiterdenken**
163 Kraftvoll aus der Mitte
164 Flow heißt Glück
165 Weg mit dem Stress!
168 Meditatives Laufen
169 Musik macht gesund
170 Sich glücklich lesen
171 Reflextiefschlaf
173 Spiritualität heilt. Messbar.
**175 Auf einen Blick**

## Sicher auf dem richtigen Weg bleiben


178 **So gelingt die Navigation**
179 Ziel formulieren
180 Sich selbst überlisten
181 Hindernisse vorhersehen
182 Verführung ausschalten
182 Knackpunkt: Der eigene Plan

183 **Feintuning auf der Teststrecke**
184 Nachmessen hilft
185 Der Schlüssel: Reflexion!
185 Glutenfrei auf Probe
186 Immer mehr Omega
187 Test mit D
189 Sich selbst belohnen
190 Rückschläge? Na und?
191 **Auf einen Blick**


## Flagge zeigen


194 **Gesund, entspannt und selbstbewusst**
194 Es ist einfach. Aber nicht leicht.
195 »Viele denken, ich spinne«
196 Was ist mit »chronisch«?

198 **33 schlagfertige Konter gegen blöde Sprüche**
207 **Auf einen Blick**


## Ankommen


210 **Wie es weitergeht**
212 Disziplin feiern
213 Demut – mit Betonung auf »Mut«
214 Dankbarkeit teilen

216 **Durchbruch zum Leben**

217 **Literatur**
221 **Register**

# Vorwort

## Selbstheilung ist kein Wunder

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

# 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)

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 *Mängelexemplaren.* 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.strunz.com gestoßen (16.01.2014). Hocherfreut. 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. Ge-

rade 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 umso 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.

Ich hab's nach meinem Unfall, als auch die Ärzte nicht mehr weiterwussten, genauso gemacht. Heilung ist immer Selbstheilung. Wie stark diese Kraft ist, zeigt sich häufig erst, *nachdem* man mit dem Fahrrad gestürzt ist und sich die Knochen gebrochen hat, *nachdem* man die Krebsdiagnose schwarz auf weiß in der Hand hält, *nachdem* man den Herzinfarkt mit knapper Not überlebt hat.

Der New Yorker Psychologe George Bonanno, der Überlebende des Anschlags vom 11. September untersucht hat, ist sogar zu dem Ergebnis gekommen: Dass Menschen mit Krisen gut fertig werden, ist gar keine Ausnahme. Es ist sogar die Regel (vgl. Schnabel 2015). »Der Mensch ist ein zähes Tier«, sagt Bonanno.

Um besser zu verstehen, warum wir so derartig zäh sind, wie wir es offenbar sind, schauen wir uns jetzt genauer an, warum der Körper das überhaupt kann – sich selbst heilen.

# Der Körper will sich selbst heilen

Im Schnitt 18 Mal pro Jahr sitzt jeder Deutsche im Behandlungszimmer. Also ein bis zwei Mal pro Monat. Ein Rekord im Vergleich mit anderen Industrieländern. In den meisten Fällen nimmt der Patient dann ein Rezept mit, holt in der Apotheke ein Mittelchen ab. Das manchmal wirkt. Oft auch nicht. Das unerwünscht »nebenwirkt«. Meistens jedenfalls. Dabei gehen die meisten alltäglichen Krankheiten ganz von selbst wieder weg. Der Körper heilt sich selbst. Wenn man ihn lässt.

Doch machen wir uns nichts vor. Mit einigen Problemen kommt unser wunderbarer Körper ohne Hilfe der Chirurgie, ohne Hilfe von Pharma nicht so gut zurecht. Krebs. Angeborener Diabetes. Schwere Unfälle. Herzinfarkt. Um nur einige zu nennen. Doch auch bei derartig »schweren« Fällen kann uns der Körper mit Heilungsprozessen überraschen, die in der Schulmedizin eigentlich nicht vorgesehen sind. Da ist der Kinderknochen schon nach vier Tagen wieder stabil. Der große Tumor im Bauchraum verschwunden. Das gibt es.

## Spontanheilung ist möglich

Prof. Dr. Walter Michael Gallmeier stand der Medizinischen Klinik und dem Institut für Medizinische Onkologie, Hämatologie und Knochenmarkstransplantation am Klinikum Nürnberg vor. Er hat sich intensiv mit Spontanremissionen bei Krebs befasst. Sein zusammen mit Dr. Herbert Kappauf verfasstes Buch *Nach der Diagnose Krebs – Leben ist eine Alternative* stieß auf große Resonanz – Kappauf gab anschließend noch ein Buch zu diesem Thema heraus: *Wunder sind möglich – Spontanheilung bei Krebs.* Beide wurden natürlich angefeindet. Haben aber immer weitergeforscht, sich nicht mundtot machen lassen. Gallmeiers Motto war (vgl. Kappauf 2014, S. 18):

HEYNE

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Dr. med. Ulrich Strunz

**Strategien der Selbstheilung**
Die sieben Schritte zur Gesundheit
Erkenntnisse aus der Praxis

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-453-20094-4

Heyne

Erscheinungstermin: Mai 2016

Aus eigener Kraft gesund werden

Immer wieder geschehen Heilungen, die es nach Ansicht der Schulmedizin eigentlich gar nicht geben dürfte. Weil Dr. Strunz wissen wollte, wie es dazu kommt, hat er die Erfahrungsberichte seiner Patienten analysiert und systematisiert – und eine bemerkenswerte Übereinstimmung entdeckt: In allen von ihm dokumentierten Fällen führten sieben Schritte zum Erfolg. Sieben Schritte, aus denen sich eine von jedermann anwendbare Strategie der Selbstheilung ergibt. Selbst bei gravierenden Krankheiten haben Betroff ene auf diesem Weg erhebliche Verbesserungen erfahren – bis hin zu vollständiger Genesung. Der zentrale Grundsatz dabei: Gib deinem Körper endlich das, was er braucht, und befreie ihn von dem, was ihm schadet. – Medizinisch nachvollziehbar, bemerkenswert effektiv.

Der Titel im Katalog