dr. med. ulrich
strunz

Neue Wege der Heilung

Impressum

Originalausgabe
© 2017 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: Alcione, Lavis (Trento)

Printed in Italy

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021956
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-20123-1

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

Blaschke, Kay: 8;
Istockphoto: U1 (khalus), 10 (VikaValter), 150 (PeopleImages);
Photocase: 40 (vonnypony), 96 (flo-flash), 114 (vicuschka), 176 (criene).

dr. med. ulrich
strunz

Neue Wege der Heilung

Gesundheit geschieht von innen

HEYNE

8 **Vorwort**

Gesundheit kommt von innen

12 **Der Mensch hat Läuse und Flöhe**
15 Die große Kraft der kleinsten Bausteine
16 Eine Frage der Kombination
16 Wenn Steine fehlen
17 Molekularmedizin heißt: Bausteine ergänzen

18 **Glück gibt's rezeptfrei**
18 Schmerzfrei mit Proteinen
21 Souverän mit Selen und Lithium
23 Glücksmolekül Serotonin

25 **Gesund – auch ohne Pharma**
25 Aspirin, bitte?
26 Danke, es geht auch ohne
28 Der neue Weg heißt Epigenetik
30 Die Grundlage: Eine große Blutanalyse
30 Cholesterin allein sagt wenig aus
31 Der Mensch ist kein Auto
33 Auffüllen ist eine Kunst
34 Krankheit ist Molekülchaos

35 **Warum uns Molekülchaos quält**
35 Schluss mit dem Heißhunger
37 Raus aus der Sucht
38 Gut schlafen ohne Pillen

Wenn Moleküle aus der Reihe tanzen

42 **Mangel macht blöd. Und unglücklich.**
42 Wenn Menschen immer müde sind
44 Eine Frage der Werte
45 Moleküle sind wandelbar

46 **Adipositas und Diabetes: abschalten**
47 Was innen passiert? Zucker stoppt Fett
48 Vorsicht, Schrottstudien!

49 Der Speck verschwindet. Bewiesen.

52 Diabetes muss nicht für immer bleiben

56 Demenz: Lässt sich zurückschrauben

57 Was innen passiert? Zucker blockt Nervenzellen

59 Omega 3 rettet das Gehirn. Bewiesen.

64 Schluss mit Depression, Angst und Panik

68 Was innen passiert? Glückshormone fehlen

72 Und das Glück kommt zurück. Bewiesen.

76 Wenn der Reizdarm endlich Ruhe gibt

78 Was innen passiert? Viel zu viel!

82 Der Darm lässt sich beruhigen. Bewiesen.

84 Krebs heißt, immer weiter kämpfen

85 Was innen passiert? Zelle auf Abwegen

88 Gegen Krebs lässt sich etwas tun. Bewiesen.

91 Heilung: Und der Krebs verschwindet

93 Läuse, Flöhe und noch viel mehr

Heilung mit Lebensbausteinen

98 Was Moleküle können

98 DNA: Ein Wunder der Evolution

99 Zellen: Kleinste Wunderwerke

100 Tore, Schleusen, Kartenautomaten

101 Warum Zellen Low Carb lieben

102 Marathontraining ist Stoffwechseltraining

104 Gesundheit anschalten

105 Wenn Viren eindringen

106 Auch Pharma versucht das Umschalten

107 Umschalten mit Bewegung

110 Schalter bauen mit Vitaminen

111 Switchen mit Gedankenkraft

Eiweiß, Fett und Vitamine heilen

116 Proteine: Der wichtigste Weg zur Heilung
117 Die Niere will Eiweiß!
119 Gelatine macht Gelenke gesund
121 Rotes Fleisch ist ungefährlich

133 Fette: Machen einfach fit
133 Powerherz dank Omega 3
136 Schöne Haut wächst von innen
137 Mehr Durchblick!
138 Die ersten 1000 Tage entscheiden

140 Vitamine und Mineralstoffe: Das ist Leben!
140 Durchblick mit Vitamin A
142 B_{12}: Das Mangelvitamin
149 Auch Mineralien sind oft Mangelware

Die Heilung auf Turbo schalten

152 Keine Kompromisse, bitte

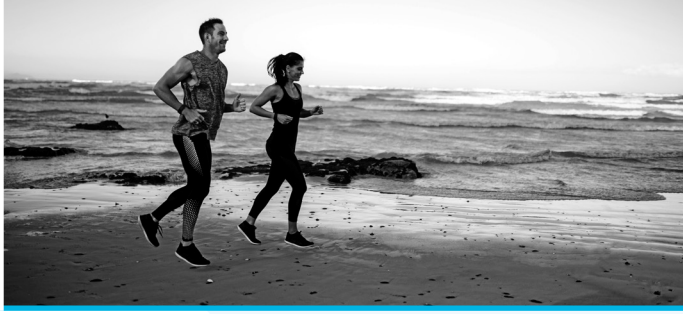
154 Eine Frage der Ernährung
158 Infekte abwehren
159 Abwehr einschalten

163 Stoffwechselturbo Laufen
163 Bitte nicht Dummsitzen

168 Genschalter Denken
169 Endlich loslassen
171 Meditatives Laufen

Dem Körper geben, was er braucht

178 Das Alphabet der heilenden Atome und Moleküle
178 Arginin
179 Carnitin
180 Chrom



180 Cystein
181 Dopamin
182 Eisen
183 Glutathion
184 Histidin
185 HGH (Wachstumshormon)
186 Insulin
189 Isoleucin, Leucin und Valin (BCAA)
190 **Kreatin**
191 Kalium
192 Kalzium
192 Kobalt
192 Kupfer
192 Linolensäure (Omega 3; Omega 6)
193 Lithium
194 Lysin
194 Magnesium
195 Mangan
195 Methionin
196 Molybdän
197 Natrium
197 Nickel
197 Phenylalanin
198 Phosphor
198 Prolin
199 Quercetin
199 Selen
200 Threonin
200 Tryptophan
201 Vitamin A (z. B. β-Carotin)
202 Vitamin B_1 (Thiamin)
202 Vitamin B_2 (Riboflavin)
203 Vitamin B_3 (Niacin)
204 Vitamin B_5 (Pantothensäure)
204 Vitamin B_6 (Pyridoxin)
205 Vitamin B_7 (Biotin)
205 Vitamin B_9 (Folsäure)
206 Vitamin B_{12} (Cobalamin)
207 Vitamin C (Ascorbinsäure)
208 Vitamin D_3 (Cholecalciferol)
208 Vitamin E (z. B. α-Tocopherol)
209 Vitamin K
210 Zeaxanthin
211 Zink

212 **Das logische Heilungsprinzip – ein Nachwort**

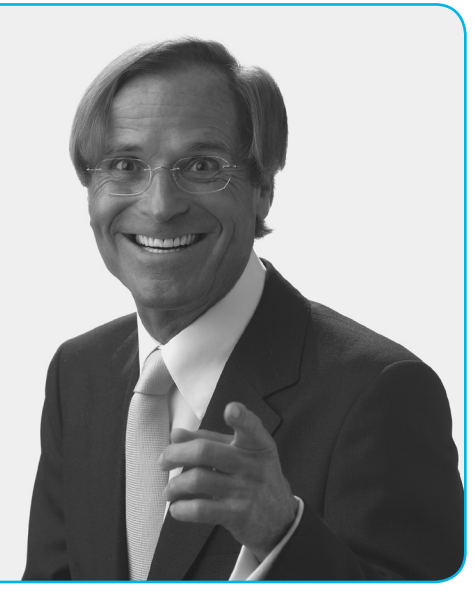
216 **Literatur**
221 **Sachregister**

Vorwort

Sind Sie bereit für Wundervolles? Dann lassen Sie uns in diesem Buch die gesamte Medizin vom Kopf auf die Füße stellen. Es geht um nichts weniger als um die Erkenntnis, dass Gesundheit nicht, niemals, von außen kommen kann. Nicht vom Arzt, nicht von der Pille, nicht vom Krankenhaus und auch nicht von der Reha. Das funktioniert nicht. Gesundheit geschieht immer von innen. Immer.

Wenn es um »innen« geht, sind Internisten gefragt. Nur: Sprechen die nicht sonst über langweilige Dinge? Heute nicht. Heute möchte ich mit Ihnen die Hoffnung zum Strahlen und den Verstand zum Staunen bringen über

neue Wege der Heilung.



Diese neue Heilkunst ist ein Kind unserer Zeit. Also Hightech. Naturwissenschaft, die sich auf die neuesten Erkenntnisse der Molekularmedizin bezieht. Und die – und das ist wesentlich – nicht nur auf Gesundheit zielt. Die neue Heilkunst will mehr. Sie will Lebensfreude schenken, Lebensenergie, Lebensglück. Wenn die Lebensenergie da ist, folgt alles andere automatisch. Das Wissen, wie es geht, das Wissen, was wir tun sollten, das haben wir längst.

Die neue Heilkunst, die auf den Erkenntnissen der modernen Molekular-

medizin aufbaut, zielt ab auf das gesunde Zusammenspiel der Körpermoleküle, nicht auf Pharmaka. Sie zielt ab auf das Genom, nicht auf die Pille. Denn Gene lassen sich gezielt auf gesund schalten mit »artgerechter« Ernährung, mit großzügiger Bewegung, mit einem Anti-Sorgen-Programm fürs Denken.

Und dann passiert es: Dann verschwindet der Diabetes, obwohl das nach den Vorstellungen der Universitätsklinik nicht möglich ist. Dann heilt der gebrochene Mittelhandknochen in wenigen Tagen. Der Burnout verabschiedet sich, die Demenz geht zurück, das seit Jahren quälende Übergewicht löst sich wie von selbst, und sogar der Reizdarm beruhigt sich. Es ist mir bewusst, dass diese Fälle ungewöhnlich sind. Wer mir davon schreibt, spricht oft von einem Wunder. Dabei geht es eigentlich nicht um Wunder, sondern um logische und konsequente Wege der Heilung.

Die neue Heilkunst ist Frohmedizin. Und Frohmedizin spricht von Hoffnung und Heilung, von frischem Glück und neuer Energie, von unbändigem Lebensmut und Lust auf Leistung. Das ist *joy of living*. Darum geht es hier.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise zu neuen Wegen der Heilung: mitten ins Innere des Körpers.

Ich wünsche Ihnen für Ihre eigene Reise alles erdenklich Gute,

Gesundheit kommt von innen

Wunder der Heilung geschehen täglich – und lassen sich logisch erklären: Stimmen die Moleküle im Körper nicht, geraten Körper und Seele aus dem Gleichgewicht. Wir werden krank und mutlos. Schenken wir uns die fehlenden Stoffe zurück, aktiviert der Körper seine Selbstheilungskräfte. Der Mut kommt zurück. So klar ist das und so einfach. Doch müssen wir erst herausfinden, was genau uns fehlt …

Der Mensch hat Läuse und Flöhe

»Struuunz, merken Sie sich: Der Mensch hat Läuse und Flöhe!« Dieser Satz meines hochverehrten Lehrers an der Universitätsklinik Erlangen, Professor Demling, klingt mir noch immer in den Ohren. Damals zuckte ich zusammen, wenn dieser Satz durch die Klinikflure hallte. Heute staune ich, wie sehr er recht hatte. Und wie gut er es verstanden hat, in einfachen Bildern zu sprechen.

Was er meinte: Welche Krankheit auch immer den Menschen erwischt – es gibt zumeist mehrere Gründe dafür. Eben nicht nur die Laus, nicht nur der Floh, sondern beide Plagegeister. Plus zahlreiche weitere. Deshalb kann die eine Pille mit dem einen Wirkungsmechanismus nicht funktionieren. Das geht nicht. Der Mensch ist komplexer gebaut.

Die eine Wundertablette, das eine Wunderkräutlein gegen die Schlafstörung, gegen die Depression, gegen den Krebs, gegen die Makuladegeneration und die unschönen Pickel kann ich also nicht verschreiben. Weil das Wunder anders funktioniert. Das Wunder ist der Mensch selbst – der sich selbst heilt, wenn man ihn komplett in den Blick nimmt. Seine gesamte Konstitution, seine gesamten Blutwerte, alle seine Läuse und Flöhe. Manch einer erfährt dieses Geheimnis schmerzhaft am eigenen Leibe – wie dieser User im Forum auf www.strunz.com:

> *»Ich habe vor 3,5 Wochen mit Low-Carb-Ernährung nach ›Warum macht die Nudel dumm?‹ angefangen. Ich habe morgens verschiedene Rühreikombinationen gegessen, zwischendurch gab es z. B. Tomaten und Käse, mittags einen Salat und abends Fleisch in Kombination mit Salat.*

Zusätzlich waren Eiweißpulver, Multivitamine, Vitamin E, Alpha-Liponsäure und Fischölkapseln angesagt. Nun habe ich einen starken Schub meiner Schuppenflechte bekommen, die ich eigentlich mit dieser Maßnahme in den Griff kriegen wollte.«

Hier die Antwort im Forum:

»Wie Dr. Strunz zu sagen pflegt: ›Der Mensch hat Läuse und Flöhe.‹ Eine Low-Carb-Diät ist ja nur der Anfang. Da lässt man einfach mal etwas weg. Nämlich die unnötigen Kohlenhydrate. Aber der nächste wichtige Schritt neben dem Weglassen ist das Dazutun. Nämlich jene 47 essenziellen Stoffe. Und da hat jeder in anderen Bereichen Defizite (mal Läuse, mal Flöhe). Im Buch ›Wunder der Heilung‹ beschreibt der Doc einen Schuppenflechte-Fall. Der Patient, der ohnehin schon ziemlich viel richtig gemacht zu haben schien, musste letztendlich seinen Konsum an Omega 3-Fettsäuren auf täglich durchschnittlich 14 Gramm (!) erhöhen (er nahm rund 40 Gramm Fischöl zu sich), bis er eine Besserung erreichte. Bei Dir liegt es vielleicht an etwas anderem. Ausprobieren! Oder noch besser: vorher messen lassen. Denn dann fischt man beim anschließenden Ausprobieren nicht so arg im Trüben ;-).«

Das beschreibt genau das Problem der oft besungenen Wunderheilungen: Da nimmt einer Vitamin B_{17}, und der Krebs verschwindet. Gleich werden Bücher geschrieben. Nur: Beim anderen hilft das kaum oder gar nicht. Da fehlt eben ein anderer Stoff.

Erleben wir doch gerade mit Lithium: Wir wissen, dass es mit Lithium Wunderheilungen gibt bei manisch-depressiven Patienten. Wir wissen, dass Lithium traurige Menschen fröhlich machen kann. Wir wissen auch, dass Lithium sogar ein zauberhaftes Anti-Aging-Mittel ist. Hier also das umgekehrte Prinzip: ein Stoff, mehrere Wirkungen. Einleuchtend. Genau das macht Medizin so kompliziert.

Und das ist auch der Grund dafür, dass ich mit langen Blutwertelisten allein gar nichts anfangen kann. Da kann ich noch so lange draufschauen … Klarheit kommt erst, wenn ich einen Patienten vor mir sehe. In voller Lebensgröße, mit seinem von mehr oder weniger dunklen Augenringen gerahmten Blick, mit seinen individuellen Rettungsringen um die Leibesmitte, seinem persönlichen Teint. Wenn ich seine Stimme höre, seinen Händedruck spüre und seine innere Haltung fühle. Erst dann wird das Bild dieses Menschen vollständig. Das ganze Bild, das ist es, worauf es ankommt. Denn der gleiche Blutwert, das gleiche Symptom heißt abhängig vom jeweiligen Menschen oft etwas ganz anderes.

Schweres Atmen und Luftnot kann zum Beispiel eine allergische Reaktion sein. Oder auch nicht! Dann ist es eine Lungenentzündung. Oder auch nicht! Es kann auch ein schweres Herzproblem sein. Kommt oft genug vor.

Verschreibt ein Arzt bei Luftnot vorschnell ein Antiallergikum, ist dem Herzpatienten nicht geholfen: Er wird nur bleiern müde werden und kein bisschen besser Luft bekommen. Gibt der Arzt versehentlich Antibiotika gegen bakterielle Lungenentzündung, geht es dem Patienten noch schlechter: Seine Darmflora geht vor die Hunde, das schwere Atmen bleibt.

Dann hat er ein zweifaches Problem: Sein Körper wird wegen der Herzprobleme nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, und mit Nährstoffen wird er auch nicht mehr ausreichend versorgt wegen der Darmprobleme.

Besser also, man schaut bei einem Symptom nach mehreren Ursachen. Behebt der Arzt nämlich das schwere Herzproblem, verschwindet die Luftnot von allein.

Die große Kraft der kleinsten Bausteine

Der Mensch hat eben Läuse und Flöhe. Nichts ist einfach. Und dennoch ist es sinnvoll, aus diesem komplizierten Bild eine einfache Gebrauchsanleitung zu destillieren. Ein ganz einfaches Rezept mit drei Zutaten:

1. Lauf um dein Leben.
2. Iss genetisch korrekt.
3. Meditiere, träume.

Das ist natürlich nicht so gemütlich wie der Einwurf von drei möglichst teuren Pillen. Das macht ein bisschen Arbeit. Aber es wirkt zuverlässig, ohne Nebenwirkungen (außer vielleicht: nicht mehr zu bändigende Lebenslust), und damit ist auch schon alles gesagt.

Weil aber trotzdem so viele Fragen offen bleiben, versucht dieses Buch die wichtigsten Antworten zu geben. Antworten auf die Frage, warum eigentlich Gesundheit von innen kommt. Was hinter dem Geheimnis der Lebensbausteine steckt. Was Moleküle im Körper alles können. Was passiert, wenn Moleküle aus der Reihe tanzen. Und letztendlich: Wie Moleküle heilen. Was genau der Mensch also braucht, um gesund zu werden.

Also, was ist Molekularmedizin? Wie können wir mit Molekularmedizin einen neuen Weg der Heilung gehen? »Da stelle mer uns janz dumm«, um mit Lehrer Bömmel aus dem Film »*Feuerzangenbowle*« zu sprechen. Und fangen ganz klein an.

Der Mensch denkt gerne in einfachen Bildern. Deshalb lassen wir uns auch so leicht verführen von falschen Vorannahmen wie »Fett macht fett«. Völliger Unsinn, wie wir heute wissen. Was aber kaum jemand versteht, weil sich kaum jemand mit den kleineren Bausteinen des Körpers beschäftigt. Also mit dem, was man nur noch mit dem Mikroskop sehen kann: Zellen zum Beispiel. Oder mit dem, was man gar nicht mehr mit dem bloßen Auge sehen kann: Moleküle. Atome.

Eine Frage der Kombination

Weil man sich diese kleinsten Bausteine des Lebens nur noch schwer vorstellen kann, gehen wir die Sache doch einmal ganz pragmatisch an: Stellen wir uns den menschlichen Körper vor wie ein riesiges Gebilde aus diesen dänischen Plastikbausteinen, um die keine moderne Familie herumkommt. Mit kleinen knallbunten Klötzchen mit nur einer Noppe, mit zwei, vier oder sechs – oder noch mehr. Nehmen wir diese mal als Modell: Diese Steine werden in Zigtausenden Kombinationen zu unterschiedlichen Molekülen zusammengefügt. Diese wiederum bilden Blutkörperchen und Knochenzellen, sie bilden Organe, Haut und Haare – bis hin zum großen Ganzen, dem kompletten und wundervollen Körper des Menschen.

Spätestens seit *»The Lego Movie«* – ein ziemlich ironischer Kinofilm rund um das Phänomen besagter bunter Bausteine – ist klar, dass ohne eine zentrale Zutat gar nichts Vernünftiges aufgebaut werden kann: Gemeint ist die Bauanleitung. Eine ganz wichtige Sache.

Im menschlichen Körper liefert die DNA die Bauanleitungen für alles. Alles! Der Körper ist mit diesen Plänen in der Lage, alle Zellen und Organe zu montieren, das Immunsystem schlagfertig zu halten, Haare wachsen und Wunden heilen zu lassen. Logischerweise aber nur dann, wenn er die richtigen Bausteine zur Verfügung hat. Existenziell, also lebensnotwendig sind im menschlichen Körper 47 verschiedene Vitalstoffe: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Proteine, Fette. Das ist schon alles, das ist ganz einfach, und damit kann gar nichts schiefgehen. Theoretisch.

Wenn Steine fehlen

Praktisch fehlen den allermeisten Menschen heute ziemlich viele Baustoffe: Vitamin D zum Beispiel, weil die Menschen ab Bielefeld aufwärts nicht genug Sonne sehen oder, sobald sie in der Sonne sind, sich flächendeckend mit Sunblocker einschmieren und sich dann wundern, dass sich zur vornehmen Blässe eine dauerhafte Schlappheit ge-

sellt. Selen fehlt vielen, weil die landwirtschaftlich genutzten Böden in Deutschland praktisch kein Selen enthalten und die Menschen daher viel zu wenig Selen zu sich nehmen – dabei würde Selen vor Krebs schützen. Proteine fehlen sehr vielen Menschen, weil vegetarische und vegane Ernährung momentan modern sind, weil viele Anhänger dieser Ernährungsform nicht wissen, wie sie gravierenden Eiweißmangel verhindern können, und dann staunen, warum sie schleichend immer depressiver werden und das Kind in der Schule nicht mitkommt. Oder es fehlt Lithium. Oder es fehlt Testosteron. Oder, oder, oder …

Wenn Stoffe fehlen, fällt uns das oft gar nicht sofort auf, denn der Körper weiß sich zu helfen. Fehlt ihm etwas, dann versucht er es, so gut er kann, mit dem, was da ist. Anstelle eines zweinoppigen Bausteins wird dann eben ein Ein-Noppen-Stein eingebaut oder ein roter Stein wird durch einen gelben ersetzt. Natürlich verändert sich die Funktionalität dadurch, die Sache wird instabil oder passt an ein Gegenstück nicht mehr perfekt – und so kann das Molekül seine Aufgaben nicht mehr erledigen. Dann ist der Mangel da.

Molekularmedizin heißt: Bausteine ergänzen

Auf lange Sicht zeigt er sich dann konkret: als Hautausschlag, weil die benötigten Bausteine für die Hautzellen fehlen. Als Verstopfung, da die Baustoffe für Verdauungsenzyme fehlen. Als Arterienverkalkung, weil die Enzyme zum Abbau von Homocystein nicht richtig funktionieren.

Allen Erkrankungen liegt dieses Prinzip zugrunde. Und Molekularmedizin setzt genau da an: Sie prüft, wo welche Stoffe fehlen und versucht, dem Körper diese Stoffe wieder zurückzugeben. Damit der Körper sich selbst heilen kann. Auf einem neuen Weg, der eigentlich ein ganz alter ist. Erinnern Sie sich zurück: Vielleicht wurden Sie als Kind raus in die Herbstsonne geschickt, gegen den Husten. Sie bekamen Hühnerbrühe, gegen den Infekt. Orangen und Winteräpfel gegen die Schnupfnase. Trübe Stimmung wurde mit ausgedehnten Spaziergängen behandelt. Und am Sonntag in der Kirche räumte man, begleitet von Orgel und Gesang, das Oberstübchen ein wenig auf.

Glück gibt's rezeptfrei

Unser Körper kann sich selbst heilen. Könnte er es nicht, hätte die Menschheit gar nicht überlebt. Also lassen wir ihn doch einfach machen, unseren Körper. Weil diese Aussage oft auf Erstaunen stößt, wenn nicht sogar Misstrauen, hier gleich zu Beginn drei Beispiele. Mit den richtigen Molekülen lässt sich erreichen, was vielen unerreichbar scheint:

- Schmerzen abstellen
- Souveränität leben
- Glück spüren.

Schmerzfrei mit Proteinen

Eine völlig neue Idee: Die Idee, dass spezielle Kost, gekonntes Essen Schmerzen verringert, möglicherweise ganz beseitigt. Ich glaube nicht nur, ich sehe es jeden Tag in meiner Praxis, dass der Körper dann gesund ist, wenn die Blutwerte stimmen. Ein ganz simples Spiel. Bis jetzt hat es auch immer gestimmt. Verblüfft sogar mich – vor allem bei diesem Fall.

Eine Patientin hat seit vier Jahren Rheuma. Echtes Rheuma. Hochaktiv. Wirklich gefährlich. Alle Gelenke im ganzen Körper sind befallen. Der Rheumatologe behandelt mit Cortison, gibt dann MTX (Methotrexat), zwei Jahre lang. Es stellen sich genau die laut Beipackzettel vorgesehenen Nebenwirkungen ein: Abfall der Thrombozyten, der Blutplättchen. Die Füße fangen das Bluten an. Nur noch Schmerzen. Also wird MTX unterbrochen. Daraufhin die nächste Schreckensnachricht: Das Herz sei befallen. Vom Rheuma.

An diesem Punkt hat die Patientin genug von der drohmedizinischen Abteilung und wechselt zum Frohmediziner. Der misst auf naturwissen-

schaftlicher Basis nach und kann den Menschen in der Regel trösten. So auch hier: Alles Unfug. Das Herz ist nicht befallen. Entwarnung.

Einmal beim Thema, haben wir gleich weitergearbeitet: Alle Blutwerte gemessen und die Liste mit der molekularmedizinischen Brille analysiert. Was zeigt sich: Noch und nöcher lauter Löcher. Die Patientin scheint Eiweiß komplett von ihrem Speiseplan gestrichen zu haben, anders sind derartig abweichende Werte nicht zu erklären. Und siehe da: Sie hatte bisher vegan gelebt. Aus Angst.

Den Impuls verstehe ich ja. Man will etwas tun, will sich anstrengen, einen möglichst großen Hebel umlegen in Richtung Gesundheit. Und wenn die Regale in den Buchhandlungen vollstehen mit dem Veganthema, dann scheint da ja etwas dran zu sein. Nur: Vegan aus Angst? Vor dem Rheuma? Meines Wissens essen Schimpansen nicht vegan. Und haben kein Rheuma. Oder? Warum orientieren wir uns nicht einfach an der Natur? All das war vorher.

Und jetzt kommt nachher. Vier Monate später bekomme ich folgende Zeilen per Mail:

> *»Übrigens geht es mir wesentlich besser, sogar gut. Meine Röntgenbilder waren super. So super, dass der Rheumatologe nicht mal auf die Idee kam, mir wieder MTX verschreiben zu wollen.*
> *Ich habe wieder angefangen, Salsa zu tanzen, stundenlang … Ich bin fit, hab eine super Kondition, besser als manch anderer. Das glaubt mir niemand!«*

Doch. Ich. Ich messe täglich, ich sehe den Effekt von Proteinen, und ich kenne den zentralen Satz des Schmerzspezialisten Dr. Forest Tennant, tätig an den Veract Intractable Pain Clinics in West Covina, Kalifornien. »Patienten mit chronischem Schmerz brauchen massiv Eiweiß und möglichst wenig Kohlenhydrate.«

Weshalb viel mehr Eiweiß? Weil Patienten mit sehr starken Schmer-

zen der Appetit vergeht. Wenn sie überhaupt noch etwas essen, dann Kohlenhydrate. In den USA zum Beispiel: Donuts. Limo. Typischerweise verschwinden Nahrungsmittel mit viel Eiweiß komplett vom Tisch. Fisch wird nicht mehr gegessen, Fleisch auch nicht, geschweige denn Brokkoli oder Rosenkohl. Das verschlimmert den ohnehin schlimmen Zustand der Patienten noch weiter.

Tennant hat das beobachtet, er hat sich Gedanken gemacht und führt vier logische Argumente an (im Original nachzulesen hier: www.practicalpainmanagement.com/treatments/complementary/diet-patients-chronic-pain):

Der Körper baut sich seine eigenen Schmerzstiller aus Eiweiß: Eiweiß wird im Darm zerlegt zu einzelnen Aminosäuren. Die werden dann mit dem Blut in die Leber und das Gehirn transportiert, wo sie Stoffe bilden, die entscheidend sind bei der Schmerzstillung. Nämlich Stoffe wie Endorphine, Dopamin, Serotonin und der Botenstoff Gamma-Amino-Buttersäure, kurz: GABA.

Er fügt hinzu, dass die typische Schwäche, die Müdigkeit, die Antriebslosigkeit der Patienten mit schweren Schmerzen viele Gründe habe, der Mangel an Eiweiß sei sicher einer von ihnen.

Aminosäuren bauen Gewebe auf. So ist zum Beispiel die Aminosäure Prolin ein Hauptbestandteil für Collagen, was der Körper braucht, um neuen Knorpel zu bilden oder neues Bandscheibengewebe.

Eiweiß stimuliert das Hormon Glukagon, den Gegenspieler vom Insulin. Glukagon erhöht den Blutzucker, ist aber das einzige Hormon, das die Umwandlung und Speicherung von Kohlenhydraten zu Fett blockiert. Wesentliches Wissen! Wenn man also zu jeder Mahlzeit reichlich Eiweiß isst, verhindert man raschen Insulinanstieg, die Speicherung von Fett in den Fettzellen und – besonders wichtig – die nach etwa zwei Stunden resultierende Unterzuckerung. Nach langjähriger Erfahrung von Tennant lässt ein abgesunkener Blutzucker Schmerzen stark aufflammen. Wird durch Eiweiß verhindert.

Proteine wirken gegen Entzündung: Klug ausgewähltes Eiweiß wie Fisch, Biofleisch und grünes Gemüse enthält Stoffe, die Entzündungen verhindern. Ich sage nur: Omega 3!

Tennants Empfehlung ist einfach: eine eiweißreiche, kohlenhydratarme Kost mit wenig Salz. Eiweiß schon wegen der Bildung von schmerzstillenden Neurotransmittern, aber auch zum Aufbau von neuem Gewebe wie Knorpel. Zusätzlich empfiehlt er Nahrungsergänzungsmittel (NEM) gegen Entzündungen: Omega 3, Antioxidantien.

Nach meinen auch mich überraschenden Erfahrungen mit Rheumapatienten kann ich nur sagen: Der Mann hat recht. Freilich meine ich: Wenn schon, denn schon. Warum also nicht statt Low Carb lieber No Carb? Schmerzpatienten wie Rheumatiker oder an Fibromyalgie Leidende hören an dieser Stelle immer überraschend aufmerksam zu.

Souverän mit Selen und Lithium

Eine der grundlegenden Entdeckungen der Frohmedizin ist, dass die richtigen Moleküle nicht nur gesund machen, sondern auch … etwas munterer. Ein wenig glücklicher. Sogar souveräner. Mit den richtigen Molekülen wächst dem Menschen eine Kraft zu, die ihn durchs Leben fliegen lässt. Dann wird alles beschwingter, leichter.

Diese Kraft kann jeder in sich wecken. Ist das nicht ein ungeheuerliches Versprechen? Wenn ich's nicht persönlich erlebt hätte, würde ich solche Sätze nicht aussprechen. Selen war's, das mir eine ungeheuerliche, mir völlig neue Lebensenergie und Leichtigkeit bescherte. Selen also. Erklärung heute: Selen beseitigt giftige Schwermetalle aus Ihrem Körper. Und Selen ist essenziell, wenn Sie aktives Schilddrüsenhormon, ein wahres Aufputschmittel, in Ihrem Körper herstellen wollen.

Patienten bestätigen mir das. Häufiger noch staunen sie über die Wirkung von Lithium – eine geheimnisvolle Substanz. Wohlbekannt in Kreisen der Neurologen seit 1949, als ein zwanzig Jahre weggeschlossener »Geisteskranker« mit Lithium innerhalb von sechs Tagen geheilt wurde. Heute wissen wir, dass Lithium ein echtes Frohmedizin- und Forever-young-Metall ist: Es macht froh, und es verlängert Leben.

HEYNE

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Ulrich Strunz

Neue Wege der Heilung
Gesundheit geschieht von innen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-453-20123-1

Heyne

Erscheinungstermin: Mai 2017

Wissen, was dem Körper hilft, sich selbst zu heilen

Über Gesundheit oder Krankheit wird auf der Ebene der Zellen entschieden – das ist die zentrale Erkenntnis der Molekularmedizin. Elementar dafür ist, die Bausteine des Lebens zu kennen und zu wissen, was sie in unserem Körper bewirken. Darauf basieren die Heilerfolge von Dr. med. Ulrich Strunz: Mit den passenden Baustoffen das natürliche Gleichgewicht wiederherstellen – unterstützt durch Ernährung, Bewegung und mentale Ausgeglichenheit, die drei Säulen einer gesunden Lebensweise. Ein überzeugendes Gesundheitskonzept, mit zahlreichen Erfahrungsberichten von Patienten und konkreten Tipps, die ohne großen Aufwand umzusetzen sind. Geben wir dem Körper doch einfach das, was er wirklich braucht!

Der Titel im Katalog