

dr. med. ulrich
strunz

**heilung
erfahren**

Originalausgabe
© 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
www.heyne.de

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.

Bildredaktion: Tanja Zielezniak
Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München
Covermotiv: © Getty Images (R.Tsubin, Foodcollection)
Layout/DTP/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen
Druck und Bindung: Alcione, Lavis (Trento)
Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN: 978-3-453-20279-5

Dank

Ich danke Anne 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

Adobe Stock (logos2012); Getty Images: U1 (R.Tsubin, Foodcollection), 84 (Universal / Kontributor); Kim Winzen: 189 (Kim Winzen nach einer Vorlage von Ulrich Strunz); Privatarchiv Ulrich Strunz: 9; Shutterstock.com: Schmuck-Vignette (abrack), 10 (fizkes), 13 (medicalstocks), 17 (nednapa), 19 (Rido), 23 (fizkes), 27 (Andrey_Popov), 31 (Rawpixel.com), 33 (Natasha B), 37 (ivan_kislitsin), 40 (fizkes), 43 (sportpoint), 47 (KHANISTHA SRIDONCHAN), 48 (HASPhotos), 51 (sciencepics), 52 (Designua), 55 (medicalstocks), 57 (JPC-PROD), 60 (MIGUEL G. SAAVEDRA), 63 (Rido), 65 (Sjstudio6), 66 (Marjan Apostolovic), 69 (Axel_Kock), 70 (wavebreakmedia), 73 (Thanu Garapakdee), 75 (DavideAngelini), 77 (Ulf Wittrock), 80 (alinabuphoto), 87 (Nelli Syrotynska), 88 (Dean Drobot), 93 (medicalstocks), 94 (Olena Yakobchuk), 97 (Jarun Ontakrai), 99 (Molishka), 100 o. (MIGUEL G. SAAVEDRA), 102 (WonderPix), 104 (Axel_Kock), 105 (Phot royalty), 108 (Designua), 110 (Olena Yakobchuk), 116 (Dean Drobot), 118 (Krakenimages.com), 123 (Designua), 124 (Phot royalty), 127 (Cat Simpson), 130 (Prostock-studio), 135 (Nataliya Sdobnikova), 136 (Designua), 139 (anut2Ing Stock), 142 (Iryna Imago), 143 (OSweetNature), 144 (OSweetNature), 145 (Love the wind), 147 (Kateryna Kon), 149 (Chutima Chaochaiya), 153 (rob9000), 154 (Supamotion), 157 (umarazak), 158 (Javier Garcia), 160 (nobeastsoferce), 161 (Me dia), 162 (Jiri Hera), 164 (Anastasia Krokhina), 166 (Monkey Business Images), 168 (nednapa), 171 (Monkey Business Images), 173 (BlueRingMedia), 177 (Chaovalit Seeneha), 178 (Designua), 181 (StudioMolekuul), 184 (Designua), 186 (Microgen), 191 (RHJPhotos), 196 (Horacio Selva), 202 (Tom Wang)



dr. med. ulrich
strunz

heilung erfahren

**Verborgene Krankheiten
erkennen und besiegen**

**Was wirklich hinter
rätselhaften Symptomen steckt**

HEYNE <



Inhalt

8 »Alles nur ein-gebildet«

I Wenn Medizin nicht weiterweiß

- 12 Erfolg macht blind**
- 12 Und die Odyssee beginnt
- 14 »Dann ist es eben psychisch ...«

- 16 Wunder?**
- Nein: Naturgesetz**
- 18 Naturwissenschaft!
- 20 Den ganzen Menschen sehen
- 22 Raus aus dem Diagnose-Denken

- 25 Menschen heilen – statt Diagnosen behandeln**
- 25 Ein Leiden kommt selten allein
- 31 Blind für Vielfalt

35 Die Hände gebunden

- 35 Fokus auf Hintergründe
- 36 Raus aus dem Mittelalter

II Diagnose: Versteckter Mangel

- 42 Was uns fehlt**

- 43 Wenn das Herz um Hilfe ruft**
- 43 Herzschwäche mit 78 Jahren. Kann man nichts machen?
- 48 Totenfinger. Eine Durchblutungsstörung?
- 52 Zerfetzte rote Blutkörperchen. Was machte sie so kaputt?

- 57 Was die Seele krank macht**
- 57 Sie hatte nur noch Angst. War sie ein Fall für die Psychiatrie?

- 63 Muskeln weg, Libido weg, Sehstärke weg. Wie hängt das zusammen?
- 66 Schmerzen, Migräne, Erschöpfung. Muss man das einfach aushalten – als Frau?
- 70 Sie ging wie auf Watte. Wegen Wassermelone?

75 **Hormone außer Rand und Band**

- 75 Plötzlich stand er unter Strom. Waren Drogen im Spiel?
- 80 Sie war unglaublich klein. Fehlten ihr Wachstumshormone?

86 **Der Schmerz lässt nicht nach ...**

- 86 Alles tut weh. Alles nur eingebildet?
- 90 Plötzlich gelähmt. Drei Fälle – eine Ursache
- 94 Brot weg. Migräne weg. Was hat das eine mit dem anderen zu tun?

98 **Flimmern, Flackern, Kribbeln**

- 98 Immer tränen seine Augen. Eine Allergie?

- 102 Der Fernseher wird lauter. Liegt's am Gerät – oder an den Ohren?
- 105 Ihre Haut brannte und sie hörte nicht auf zu weinen. Warum?

110 **Mängel ausgleichen. So geht's**

- 112 Vitamine und weitere Parameter
- 113 Aminosäuren. Die Fit- und Immunmacher
- 114 Mineralstoffe, Spurenelemente und Schwermetalle
- 115 Hormone
- 115 Fettsäuren



III Diagnose: Verborgene Entzündungen

118 Schwelbrand im Körper

- 118 Zwei Alarmanlagen im Kopf. 30 Kilo Speck. Wie hängt das zusammen?
- 124 Chronische Rachenentzündung. Als topfitter Sportler?
- 127 Er war 13 und ein Zappelphilipp. War es ADHS? Oder eine Nervenentzündung?

132 Wenn sich der Körper selbst bekämpft

- 132 Wenn Abwehr nach hinten losgeht
- 133 Warum trifft es so viele Frauen?
- 135 Lebenserwartung 15 Jahre? Von wegen!
- 139 Andere sterben daran. Er nicht. Warum?

143 Viren und Bakterien: Unbemerkt und überall

- 143 Feinde und Helfer
- 145 Er räumte den Keller auf. Dann brauchte er den Notarzt
- 149 Wer MS hat, der hat auch das EB-Virus. Ein Zufall?
- 154 Fatigue. Ist die Impfung schuld?

158 Wie Staub und Plastik krank machen

- 158 Feinstaub – fliegende Krankmacher
- 161 Er wog 196 Kilo. Was hat Plastik damit zu tun?

164 Entzündungen heilen. So geht's



IV Spurensuche: Verborgene Krankheiten lesen

170 Messen statt raten

171 Wie sich Krebs im Blut verrät

172 Was der PSA-Wert sagt –
und was nicht

175 PSMA – die präzisere Spur

175 Wenn die Spurensuche
Krebs auslöst

177 Verflixter Rheumawert

178 Happy Birthday
Rheumafaktor

179 Wo der Rheumafaktor in die
Irre führt

181 Entzündung ist messbar

182 So zeigt sich Entzündung

183 Wunderwaffe C-reaktives
Protein

185 Antibiotikum hilft nicht
immer

186 Sind Sie ein guter Fettverbrenner? Fragen Sie Ihren Atem

187 Was Spirometrie messen
kann

188 Das nächste Leistungslevel
freischalten

191 Warum Urin nicht sauer sein muss

193 Was gegen Blasen-
entzündung hilft

194 Harnanalyse mit Teststreifen

196 Das Herz muss tanzen

197 Das Herz ist kein Drummer

198 Jeder tickt anders

199 Die Zukunft ist da

200 Die Blutanalyse bleibt
zentral

V Zurück zur Gesundheit

204 Den Weg frei ma- chen für die Kraft der Selbstheilung

208 Quellen

217 Register



»Alles nur eingebildet«

Eine wunderhübsche Diagnose: »Das bilden Sie sich nur ein.« Da bleibt einem als Antwort nichts als Sprachlosigkeit. Was sollte man auch entgegenen? Einem Experten im weißen Kittel? Nicht wenige von Ihnen wurden mit weniger unverschämten, mehr wissenschaftlich klingenden Diagnosen nach Hause geschickt: Vegetative Dystonie, Neurasthenie, larvierte Depression. Ärzte sind einfallsreich. Nur: Was fängt man damit an? Wenn's einem doch wirklich schlecht geht?

Kürzlich kam eine junge Frau mit Muskel- auch Gelenkschmerzen im ganzen Körper in die Praxis. Die typische Odyssee vom Hausarzt zum Rheumatologen, zum Endokrinologen und so weiter hatte sie hinter sich. Kein pathologischer Befund. Nichts nachweisbar. Nichts fassbar. Was kann ein klassisch ausgebildeter Hausarzt tun, wenn er dicke Arztbriefe aus der Uniklinik durchblättert, in denen alles Mögliche steht – nur keine Diagnose? Er verschreibt Schmerzmittel. Vielleicht auch Psychopharmaka. So wird üblicherweise gehandelt. Was das bringt? Nichts. Zumindest nichts, was das Übel an der Wurzel packt.

Und jetzt behaupte ich, dass ich helfen kann. Warum? Weil ich nicht nur Mediziner bin, sondern auch Physiker. Naturwissenschaftler. Nach vielen Jahren Forschung und Praxis weiß ich recht gut, was die Medizin ausgeforscht hat. Ohne Ergebnis. Und ich weiß auch, was sie bisher *nicht* erforscht hat – anders gesagt: was sie gerade zu verstehen beginnt.

Was wir in meiner Praxis schon lange verstanden haben, sind molekularmedizinische Möglichkeiten. Etwa mit den Vitaminen B₁₂, C, D und E. In jahrelanger Detailarbeit haben wir an der individuell richtigen Dosis gefeilt. Eine andere ist das Aminogramm. Wer misst das in Deutschland, wer kennt sich hier aus? Immer noch wenige Praxen, aber es werden mehr. Auch hier haben wir lange gefeilt, bis wir sie hatten: die richtigen Messwerte für alle Aminosäuren. Also die, mit denen Ihr Immunsystem wieder stark wird. Mit denen sich dann Ihre Selbstheilungskräfte aufschwingen. Was wir außerdem messen, sind ver-



borgene Infektionen. Zum Beispiel Ihr Epstein-Barr-Titer – also das »Nachdröhnen« Ihres Immunsystems nach Mononukleose (»Pfeiffersches Drüsenfieber«). Für uns ein signifikanter Messwert für die Stärke oder Belastung des Immunsystems.

In diesem Buch möchte ich Ihnen einen neuen Blickwinkel auf das Abenteuer Heilung vorstellen: Den nüchternen, naturwissenschaftlichen Blick auf sogenannte »Wunderheilungen«. Die in den meisten Fällen darin bestehen, das Verborgene aufzuspüren: den Mangel, die Entzündung, den Krebs. Es geht darum, die fehlenden Stoffe zu finden, deren Mangel Körper und Seele den Stecker gezogen hat. Und sie dann aufzufüllen. Mit schlichter, heilender Natur: Vitamine, Mineralstoffe, Fett- und Aminosäuren.

Die Patientin mit den Muskelschmerzen litt übrigens an Fibromyalgie. Da kann man nichts machen? Doch, man kann. Lesen Sie selbst ...

Viel Freude dabei wünscht Ihnen

Ihr

U. Strauss







Wenn Medizin nicht weiterweiß

Nach vielen Arztbesuchen haben Patienten mehr Fragen als Antworten. Sie sind verunsichert. Verzweifelt. Weil die Heilung nicht gelingt. Dem schulmedizinischen Betrieb fällt es oft schwer, die richtige Diagnose zu stellen, die richtige Therapie zu finden. Molekularmedizin geht anders vor. Sie findet neue Wege. Weil sie etwas wagt, was Schulmedizin nicht wagt: Sie denkt über die einzelne Diagnose hinaus. Und sieht den ganzen Menschen.



Erfolg macht blind

Fibromyalgie – klingt für mich ein wenig wie *Vegetative Dystonie*. Also wie eine Diagnose, die mancher Arzt dann stellt, wenn er eigentlich sagen möchte: »Sorry. Ich weiß nicht, was Ihnen fehlt.« Für mich sind diese Diagnosen nichts anderes als Wortdeckel. Deckel, die man auf die Leiden der Menschen setzt, damit sie Ruhe geben, und damit man sie einer Krankenkassenkategorie zuordnen kann. Unter diesen Deckeln aber leiden die Menschen weiter. Einem Menschen mit Fibromyalgie tut jeder Muskel weh, jedes Gelenk. Der weiß nicht mehr ein noch aus. Der hat den Eindruck, dass ihm niemand hilft. Niemand helfen kann. Dabei bemühen sich die an medizinischen Hochschulen ausgebildeten Ärztinnen und Ärzte doch – zumindest so, wie sie es gelernt haben. Ist das der Grund, warum sie in der Sprechstunde zwar sprechen, aber nicht zuhören?

»Ich hatte die Vermutung, dass es mir schlecht geht, weil etwas mit meinem Stoffwechsel nicht stimmt. Doch diese Annahme wurde sofort verworfen. Stattdessen überwies mich meine Hausärztin an einen Rheumatologen mit dem Verdacht: Fibromyalgie.«

Und die Odyssee beginnt

Warum ausgerechnet diese Diagnose, dieser Zungenbrecher? Warum geht die Hausärztin nicht der anderen, viel einfacheren Spur nach: Der Stoffwechsel funktioniert nicht, weil ihm etwas fehlt?

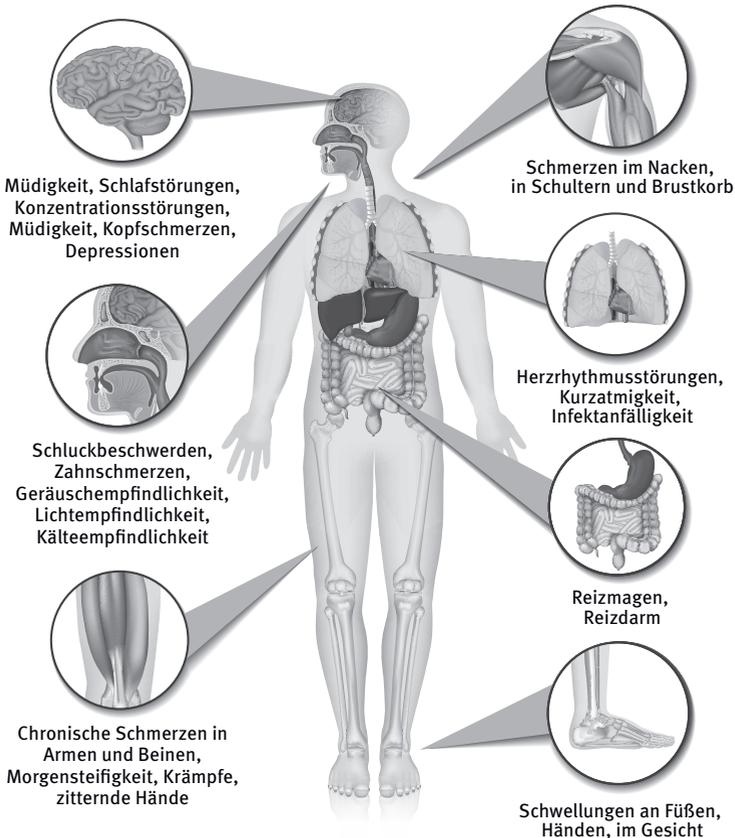
Weil sie von Mangelversorgung mit Mikronährstoffen (Mineralstoffe, Vitamine), von Mangelversorgung mit Makronährstoffen (Ei-



weiße, Fette) und von mangelbedingten Stoffwechselstörungen möglicherweise noch nie gehört hat. Das muss man ihr nicht vorwerfen, das Thema kommt an der Uni kaum vor. Die Hausärztin tut also das, was ratlose Hausärzte meistens tun: Sie überweist an den Facharzt.



Fibromyalgie. **Die wichtigsten Symptome**



Sie schickt die Patientin zum Rheumatologen. Der hat im Prinzip die richtige Idee. Er misst im Blut. Und? Findet er eine Spur? Nein. Nichts. Keine Entzündung, kein Rheuma. Und jetzt? Der Facharzt tut das, was ratlose Fachärzte meistens tun: Überweisung in den Maschinenpark der Klinik.

Kernspin, Computertomografie, Szintigrafie und Lumbalpunktion – haben Sie alles schon einmal gehört. Vielleicht schon durchgemacht. Unserer Patientin bohrt man das Rückenmark an. Vielleicht findet sich hier eine Spur. Ergebnis? Wieder nix. Was tut die Klinik? Das, was die Leitlinienmedizin meistens tut, wenn sie überhaupt nicht mehr weiterweiß. »Nun ja, es ist wohl *psychisch*«, sagt sie, und gibt die Spurensuche auf.

»Dann ist es eben psychisch ...«

Vor allem Frauen werden häufig mit einer solchen Diagnose abgespeist. Bei Frauen werden Schmerzen und andere körperliche Symptome häufiger auf psychische Probleme zurückgeführt, bei Frauen werden Herzkrankheiten häufiger falsch diagnostiziert, Frauen warten länger auf Schmerzmittel und auch länger auf eine Krebsdiagnose.¹ Ein Grund dafür ist eine gravierende *Wissenslücke* in der Medizin: Über den weiblichen Körper weiß man auch heute noch viel weniger als über den männlichen Körper, weil in der Vergangenheit vor allem an (weißen) Männern geforscht wurde. Dazu kommt eine *Vertrauenslücke*. Studien und zunehmend mehr Fallberichte zeigen, dass Frauen mit ihren Anliegen in der Arztpraxis oder im Krankenhaus oft nicht ernst genommen werden. Neben Frauen trifft das auch Menschen mit anderer Hautfarbe oder mit Behinderungen. Dieses Phänomen wird mittlerweile unter dem Begriff »medical gaslighting« diskutiert.² »Gaslighting« bezeichnet eine Form der Manipulation, bei der die Absicht besteht, jemanden dazu zu bringen, seine eigenen Erfahrungen, Erinnerungen oder Wahrnehmungen infrage zu stellen. So auch in diesem Fall: Die Patientin wird zum Psychiater geschickt. Der schlussendlich – Bleiben wir fair:



in seiner Not! – ein Psychopharmakon vorschlägt. Der Hammer wirkt so, wie gedacht: er dämpft, benebelt, deckt das Leiden zu. Doch unter dem doppelten Deckel der Nebeldiagnose und der Pharmadröhnung leidet der Mensch im Stillen weiter.

So geht schulmedizinische *Behandlung*. Aber wirkliche *Heilung*? Davon kann keine Rede sein. Dabei gibt es auch hier Möglichkeiten. Wege, die sich die Universitätsmedizin hier und da langsam zu erschließen beginnt. Wege, die Sie sich oft schon selbst erschlossen haben, bevor Sie zu mir kommen. Kommen wir auf das Stichwort Stoffwechsel zurück:

»Ich habe in Eigenregie meine Ernährung auf (fast) No Carb umgestellt. Sport treibe ich sowieso. Dazu reichlich Nahrungsergänzungsmittel, genauer Eiweißshake, Vitamine, Mineralstoffe, ein spezieller Nährstoffkomplex für das Bindegewebe, Magnesium, Vitamin C. Nach drei Wochen war ich beschwerdefrei.«

Die Schmerzen weg. Bei Fibromyalgie! Für gesunde Menschen ist die Sensation hinter dem Wörtchen »beschwerdefrei« kaum nachfühlbar. Klassisch ausgebildete Ärzte wollen sie nicht sehen. Können sie nicht sehen. Warum?



Wunder? Nein: Naturgesetz

Auf den ersten Blick sieht diese Geschichte der Heilung aus wie eine dieser typischen Wunderheilungen. Vor denen die einen staunend erschauern, von denen sich die anderen skeptisch abwenden: »Hokus-pokus. Kann gar nicht sein.«

Das ist die typische Reaktion nach zehn, fünfzehn Jahren harter Ausbildung im Fach Medizin. In einer Medizin, die sich im Laufe ihrer Geschichte immer mehr der Kunst der *Diagnose* zugewandt hat (statt der Kunst der *Heilung*). Die immer wieder neue Krankheiten definiert (um nicht zu sagen: »erfindet«). Die immer kompliziertere Apparate baut und immer speziellere Medikamente entwickelt. Und die im Laufe der Zeit immer mehr auf den *Fall* guckte – das Knie, das Herz, den Reizdarm – und immer weniger auf den Menschen. Genau das ist der jungen Patientin mit der Diagnose Fibromyalgie passiert. Es ist passiert, bevor sie der Leitlinienmedizin den Rücken kehrte und ihren Weg zur Heilung in der Molekularmedizin suchte. Was ist der Unterschied?



Molekularmedizin: Was ist das?

Leitlinien-Medizin: Viele Ärzte, viele Krankenhäuser, viele Geräte, viel Aufwand, viele Schmerzmittel, Psychopharmaka. So geht Behandlung nach Leitlinien, perfekt abgestimmt auf das Kategoriendenken der universitätsmedizinischen Ausbildung und das Abrechnungssystem der Krankenkassen. Professionell – oft aber wirkungslos.

Molekularmedizin: Grundlage ist das detaillierte Blutbild. Nicht nur die üblichen, sondern alle relevanten Werte. Analyse der häufig massiven Versorgungsmängel mit Aminosäuren (Eiweiß), mit Mineralstoffen (z. B. Magnesium) und Vitaminen. Ernährungsumstellung. Mehr Bewegung. Gezieltes Stress-weg-Programm.



Molekularmedizin ist ein relativ junger Zweig der Medizin. Sie nutzt das Wissen und die Methoden anderer biowissenschaftlicher Grundlagenfächer wie zum Beispiel Molekularbiologie, Biochemie, Zellbiologie, aber auch Physiologie, Anatomie und Evolutionsforschung.

In den frühen Jahren der Molekularmedizin stand die Erforschung der menschlichen Gene im Vordergrund. Außerdem die Frage, welche genetische Information sich wie auf den Organismus auswirkt. Hinter verborgenen Krankheiten vermutete man vor allem Mutationen.

Heute ist klar, dass es keine einfachen Zusammenhänge zwischen Genen und Krankheiten gibt. Deshalb geht es in diesem Buch um eine andere Frage der Molekularmedizin: Was haben Mikro- und Makronährstoffe mit verborgenen Krankheiten zu tun?



Anders ernähren, anders bewegen, anders entspannen – das ist schon das ganze Geheimnis. Ergebnis: Beschwerden weg. So auch bei der Fibromyalgie-Patientin. Warum das funktioniert? So einfach? Ohne Nebenwirkungen? Wir haben es hier mit den Grundbausteinen des

Lebens zu tun: Eisen, Magnesium, Sauerstoff, Vitamin C, Fettsäuren, Eiweiß. Diese Atome und Moleküle sind so alt wie das Leben selbst. Sie haben das Leben auf diesem Planeten möglich gemacht.

Und aus diesen Stoffen baut sich der menschliche Körper auf. Mit diesen Stoffen regeneriert er seine Gesundheit. Deshalb wirken sie oft (nicht immer! Stichwort Akutmedizin!) stärker als manches komplizierte Pharmamedikament.

Das hat nichts mit Wundern zu tun, das hat nichts mit Glauben oder Esoterik zu tun, das hat etwas mit unseren Naturgesetzen zu tun. Chemie. Physik. Biologie.

Naturwissenschaft!

Auf dieser Grundlage und vor dem Hintergrund meiner fast 50-jährigen Erfahrung als Arzt weiß ich: Heilung erfahren – das ist auch und gerade in »aussichtslosen« oder »unheilbaren« Fällen möglich. Weil wir nicht an der Diagnose herumdoktern, sondern die Basis der Gesundheit in Ordnung bringen. Die Baustoffe des Lebens, die im Blut präzise nachmessbar sind.

Noch einmal, weil es so wichtig ist: Auch wenn immer wieder von »Wundern der Heilung« die Rede ist – wir beobachten hier keine Wunder. Wir beobachten die Naturgesetze der Selbstheilung bei der Arbeit. Sagen Sie auch: Molekularmedizin. Oder, einfacher: das Leben. Das seit Beginn der Evolution mit der Fähigkeit ausgestattet ist, sich nach Verletzung und Infektion, nach Entzündung und Stress immer wieder in Phasen der Heilung zurückzuschwingen. Wenn man versteht, was dem Organismus fehlt. Und ihm gibt, was es braucht.

Wie man herausfindet, was fehlt, und *was* man dann gibt, um die Balance wiederherzustellen – darum geht es in diesem Buch. Im Fokus stehen zwei Themen:



- **Diagnose: Mangel:** Anders als die Leitlinienmedizin diagnostiziert die Molekularmedizin übliche Krankheiten rund um Herz-Kreislauf, auch hormonelle Dysbalancen und seelische Störungen auf unübliche Weise: anhand der Blutwerte. Die Therapie setzt dann genau dort an: Blutwerte verbessern. Zum Beispiel durch die Gabe von Magnesium, Eisen, Eiweiß. Auch genannt »Nahrungsergänzungsmittel«, kurz NEM.
- **Diagnose: Entzündung:** Der menschliche Körper reagiert auf Krankheiten immer nach dem gleichen Prinzip: mit Entzündung. Weil diese prinzipiell immer gleich abläuft, hilft aus molekularmedizinischer Sicht auch die immer gleiche Therapie: eine Kombination aus Bewegung (um den Stoffwechsel anzukurbeln), Ernährung (um die Blutwerte zu boostern und damit das Immunsystem) und Meditation (um Stresshormone abzusenken, was wiederum das Immunsystem stärkt).
- Zum Schluss belohnen wir uns mit einem Ausblick zum Thema: **Den Weg frei machen für die Kraft der Selbstheilung.**



Den ganzen Menschen sehen

Sie überschwemmen mich, liebe Patientinnen, liebe Patienten. Zunehmend. Die mich tagtäglich erreichende Post kann ich kaum noch lesen. Leider auch nicht mehr komplett auswerten. Viele Ihrer »Wunderbriefe« kommen handschriftlich, viele wurden glücklich beschwingt dahingeschrieben.

Zum Beispiel dieser: Es schreibt mir ein Patient, 70 Jahre alt, mit schwerem Nervenleiden und – aus Sicht seiner Ärzte – nur geringen Heilungschancen. Zwei Mal schon hatte ein Blutpfropf seine Lunge verstopft, zwei Mal kam es zu Lungenembolie. Dazu litt der Mann unter schwerem Asthma, behandelt mit Kortison, außerdem massiv unter Migräne.

Was macht die Leitlinienmedizin in einem solchen Fall? Der Neurologe schaut die Nerven an, der Lungenfachmann das Asthma. Die Migräne interessiert den Lungendoktor nicht, das Asthma kümmert den Neurologen nicht. Fachübergreifendes Denken und Arbeiten ist nicht geübt, ist nicht vorgesehen, wird auch nicht bezahlt.

Die Molekularmedizin geht anders vor. So auch wir in unserer Praxis in Nürnberg/Roth. Wir suchen nicht nach der einen richtigen Diagnose, sondern schauen auf den ganzen Menschen. Machen das Gesichtsfeld groß und verbinden alles mit allem. Erster Schritt: Blutanalyse. Spurensuche nach Versorgungsmängeln, nach Entzündungsmarkern, nach Resttitern längst überstandener Infektionen (als Titer misst man die Menge von Antikörpern oder Antigenen, die nach einer Infektion noch im Blut sind).

Dann kommt, was bei uns immer kommt: Die Empfehlung, Versorgungslücken zu schließen. Eiweiß (Aminosäuren) ist meistens dabei, Eisen, Zink, Magnesium, Fettsäuren (Omega 3), Vitamine. Sich anders ernähren, endlich bewegen, regelmäßig entspannen. So geschehen bei unserem 70-Jährigen, der kurz darauf direkt aus der »Prüfkammer für Asthma« funkt:



»Ich habe seit dreizehn Jahren das erste Mal gepustet »wie ein gesunder Mensch! Obwohl ich keine Asthmamittel mehr eingenommen habe. Ich bin sehr glücklich.

Die Migräne ist besser geworden, aber leider nicht weg. Wird ausgelöst durch körperliche Überanstrengung. Jedoch kommt ein Anfall mit weniger Medikamenten in kürzerer Zeit zum Stillstand.«

Verstehen Sie, was ich meine? Wer sich nicht an einzelne Diagnosen klammert, sondern insgesamt auf das Prinzip Selbstheilung setzt, der hilft dem »ganzen Menschen«. Für mich ist das nicht weniger als das Ergebnis einer neuen Medizin, die einen völlig anderen Zugang zum Patienten findet, und die auch »Krankheit« oder »Diagnose« anders definiert.

Ich sage: Selbst, wenn wir Mediziner eine Grundkrankheit nicht in den Griff bekommen (neben all den vermeintlichen »Wunderheilungen« geschieht das oft genug), können wir dem Menschen dennoch helfen. Können wir sein Leben ein bisschen leichter und glücklicher gestalten. Können wir einen neuen Weg finden. Was das für ein Menschenleben bedeutet, habe ich selbst erlebt.

Ich war Rollstuhlfahrer. Mit 19 Jahren hockte ich da, mit Schmerzen, und war für die zuständigen Mediziner nur ein *Fall*, eine *Diagnose*, ich war *zwei kaputte Knie*. Jedenfalls kein ganzer Mensch mehr. Wie man sich da fühlt, weiß ich noch ganz genau. 17 Professoren ließen mich sitzen. Erst der 18. Professor, Prof. Hohmann im Waldkrankenhaus Erlangen, hat mich als Mensch gesehen und ... *geholfen*. Ich habe Heilung erfahren. Es war also doch möglich. Seit diesem Erlebnis weiß ich: Heilung ist immer möglich. Warum passiert es dann nicht *immer*?

Das hat etwas mit der uralten Kultur der Universitätsmedizin zu tun. Die Geschichte der medizinischen Ausbildung hängt uns am Bein wie ein Klotz.

Raus aus dem Diagnose-Denken

In seiner klassischen Ausbildung lernt der angehende Arzt, lernt die angehende Ärztin Schubladen auswendig. Ein riesiges Schubladensystem der Diagnosen: Auslöser X macht Krankheit Y und braucht Behandlung Z. Dieses System sitzt dann im Kopf und verwandelt die Idee der »Behandlung« in eine detektivische Suche nach Hinweisen. Woher kam X? Wie heißt Y? Was also ist das richtige Z?

Auf der einen Seite hat man also das, was die Kranken sagen und was der Arzt sieht, tastet, misst: die Symptome. Auf der anderen Seite das Schubladensystem der Diagnosen und Leitlinienbehandlungen. Wie passt das jetzt zusammen? Schon werden die medizinischen Apparate angeworfen und die Spurensicherung geht los. Der Arzt als Sherlock Holmes.

Sobald sein Fall Konturen gewinnt, zieht Dr. Sherlock die (hoffentlich) richtige Schublade, sucht die entsprechende Leitlinie heraus und die passende Krankenkassenabrechnung. Und dann passiert es. Ab diesem Moment behandelt er die Schublade – und nicht mehr den Menschen. Was nicht nur unsympathisch wirkt, sondern zu lebensgefährlichen Fehldiagnosen führen kann:



So viele Fehldiagnosen!

Der typische Tunnelblick auf die Diagnose (ver-)führt immer wieder zu Fehldiagnosen, Fehlbehandlungen, er führt zu Leid und Tod. Laut Bundesärztekammer³ trugen im Jahr 2020 insgesamt 499 Menschen einen leichten bis mittleren Dauerschaden davon, 136 einen schweren, 104 starben infolge ärztlicher Behandlungsfehler.

Zu Fehldiagnosen kommt es zum Beispiel, wenn bei Schmerzen am Bein nur ebendieses Bein durchgecheckt, aber nicht systematisch nach dem Lebensstil gefragt wird. Wie bewegt sich der Mensch? Bewegt er sich überhaupt? Wie geht er mit Stress um? Was isst er den lieben langen Tag? Was trinkt er, raucht er, spritzt er sich?