Ulrich Strunz
Das Geheimnis der Gesundheit

Leseprobe

Das Geheimnis der Gesundheit
von Ulrich Strunz
Herausgeber: Heyne-Randomhouse

http://www.narayana-verlag.de/b19785

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

10 Vorwort

12 die neue medizin

13 Handelnde Chirurgen
14 Tödliche Medikamente
16 Wirkungslose Blockbuster
18 Wohlbefinden vom alternativen Rezeptblock
19 Intensivmedizin: Kartoffelbrei und Bier
21 Aberglaube in der Medizin
23 Wer heilt, hat Recht
25 Die neue Medizin braucht auch Mut
26 Die neue Medizin – beugt vor und hilft
28 Gesetz ist leider (noch) nicht Gesundheit
29 Die neue Medizin heißt Molekularmedizin
31 Amerika hat zehn Jahre Vorsprung
33 Geheimnis Gesundheit von morgen
35 Laufen statt Pillen
35 Die neue Heilkunst
37 Was nicht in der Zeitung steht
38 Weil das in der Zeitung steht …
40 Geheimnis Gesundheit: Begeisterung
42 Es spricht sich doch herum

44 sehen sie muskeln einfach mal anders

45 Der Muskel ist mehr
46 Survival of the fittest?
48 Das Jahrhundert des Muskels
49 Ohne Tabletten geht's nicht?
50 So wachen Fettenzyme wissenschaftlich auf
51 Muskeln für aktives braunes Fett
53 Der Muskel erstickt die Depression im Keim
55 Muskeln kennen lernen tut weh … und lohnt sich
57 Vorsicht: Sinnloses Training

58 Was essen nach dem Sport?
60 Muskeln schützen vor Krebs
61 Krafttraining statt Kniepillen
63 Jugend, Glück, Schönheit – kann man alles machen
65 Wunderheilung?
66 Vom Glück und vom Marathon unter drei Stunden

68 bitte beherzigen!

69 Bluthochdruck – modernste Therapie
70 Was den Blutdruck senkt
71 Rohrfrei: Vitamin C
74 Zucker macht LDL-Cholesterin
76 Fischöl contra Statine
77 Ärzte bekommen Herzrhythmusstörungen …
79 Die kleinen Pharmageschäftchen
81 »Nein, Vitamine brauchen Sie nicht!«
83 Folsäure – ganz am Rande
84 Das Herz des klugen Patienten
87 Gemüse für den Arzt, Vitamine für den Patienten
88 So geht man kein Risiko ein
90 Herzinfarkt und Schlaganfall
92 Mein täglich Aspirin gib mir heute …
94 Japaner
96 Koronarklempnerei
98 Unverschämte Statistik
99 Kennen Sie Ihren Argininspiegel?
101 Arginin und die Herzneurose
103 Transfette sind tatsächlich Killerfette
105 Warum ich?
106 Weil's mir am Herzen liegt …
108 Was wirkt auch ohne Nebenwirkungen?

110 klug zu wissen

111 Es ist Ihr Leben
112 Gehirnwäsche und Psychopharmaka
114 Geheimnis Gehirn

116 Der IQ hängt an den Beinen
117 Laufend zu neuen Datenautobahnen
118 Gehirnzellen aus dem Laufrad
120 Viel Speck, wenig Hirn
122 Wie klug ist Müsli zum Frühstück?
123 Weniger Kalorien, viel Grips
125 Omega-3 statt Psychopharmaka
126 Erinnern Sie sich noch …
129 Das Rind und das Gedächtnis
130 Der Weg zum Erfolg führt über Achtsamkeit
133 Ausschalten oder Alphazustand
135 Alzheimer – mag ich nicht
137 Die zwei Wölfe
138 Demut und Drogentausch
141 Wie die Software wächst
142 So lernen Sie im Schlaf
144 Das dicke Gedächtnis
145 Das Gehirn speckt ab
146 Gute Noten in drei Stunden
148 Was Wissen schafft
151 Klugheit kann man essen
152 Stress verwüstet Gehirn
153 Unsere Nahrung – ein Arzneimittel
156 Selbst im Alter …

158 einfach gesund

159 Geld-zurück-Garantie für Medikamente
160 Was Sie nicht aus den Medien konsumieren sollten
162 Kann man Krebszellen aushungern?
163 Wie kompliziert ist eine Migränetherapie?
166 Selen schützt doch nicht vor Krebs?
168 Obwohl es mir graut …
169 Viren sind hilflos
171 Natürliches Antibiotikum
173 Wollen Sie Opa werden?
175 Übergewicht macht empfindlich

176 Wundheilung und das Pflaster namens Vitamin C
177 Quälende Neurodermitis
178 Tausend Tode – muss man sterben?
180 Lohnt Gemüse?
182 Vitamin D gegen die Schweinegrippe
183 Sichtbares Immunsystem
185 Und: Vitamin D gegen Morbus Crohn
187 Magnesium gegen Zahnfleischschwund
189 Warzen kann man wegzaubern
192 Bewegung statt Koloskopie?
194 Und jetzt Vitamin B6
195 Warum Selen?
196 Wunschthema Alkohol
198 Der Aber-Glaube
200 Und wie laufen Sie denn?
202 Unbändiger Lebensmut
203 Der Mensch besteht nicht aus Getreide
204 Wer will noch Diabetiker werden?
207 Gesund essen – das kann man nur fühlen
208 Sind Eier gefährlich?
210 Ein gutes Speiseöl …
211 Also gut: Natur zuerst!
213 Eiweiß – jetzt wissen es auch die Weight Watchers
214 Katzen haben sieben Leben

216 einfach gut drauf

217 Stress bewältigen kostet zwölf Wochen?
219 Die Quantenphysik und das Glück
220 Negative Gefühle kann man umprogrammieren
222 Sigmund Freud und die Couch
223 Wer Beine hat, soll … laufen!
226 Laufen ist die Wunderpille
228 Darwins Glückstheorie
230 Der Philosoph und die Laufschuhe
231 Die drei Lauf-Gänge
233 Leider lohnt Anstrengung

235 Glück, Dynamik, Ausdauer brauchen einen Eisenwert
236 Keine Angst! Tryptophan hilft
238 Glück = Tryptophan plus Insulin
240 Schweine im Glück
242 Leistung, Lebensfreude, Lebensenergie = Sauerstoff

244 forever young

245 Forever young heißt: Von Kindern lernen
246 Der Forever-young-Cocktail
248 … und auch das Schnarchen ist weg!
250 Immer jünger
251 Der Forever-young-Blickwinkel
254 Das Enzym der Unsterblichkeit
255 Vitamine verlängern die Telomere
257 Länger jung – der erneute Beweis
258 Fit lebt länger
259 Schlank lebt länger
261 Drei Amerikaner …
262 … und Herr Doktor Frank
264 Das Geheimnis heißt: »Erleben«
265 »Vitamin E verkürzt das Leben«
268 Ewige Jugend von den Osterinseln
271 Laufen statt Make-up
272 Die Wissenschaft, der Krebs – und die junge Haut
274 Bis ins hohe Alter
275 Weshalb die Medizin versagt
277 Mönche leben trotzdem länger
279 Wiedergeburt in Sri Lanka
280 Freude auf 35 Jahre Freizeit

283 Sachregister

Impressum

Originalausgabe 10/2010

© 2010 by Wihelm Heyne Verlag München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

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 in elektronischen Systemen.

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.

Redaktion: Marion Grillparzer, Ernst Dahlke
Coverdesign: Martina Eisele, Grafik-Design, München
Layout, Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

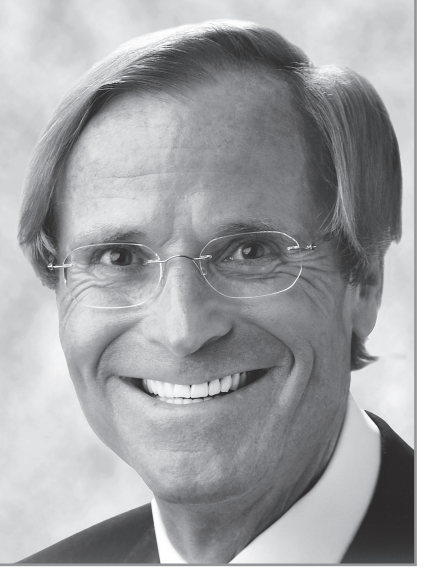
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Mix
Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften
www.fsc.org Zert.-Nr. SGS-COC-001940
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

ISBN 978-3-453-65013-8



Vorwort

»Das Geheimnis der Gesundheit« lautet der Titel dieses Buches. Was steckt denn da nun wieder dahinter? Ganz einfach:

1. Das Wissen der Menschen. Die Menschen wissen nämlich oft mehr als der Doktor. Die erfahren nämlich. Täglich. Millionenfach. Also kann ich von denen lernen – und Sie auch. Nehmen wir ein Beispiel: Wenn jemand für einen Marathon 2:44 h braucht, dann ist er gut. Dann ist er sogar sehr gut. Die Definition für »sehr gut« ist bekanntlich: besser als ich. Dann weiß er aber auch viel. Dann hat er sich viel mit dem Körper, mit der Ernährung, mit der Regeneration, auch mit diszipliniertem Denken beschäftigt. Solche Menschen brauchen in der Regel keinen Arzt. Wenn ein solch lebenskluger Mensch, knapp 50 Jahre alt, sich dennoch bei einem Arzt bedankt, dann … steht das in diesem Buch:

»Seit dem 15. Lebensjahr habe ich an den Augenbrauen ein Seborrhoisches Ekzem (Seborrhoische Dermatitis) … Laut Wikipedia: ›Eine Heilung im eigentlichen Sinne ist nicht möglich.‹ In diesem Winter, bis heute trat das Ekzem nicht mehr auf. Die Kortisonsalbe habe ich nicht ein einziges Mal aufgetragen. Ich schreibe das nur den Änderungen in der Ernährung zu.«

Und was hat er also getan? Wörtlich: »Kaum mehr Kohlenhydrate, viel Eiweiß, viele Vitamine und Mineralstoffe, viel Omega 3.«

Und er meint abschließend: »So einfach kann Hilfe sein.« Sehen Sie, das fällt unter Geheimnis Gesundheit!

2. Meine Lieblingsbeschäftigung: Stöbern. Täglich 20 bis 30 Fachzeitschriften – freilich Medizinzeitschriften – durchstöbern. Da filtere ich Ihnen das Interessante raus. Das, was Ihnen Lebenszeit schenkt und Lebensfreude – das Geheimnis der Gesundheit.

3. Das, was nicht in der Zeitung steht. Also lesen Sie in diesem Buch all das, was nicht (so deutlich) in der Zeitung steht. Zum Beispiel nicht in unserer. Es dauert schließlich zehn Jahre, bis das amerikanische Wissen bei uns in Deutschland ankommt. Wie zum Beispiel, dass Folsäure Herzinfarkt verhindern hilft. Dass Vitamin D Krebs vorbeugt … Außerdem wird ja auch längst nicht alles geschrieben. Man darf doch nicht sagen, dass Müsli unsere Kinder fett macht. Oder: Dass ein 88-Jähriger eben gerade nicht gestorben ist an seinen 25 Eiern täglich, im Gegenteil …

Freuen Sie sich mit mir über die vielen kleinen Geheimnisse der Gesundheit.

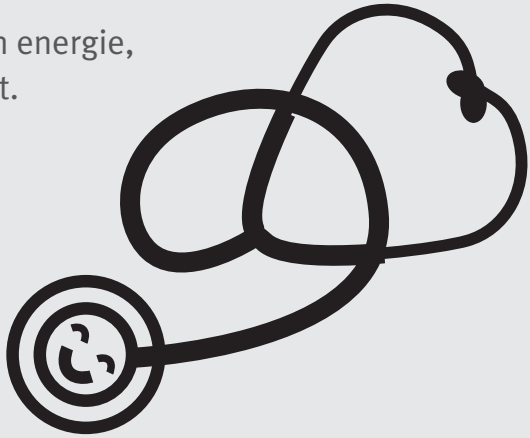
Herzlichst Ihr

die neue medizin

... so, wie wir sie uns wünschen,

- sieht ein bisschen anders aus.
- sie ist glaubwürdig.
  kennt weniger »aber«,
- dafür mehr den menschen.
- der wiederum fragen stellt – und
  auch eigenverantwortung übernimmt.
- das beste daran: alle gewinnen!

an freude, an energie,
an lebenszeit.



Handelnde Chirurgen

Chirurgen sind Ärzte, vor denen ich größten Respekt habe. Chirurgen gucken Sie nicht schräg an, sagen »Äähh« und machen dann einen zögerlichen Vorschlag, sondern: Chirurgen handeln. Tun etwas. Bewirken etwas. Chirurgen haben mein Leben gerettet.

Nur bitte, bitte Vorsicht. Genau das ist es nämlich: Der Chirurg handelt. Das ist sein Beruf. Ob der aber handeln soll, müssen Sie entscheiden. Vorher. Und hier fangen die Schwierigkeiten an. Sie, liebe Leser, denken mir als Patient oft nicht genügend nach. Lassen Sie mich das illustrieren. An einem Brief von heute:

»Als ich am … in Ihrer Praxis war, haben Sie mir von einer Umstellungsosteomie abgeraten und dafür Muskelaufbau empfohlen. Ich habe die Operation abgesagt und Ihren Rat befolgt. Zwar habe ich das »stündlich« nur knapp vier Wochen durchgehalten und dann nur noch jeden zweiten Tag trainiert, doch ich kann jetzt wieder (fast) schmerzfrei joggen.«

Worum ging's da? Um beide Beine. Krumm, schief – deswegen Schmerzen in Knie und Hüften. Also sagt der Chirurg: »Ich schneide Ihnen einen Keil aus dem Schienbein heraus, nagle die Knochen wieder zusammen, und dann sind die gerade.« Tja. Ich hätte da Angst. Und weil ich weiß, was Muskeln alles können, habe ich den obigen Rat gegeben.

Muskelaufbau. Weil's hier um die Wurst geht, natürlich nicht zweimal die Woche, sondern stündlich. Sie haben richtig gehört. Stündlich. Denn ich kenne Sie: Mehr als 1, 2, 3 Minuten halten Sie ja doch nicht durch. Nur Profis

trainieren eine oder zwei Stunden ihre Muskeln. Bei denen genügt zweimal die Woche. Bei Ihnen: stündlich! Der Patient hat das ernst genommen. Erfolg siehe oben.

Woher ich solche Sachen weiß? Weil man mir mit 19 Jahren auch beide Schienbeine durchsägen wollte, die gleiche Operation machen wollte. Ich habe 17 Professoren um Rat gefragt. Der 18. hat mir den richtigen gegeben. Siehe oben.

GEHEIMNIS GESUNDHEIT

Das Skalpell steht ganz am Schluss

Chirurgen sind bewundernswert, aber mit Vorsicht zu genießen. Holen Sie immer, wirklich immer, bevor Sie sich unter ein Messer legen, weiteren Rat ein.
Am besten 18-mal!

Tödliche Medikamente

Medikamente können tödlich sein. Das ist ja bekannt. Je nach Quelle lese ich von bis zu 300 000 Toten pro Jahr in den USA. Verursacht durch Tabletten. Je nach Quelle ist die Medikamentenvergiftung die dritthäufigste oder eben die häufigste Todesursache in den USA. Das sind Fakten, die zumindest qualitativ richtig sind. Wenn auch die Zahlen schwanken. Warum ist das so? Warum bringen wir – ganz sicher, ohne das zu wollen – einander ins Grab?

Eine mögliche Antwort gibt uns die Molekularmedizin. Die sich ja zunehmend molekulargenetisch definiert. Da

gibt es nämlich ein Gen namens CYP2D6. Ein Gen, das eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung von pflanzlichen Chemikalien, aber eben auch von Medikamenten spielt. Dieses Gen nun ist bei manchen Menschen in mehr als drei Kopien vorhanden. Solche Personen entgiften Medikamente derart schnell, dass oft keinerlei Wirkung eintritt. Keinerlei Wirkung! Denken Sie darüber einmal nach.

Bei anderen Menschen wiederum fehlt dieses Gen völlig. Dies ist der Fall bei rund zehn Prozent der westlichen Bevölkerung. Und das hat zur Folge, dass »normale« Medikamentendosen zu einer Vergiftung führen (Bauer (2003), *DÄ* 100: A1654 sowie Maier (2008), *Eur Arch Psychiatrie Clin Neurosci* 258:12).

Wenn diese wissenschaftlichen Fakten bei uns Hausärzten bekannt wären, hätten wir keine ruhige Nacht mehr. Könnten wir nicht mehr schlafen. Würden wir uns nicht mehr trauen, irgendwelche Tabletten zu verschreiben. Zum Glück wissen wir das nicht. Jedenfalls nicht alle.

GEHEIMNIS GESUNDHEIT

Nach anderen Methoden fragen

Fragen Sie immer, wenn Ihnen der Arzt eine Pille verschreibt, ob es auch ein Mittel ohne Nebenwirkungen gibt. Ob man das aktuelle Wehwehchen auch mit Bewegung heilen kann, mit richtigem Essen, mit Meditation, mit Atemtherapie …

Wirkungslose Blockbuster

Das größte Biotechunternehmen der Welt, gleichzeitig Europas erfolgreichster Pharmakonzern ist ROCHE. Wird geführt von Severin Schwan. Wenn der nicht weiß, wer dann? Und Severin Schwan weiß sehr viel (*Capital* 2/2010, S. 78):

»Wenn Ihnen der Arzt ein Mittel verschreibt, liegt die Chance, dass es bei Ihnen auch tatsächlich wirkt, im Durchschnitt bei 50 Prozent.

Herceptin zum Beispiel, unser Arzneimittel gegen Brustkrebs, wirkt nur bei rund 20 Prozent. Und ist gemessen am Umsatz trotzdem ein Blockbuster (pro Behandlung 40 000 €).

Die heutigen Medikamente setzen alle an rund 100 Zielmolekülen an. Gemessen an den mehr als zwei Millionen Proteinen im menschlichen Körper ist das sehr wenig.«

Severin Schwan ist ein kluger Mensch. Der weiß etwas. Wenn wir Ärzte das wüssten, was der hier in drei Statements von sich gibt, … könnten wir nicht mehr schlafen. Zum Glück wissen wir es nicht.

Apropos Zielmoleküle: Die Medikamente der Natur, nämlich die Aminosäuren, die Vitamine und Omega-3, setzen mit Sicherheit nicht nur an 100 Zielmolekülen an. Was die Pharmaindustrie da produziert, ist doch eigentlich kläglich. Und genau das weiß Severin Schwan.

Ich glaube, der wundert sich. Wundert sich über den – dennoch! – Riesenumsatz der Pharmafirma ROCHE.

GEHEIMNIS GESUNDHEIT

Fragen Sie: Was steckt hinter der Statistik?

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt die Statistik zu der Wirkung eines Medikamentes immer genau erklären. Wenn ein Medikament wie Tamoxifen das Brustkrebsrisiko halbiert, muss man schon wissen, welches Risiko da halbiert wird. Hat die Frau ein Risiko von vier Prozent, dass der Krebs in der zweiten Brust auch auftaucht, dann wird das Risiko zwar halbiert – aber es sind nur läppische zwei Prozent, für die man wahnsinnig viele Nebenwirkungen in Kauf nimmt.
Das Gleiche gilt für all die Mittel, die es für viele Krankheiten gibt: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Typ 2 … Lassen Sie sich immer die Statistik erklären!

Wohlbefinden vom alternativen Rezeptblock

Eine Ärztezeitschrift (*MMW* 51/2009) konstatiert ganz trocken und richtig:

»Ursache des Typ-I-Diabetes-mellitus: Untergang der Betazellen in der Bauchspeicheldrüse mit nachfolgendem Insulinmangel. Einzig wirksame Therapie: Insulinsubstitution.« Und berichtet jetzt mit leichtem Bedauern, dass solche Patienten sich »vielleicht ohne das Wissen des Arztes« sogenannten komplementärmedizinischen Methoden zuwenden. Also die Schulmedizin verlassen. Also ihren Diabetes auch mit Zimt und Magnesium und mit Tee behandeln.

Leider. Obwohl doch kaum eine Behandlung logischer ist als die des Typ-I-Diabetes-mellitus (nämlich Insulin spritzen).

Nun hat man diese Diabeteskranken (342) einfach einmal befragt. Gefragt, weshalb sie dem Arzt untreu werden. Die Antworten sind verblüffend:

Hauptziele waren eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, gefolgt von einer Verbesserung der Blutzuckerstabilität, einer Reduktion des Blutzuckerspiegels unter Insulindosis, sowie die Verbesserung der körperlichen Fitness.

Mehr Wohlbefinden! Ja, du meine Güte! Ich dachte, darum geht es überhaupt im Leben, sowohl bei der Gesundheit als auch bei der Behandlung einer Krankheit. Wieso muss man da »nebenrauszielen«, weshalb muss man hier die Schulmedizin verlassen?

Wir sind hier mitten im Thema. Im Kern der neuen Medizin. Der Frohmedizin. Mag ja sein, dass zehn Prozent des

Körpers streiken, krank sind. Nur vergessen wir Schulmediziner sehr häufig, dass der Mensch noch gesunde 90 Prozent hat. Um die man sich vielleicht kümmern … könnte.

Mehr Wohlbefinden! Neben der Schulmedizin erhältlich. Eine entlarvende wissenschaftliche Veröffentlichung.

Intensivmedizin: Kartoffelbrei & Bier

Ich bekam einen traurigen Brief, den ich mit einem ganz anderen Hintergedanken an Sie weitergeben möchte. Der Hintergedanke jetzt ist: Ist doch nicht bös gemeint! Bleiben wir fair. Manchmal wissen wir's doch auch nicht besser. Nach dieser Einleitung der traurige Brief:

»… bleiben Sie lästig! Wenn frau es auch manchmal nicht glauben kann, Sie haben so recht! Mir wurde das in den letzten Tagen dramatisch vor Augen geführt. Mein Vater hatte vorletzte Woche Herzrhythmusstörungen mit Herzstillstand. Er wurde erfolgreich reanimiert und in künstliches Koma versetzt. Mittlerweile ist er wieder ohne Hirnschäden aufgewacht. Am zweiten Tag nach der Sondererernährung bekam er auf der Intensivabteilung Kartoffelbrei und Bier!! Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.«

Ja gut. Natürlich kann ich hier sehr sarkastisch kommentieren. Intensivstation. Kartoffelbrei und Bier. Aber dennoch: Ich bin der festen Überzeugung, dass wir grundsätzlich im täglichen Umgang davon ausgehen können,

dass es nicht böse gemeint ist. Oft denken wir uns einfach nichts dabei. Und bemerken nicht, dass der andere innerlich hochgeht.

Sie merken schon: Bei solch einem Brief, bei so viel empfundenem Leid fehlt mir der übliche Spott. Geht einfach nicht.

GEHEIMNIS GESUNDHEIT

Eiweiß erspart Krankenhaustage

Wenn Sie einen Menschen lieben, dann bringen Sie ihm gesundes Essen ins Krankenhaus. Dann kommt er auch gesund wieder heraus. Zum Beispiel Eiweißshakes. Ausreichend Eiweiß verkürzt nämlich nachweislich den Krankenhausaufenthalt nach Operationen. Glauben Sie mir – das funktioniert auch bei Aufenthalten nicht unter dem Skalpell.
Mehr über Eiweiß lesen Sie ab Seite 110.

Aberglaube in der Medizin

Das Mittelalter ist noch längst nicht vorbei. Das glauben Sie bloß. Aberglaube und Vorurteil beherrschen die Medizin auch heute noch. Nachzulesen in einer der besten medizinischen Fachzeitschriften der Welt, in *JAMA* 2009; 3016: 636. Da wurde in höchst verdienstvoller Weise mal die gesamte Literatur durchgesehen. 39 Studien zusammengefasst – und klar gezeigt, dass übergewichtige Mütter ein doppelt so hohes Risiko haben, missgestaltete Kinder zur Welt zu bringen. Also mit angeborenem Herzdefekt, mit Lippen-Kiefer-Gaumenspalte, Wasserkopf, verkümmerten Armen und Beinen usw.

Und sehr richtig kommentiert Frau Prof. Dr. Judith Rankin: »Frauen, die schwanger werden möchten, sollten zunächst ihr Gewicht kontrollieren.«

Und dann kommt der Satz aus dem tiefsten Mittelalter:

»Während der Schwangerschaft ist es falsch, das Gewicht zu reduzieren. Dann ist es viel wichtiger, ›sensibly‹ und ›healthily‹ zu essen.«

Ah ja. Hatten wir uns in den letzten Jahren nicht weltweit geeinigt (Harvard University), dass der Mensch nur gesund, nämlich genetisch korrekt zu essen braucht, um schlank und fit und glücklich zu werden? Und dass das natürlich besonders wichtig wird bei übergewichtigen Schwangeren. Siehe obige Studie!

Frau Prof. Rankin lebt heute noch mit dem Aberglauben, dass schlank machendes Essen schädlich und daher in der Schwangerschaft verboten sei. In der Zeit müsse

man – ja was eigentlich? – »healthily« essen. Würde ich übersetzen mit »reinhauen«. So sieht's dann ja auch meistens aus.

Manchmal schwillt mir der Kamm. Bitte entschuldigen Sie meinen Ton.

GEHEIMNIS GESUNDHEIT

Genetisch korrektes Essen

Das kann man ganz kurz sagen: Essen Sie Leben. So viel wie möglich Frisches, wie es die Natur Ihnen zubereitet. Verzichten Sie so gut es eben geht auf Industriemüll – viereckiges Essen aus der Fabrik. Achten Sie viermal am Tag auf Eiweiß: Fisch, Geflügel, Wild, Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Hüttenkäse, Eiweißshake ... Essen Sie dazu viel, viel Wasser mit Vitaminen: Obst und Gemüse. Sehen Sie Kohlenhydrate – also Brot, Nudeln, Reis, Süßes und Co. – als Luxus an. Essen Sie davon Luxusmengen. So viel, wie Ihr Muskel verbrennt. Mehr lesen Sie in meinem Buch »Die neue Diät«.

Wer heilt, hat Recht!

In der Medizin gilt: »Wer heilt, hat Recht.« Und da zählt nicht nur Wissenschaft. Von den echten, unverkopften, fühlenden Menschen können Sie viel mehr lernen. Deswegen werden Sie in diesem Buch viel von meinen Lesern lesen, tja – und lernen … Soeben schreibt mir ein Läufer. Ein kluger Läufer. In außerordentlich plastischer Sprache. Er möchte uns allen etwas mitteilen:

»… gestatten, ich darf Sie korrigieren. Nicht das Fett blockiert die Verdauung im Magen, sondern der Dünndarm, besser gesagt, der verklebte Dünndarm. Vielleicht werden Sie sich erinnern, ich schrieb Ihnen, dass ich seit geraumer Zeit auf Kuhmilchprodukte verzichte. Nicht nur, dass daraufhin mein Eiweißspiegel enorm stieg, nein, auch das Essen lag mir seitdem nicht mehr so lange im Magen. Der Dünndarm nimmt dem Magen einfach eher das Vorverdaute ab. Wenn aber der Dünndarm mit dem Kasein der Kuhmilch völlig verklebt ist, dann fleht er den Magen an, er solle bitte noch warten, er sei noch nicht so weit. Die Übernahme des Nahrungsbreies aus dem Magen an den Dünndarm verzögert sich einfach um Stunden. Dieses Klagen höre ich immer von meiner Tochter und meiner Lebensgefährtin. Wenn denen beim Laufen drei Stunden nach dem Mittagessen dasselbe noch im Magen rumschaukelt, ich aber locker und frei bin, dann weiß ich, meinen Kuhmilchliebhaberinnen geht es schlecht.«

Jedem naturwissenschaftlich denkenden Arzt dreht sich natürlich der Magen herum, wenn er da etwas von »verklebt« liest. Aber genau darum geht es ja nicht. Es geht um »wer heilt, hat Recht«. Und wenn Ihr Eiweißspiegel plötz-

Ulrich Strunz

Das Geheimnis der Gesundheit

Verblüffende neue Erkenntnisse aus der Welt der Medizin

288 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de