

dr. ulrich
strunz

»froh
medizin



forever
young

HEYNE <

Impressum

Aktualisierte Taschenbuchausgabe 11/2009
© 2009 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH.
www.heyne.de



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern,
kontrollierten Herkunft und
Recyclingholz oder -fasern

Zert.-Nr. GFA-COC-001575
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch eingesetzte FSC-zertifizierte Papier
Opusproximatr liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Ernst Dahlke

Bildredaktion: Christa Jaeger

Innenlayout: Katharina Schweissguth, München

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München
unter Verwendung eines Fotos von mauritius images/SST

Satz und Lithos: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Verarbeitung: OAN, Zwenkau

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-66026-7

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

Getty Images: 22 (Karen D'Silva), 92 (Altrendo), 94 (iconica), 247 (photodisc);
F1_online: 180; **Jump fotoagentur:** 4 u., 256 (Martina Sandkühler),
12, 14 (Kristina Vey), 105 (C. Botha); **Jupiterimages:** 4 o. (Thinkstock);
Stockphoto: 119, 131; **Lizenzfrei:** 98; panthermedia: 8 o. (Serge Villa),
9 (Thomas Lammeyer), 30 (Sabine Stassen), 58 (Uwe Bumann), 90 (Peter Jobst),
157 (Falk Bartels), 192 (Erwin Wodicka), 212 (Alexander Rochau),
274 (Jakub Pavlinec), 284 (Marc Dietrich), 288 (Philippa Willits),
304 (Martin Binck), 317 (Marius Sabo); **Stock Food:** 8 u. (FoodPhotogr. Eising);
Zefa: 70 (Stockbyte); **Südwest-Verlag, München:** 6 o. (Michael Holz),
6 u. (Klaus Arras), 128 o. (Nikolas Olonetzky), 144 (Evelyn V. Kempen),
234, 269, 343 (Karl Newedel), 236 (Kristiane Vey); **Übungsfotos:** ED Archiv

dr. ulrich
strunz



»froh medizin

+++ die neue heilkunst +++

+++ die besten strategien für ein gesundes herz +++

+++ fittes gehirn, starkes immunsystem, mehr potenz +++

HEYNE <

10 Vorwort

13 Einleitende Worte – was ist Gesundheit?

- 14 Gesundheit heißt: zunehmend fröhlich und vergnügt
- 16 Frohmedizin heißt: biologischer Rückenwind
- 23 Mehr Medizin = mehr Gesundheit?
- 25 Frohmedizin finden Sie nicht im Arzneimittelschränkchen
- 26 Einfach Frohmedizin
- 30 Wie sieht Ihre Zukunft aus?
- 34 Die fünf Regeln der Frohmedizin



36 Der Forever-Young- Test

- 36 Wie stressfest sind Sie?
- 37 Haben Sie genug Vitalstoffe?
- 40 Sind Sie zu dick?
- 41 Wie fit sind Sie?
- 46 Schlägt Ihr Herz gesund?
- 48 Wie stark ist Ihr Immunsystem?
- 49 Stehen Sie auf festen Knochen?
- 51 Wie steht es um Ihre Seele?
- 52 Wie fit ist Ihr Kopf?
- 55 Wie gut sind Ihre Gene?
- 57 Auswertung

58 Der große GESUNDHEITSCHECK beim Arzt

- 60 Die Lebensversicherung: Herz-Kreislauf-Vorsorge
- 64 Der Fitness-Check-up
- 69 Gesundheitschecks: Alzheimer bis Zellschutz
- 77 Gesundheit steht in Ihrem Blut
- 82 Blut-Tuning: Drohwerte
- 84 Blut-Tuning: Frohwerte
- 90 Ein paar Worte aus der Praxis

93 Meine 19 Grundrezepte

94 1. Suchen Sie einen Arzt, dem Sie vertrauen

- 96 Woran erkennt man einen guten Arzt?

98 2. Sie sind zu dick? So nehmen Sie ab

- 99 Geizgene machen Fettzellen gierig
- 100 Ein gewichtiges Wort im Ernst ...

105 3. Sind Sie müde? Dann laufen Sie sich wach

- 106 Bewegung ist die beste Medizin
- 108 Warum Kopfarbeiter kein Fett verbrennen
- 111 Der Forever-Young-Lauf
- 113 Die laufende Investition in die Gesundheit
- 115 Sie kriegen die Blutgefäße eines Zehnjährigen
- 116 Sie ernten viel mehr Lebensenergie
- 117 Sie trainieren Ihr Immunsystem

119 4. Sind Sie schlapp? Dann spannen Sie die Muskeln an

- 121 Muss man Muskeln trainieren? Klar! 14 Gründe
- 122 Die Forever-Young-Hormone tanzen



- 124 Das 10-Minuten-Rezept:
Anti-Aging-Programm für
die Muskeln
- 126 Achtung, fertig, los ...
- 128 Das kleine Dehn-Einmaleins
für hinterher

131 5. Essen und trinken Sie wie der Steinzeitmensch

- 133 Die essenzielle Wahrheit
- 134 Der aktuelle Blick auf den Teller
- 136 Fit wie die Mammutjäger
- 140 Ein Blick in die Steinzeitschüssel
- 141 Die neue Esspyramide

144 6. Halten Sie sich an die acht Tischregeln der Frohmedizin

- 144 1. Regel: Viel trinken
- 145 2. Regel: Täglich einen Korb voller Vitalstoffe
- 146 3. Regel: Wählen Sie das richtige
Fett
- 148 4. Regel: Mit Eiweiß zum neuen
Menschen
- 151 5. Regel: Täglich Nüsse knabbern
- 151 6. Regel: Getreide körnchenweise
- 153 7. Regel: Schätzen Sie Zucker
wie Gold
- 156 8. Regel: Bitte Bioenergie

157 7. Lassen Sie Diabetes keine Chance!

- 158 Diabetes ist eine Volksseuche
- 161 Der Feind in den Adern



- 164 Ist der Zucker schuld an der Zuckerkrankheit?
- 170 Frohmedizin: Der Diabetes kriegt Sie nicht
- 172 So essen Sie gut
- 174 Und trinken Sie viel
- 175 Antioxidanzien halten die Gefäße clean
- 177 Magnesium beugt Diabetes vor

- 180 8. Ergänzen Sie, was im Essen nicht steckt**
- 182 Wenn der Mensch nur täte, dann ...
- 184 Der gestrenge Hausarzt ...
- 191 Was Ärzte so gefragt werden ...

- 192 9. Tanken Sie regelmäßig Eiweißpower**
- 193 Futter fürs Immunsystem
- 201 Aminosäuren von Dr. Frohmedizin
- 209 Das kleine Wunder namens Carnitin
- 210 Was ist ein gutes Eiweißpulver?

- 212 10. Kümmern Sie sich um Ihr Herz**
- 214 Kennen Sie Ihren Lebensmotor?
- 217 Frohmedizin: Gehen Sie einfach kein Risiko ein
- 218 No Risk 1: Verabschieden Sie sich von Ihrem Bauch
- 219 No Risk 2: Trainieren Sie Ihren Lebensmuskel
- 221 No Risk 3: Das dauert eine letzte Zigarette ...
- 221 No Risk 4: Geben Sie Diabetes keine Chance
- 222 No Risk 5: B-Vitamine entschärfen Homozystein
- 223 No Risk 6: Meditieren Sie den Stress weg
- 224 No Risk 7: Runter mit dem Blutdruck!
- 226 No Risk 8: Senken Sie Ihr Cholesterin
- 228 No Risk 9: Lipoprotein (a) hoch, was nun?
- 229 No Risk 10: Gegen Gene ist kein Kraut gewachsen

- 229 No Risk 11: Messen Sie Ihr C-reaktives Protein (hs-CRP)
- 231 Und noch mehr Herzschutzmittel



236 11. Locken Sie Forever-Young-Hormone

- 237 Wachstumshormon – Ihr persönlicher Jungbrunnen
- 240 Testosteron – was den Mann zum Mann macht
- 242 Noch mehr Anti-Aging-Hormone
- 243 Vergessen Sie nicht Ihre Eicosanoide

247 12. Kümmern Sie sich um den kleinen Mann

- 248 Keiner kann immer
- 251 Potenz ist Gesundheit
- 253 Frohmedizin kann Berge versetzen

256 13. Schärfen Sie Ihr Immunsystem

- 257 Haben Sie ein Bild von Ihrem Immunsystem?
- 260 Treiben Sie die Gifte aus
- 264 Die Lymphe. Alles im Fluss?
- 266 Die Sache mit der Übersäuerung



269 14. Lernen Sie den Darm lieben

- 271 Darmprobleme müssen nicht sein

274 15. Krebs sollten Sie einfach nicht kriegen

- 275 Krebs trifft mich doch nicht
- 277 Frohmedizin: Krebs ist (meist) überflüssig
- 278 Die Antikrebsdiät
- 282 Und tunen Sie Ihre Nahrung klug ...

284 16. Rauchen Sie die letzte Zigarette

285 Verlangen hat einen Namen: Dopamin

288 17. Pflegen und benutzen Sie Ihr Gehirn – nicht nur zu fünf Prozent

298 Unverzichtbar im Pflegeset für den Kopf: Mineralien

300 Laufen Sie der Demenz doch einfach davon

302 Die Moleküle der Gefühle

304 18. Lassen Sie den Stress einfach abperlen

306 Stress macht alt

311 Zu viel um die Ohren?

315 Die 15-Minuten-Übung: Meditation

317 19. Glauben Sie – dann gibt es wirklich Wunder

319 Die Mind-Body-Medizin

320 Vertrauen Sie dem inneren Arzt

323 Die Kraft der Vorstellung

325 Fazit: Hauptsache Glauben

326 Minutenrezepte

326 Minutenrezepte für das Gehirn

332 Minutenrezepte für ein
gesundes Herz

338 Minutenrezepte gegen
Diabetes

342 Minutenrezepte gegen den
Krebs

344 Minutenrezepte für die Liebe

348 Nachtrag – (nicht) nur für Ärzte

349 Sachregister





Vorwort

Was ist Frohmedizin?
Ein Weg, weg von
der Drohmedizin.

Von den Warnungen. Wenn Du nicht ... dann kommt der Herzinfarkt!

Wenn Du nicht ... die Tablette schluckst ... dann droht der Krebs. Ein Reh schluckt keine Tabletten. Ein Kind hüpf fröhlich durch diese Welt und strahlt. Die beiden verkörpern Frohmedizin.

Frohmedizin ist ein neuer Lebensstil. Ist Lifestyle. Knochentrocken in der Drohmedizinsprache wird das Prävention genannt. Hat noch niemanden interessiert. Ein abstoßendes Wort. Frohmedizin! Leben Sie einfach so, wie die Natur es Ihnen vorgemacht. Und Sie wissen – und das ist alles wissenschaftlich erwiesen –, dass Sie eben nicht mehr an der Fettsucht eingehen, die Gelenke zerstören, Diabetes erleiden, am Herzinfarkt sterben müssen. Und das alles ohne jede Tablette, ohne Chemie.

Was Frohmedizin für den Menschen bedeutet?

Gerade lese ich einen Brief... Ein Highlight. Lässt mich strahlen, zeigt mir, dass Frohmedizin wieder einmal erfolgreich war: »Mein Heuschnupfen ist zu 95 Prozent verschwunden, d. h. nur noch drei Taschentücher am Tag statt vorher fünf Pakete und keine wirkungslosen Antihistaminika mehr; nach 25 Jahren mit heftigsten Beschwerden bis hin zu ersten Asthmaanfällen finde ich das spektakulär.

Ekzeme: bisher nicht mehr aufgetreten, nachdem ich zuvor jahrelang mit Kortisoncreme behandelt habe.

Herzrasen beim Einschlafen: nur noch eine müde Erinnerung für mich; ich schlafe wie ein Baby.

Rückenbeschwerden: Ihr Tipp war Gold wert; gemessen auf MedX verfüge ich nur über schlappe 57 Prozent Muskelkraft des Durchschnitts; meine Behandlung beginnt demnächst, und ich habe keinen Zweifel, dass ich wieder völlig gesund werde trotz Prolaps und Protrusion.

Achillessehnenbeschwerden: Nach meinem Abriss vor vier Jahren bin ich jetzt zum ersten Mal völlig beschwerdefrei. Da bin ich gleich mal wieder losgelaufen zusammen mit meiner Frau, ganz behutsam wegen des Rückens, aber spätestens nächstes Jahr laufe ich wieder Marathon.

Ernährung: umgestellt auf genetisch korrekte Kost, und siehe da, das schmeckt sensationell viel besser; meine Frau und ich entdecken eine völlig neue Geschmackswelt (Ihre Rezepte sind super); nebenbei habe ich mal eben acht Kilo abgenommen (wiege jetzt 74 kg bei 185 cm) und baue immer noch Fett ab (hört das auch mal wieder auf?).

Stress im Büro: perlt von mir ab wie Regen von einem Lotusblatt.«

Und diese Erfolgsbilanz wird dann noch zusammengefasst:

»Ich laufe nicht lächelnd durch den Wald, ich grinse breit vor lauter Glück. Meine Frau und ich waren in unserem ganzen Leben noch nie so glücklich wie in den letzten vier Wochen.«

Mein Verlag bat mich, das dicke Werk Frohmedizin noch mal für Sie aufzubereiten für diese Taschenbuch-Ausgabe. Ich liebe ja das Wort »essenziell«, lebenswichtig. Nun: Hier kriegen sie die Essenz aus dem großen Buch. Lauter Rezepte, die für Ihr Leben wichtig sind.

Viel Spaß beim Lesen – und TUN! Herzlichst Ihr

U. Strens



einleitende worte

was ist gesundheit?

Absolutes Wohlbefinden. Glück.
Vitalität. Biologischer Rückenwind.
Das kriegt man nicht mit mehr
Medizin. Tabletten sind Flickwerk.
Aber bringen viel Geld. Gesundheit
braucht eine neue Medizin.
Frohmedizin. Und die finden Sie
nicht im Arzneimittelschränkchen.
Dafür auf den folgenden Seiten ...



Gesundheit heißt: zunehmend fröhlich und vergnügt

Bitte haben Sie Nachsicht mit mir. Aber wenn man als Arzt heute in Deutschland gelobt wird, dann strahlt man halt. Den ganzen Tag. Und möchte sich mitteilen. Haben Sie es auch gelesen? Im meinem Forum www.strunz.com? Über das wachsende Lebensglück eines Mitmenschen? So wunderschön, dass ich mir erlaube, es zu zitieren:

»Bei mir hat es vor drei Wochen ›klick‹ gemacht. Esse nun genetisch korrekt, nehme ab (was ich 40 Jahre lang nicht konnte), bewege mich täglich – zunehmend fröhlich und vergnügt. Ergebnis: fünf Kilo weg, Blutdruckmittel halbiert, Diabetestabletten abgesetzt, Energie ohne Ende ... Wie wird es erst in einem Jahr sein? Bin noch immer dick, aber nur noch glücklich.«

Das ist Frohmedizin. Es genügt doch ein einziger solcher Bericht, um sämtliche beruflichen Anstrengungen der letzten

36 Jahre in helles Licht zu tauchen. Ich bin so dankbar für das Privileg, Sie anschubsen zu dürfen.

Allein die Worte

- ▶ zunehmend fröhlich und vergnügt
- ▶ Tabletten halbiert und abgesetzt
- ▶ Energie ohne Ende
- ▶ Noch immer dick, aber nur noch glücklich

sollten jeden von Ihnen, der das noch nicht umgesetzt hat, noch nicht täglich fühlt, dazu bewegen, es HEUTE zu tun.

Und dann diese herrliche Vision: »Wie wird es erst in einem Jahr sein?« Kann ich Ihnen verraten. In einem Jahr wird die Briefeschreiberin große Probleme bekommen. Mit den Frühlingslüftchen, den erwachenden. Mit den sanften Windböen: nämlich nicht abzuheben.

Die Frage aller Fragen: Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist Luis Trenker. Ein Mensch, der mit 96 Jahren noch die Berge dem Krankenhaus vorzog. Gesundheit ist Charlie Chaplin, der mit über 70 noch Kinder zeugte. Gesundheit ist Michael Schumacher, der hochkonzentriert eine Rakete auf Rädern uhrwerksgenau über den Nürburgring steuerte. Gesundheit ist der Ironman Andreas Niedrig, der vom Junkie zum Spitzensportler wurde. Gesundheit ist Reinhold Messner, der ohne Sauerstoff den Mount Everest besteigt. Gesundheit ist Mick Jagger, der noch als Sechziger über die Bühne fegt. Gesundheit ist Leni Riefenstahl, die Filmregisseurin, die im Alter von 90 Jahren Tauchen gelernt hat – und ihr Alter verschwieg, damit sie überhaupt runter durfte.

Gesundheit ist, wenn der immer fröhliche Schweizer Heinz Frei mit seinem Renn-Rollstuhl schon wieder Marathonsie-

ger wird. Wenn die junge Surferin Bethany Hamilton – zehn Wochen, nachdem ein Hai ihr den linken Arm abgebissen hat – wieder lachend auf ihrem Surfbrett steht.

Gesundheit ist ein Manager, der fröhlich und ungenervt eine 6000-Mann-Firma leitet – und abends Zeit hat, mit seinen Freunden Wein trinken zu gehen. Gesundheit ist ein Mädchen, das vor Freude über einen Käfer in die Hände klatscht – und keine Antizappelphilipp-Tabletten schluckt. Gesundheit ist eine Frau, die Haushalt, Kinder und Beruf unter einen Hut bringt – ohne Burn-out-Syndrom. Gesundheit hat viele Gesichter.

Pflegen Sie sich – wie einen Oldtimer

Denn meistens sieht das Leben so aus: Zwar bekommt fast jeder Mensch einen Porsche in die Wiege gelegt, mit dem er mit 280 Sachen von Traumziel zu Traumziel durchs Leben rauschen könnte. Tun aber wenige. Die meisten landen nach ein paar Jährchen Herumkurven als Schrott mit Kolbenscha-den am Straßenrand des Lebens.

Dabei ginge es doch auch anders: Waren Sie schon mal auf einem Oldtimer-Rennen? Da sehen Sie alte Maschinen. Aber Maschinen, die man liebt, hegt und pflegt, halten fast ewig. Und so ist das mit dem Körper auch. Für ihn gibt es jetzt, heute, hier eine neue Idee, eine neue Medizin. Eine, die so viel mehr kann, als Sie bisher angenommen haben. Frohmedizin.

Frohmedizin heißt: biologischer Rückenwind

In der Wissenschaft vom Menschen, in der Medizin, sucht der Mensch seit mindestens 2500 Jahren nach dem einen

Kraut gegen alle Krankheiten, nach der einen Pille, der Pille für ewige Jugend, für Gesundheit bis ins hohe Alter. Nur ein Traum. Ein Traum, fern aller Realität?

Ja, werden Sie sagen, denn der Realität begegnen wir jeden Tag. Sie lautet: Ab 30 geht es bergab. Ein Gesetz. Wir kennen sogar die Geschwindigkeit des Schwindens unserer Lebenskräfte: 1,5 Prozent pro Jahr. Alle zehn Jahre verlieren wir 15 Prozent unserer Leistungsfähigkeit – nicht nur des Gehirns – sodass wir mit 60 nur noch halbe Menschen sind. Und darüber schämen wir uns zu Recht und legen uns brav mit 78 ins Grab.

Tiere kennen kein Altern

Das wissen nur wenige Menschen: Bei den Tieren verläuft die Kurve geradeaus. Sie entwickeln sich, werden erwachsen und bleiben gleichmäßig jung und voller Lebensenergie, bis sie die ihnen zustehende genetische Lebensspanne ausgeschöpft haben. Und dann sterben sie relativ rasch. Warum verläuft das so »normal«?

- ▶ Sie essen, was die Natur ihnen bereitet.
- ▶ Sie bewegen sich.
- ▶ Und sie grübeln nicht.

Ich will Ihnen in diesem Buch ein Geheimnis verraten. Ein Geheimnis, das es auch Ihnen erlauben wird, Ihre Lebensspanne voll auszukosten. Wenn Sie das Geheimnis zu nutzen verstehen, können Sie bis ins hohe Alter kerngesund bleiben. Und das Beste: Sie werden diese Zeit so voller Energie und guter Laune genießen, dass Sie gar nicht mehr wissen werden, wie Sie einmal anders leben konnten.

Warum stirbt man denn mit 78?

Warum erleben nur die wenigsten von uns die uns zustehende genetische Lebensspanne von 120 Jahren? Warum geht es bei uns ab 30 bergab und mit 78 dem Ende zu? Die Antwort

finden Sie in der Statistik: Sterben müssen wir alle. Nur: Woran sterben Menschen? 50 Prozent erliegen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Und weitere 25 Prozent sterben an Krebs, die meisten an Krebs der Atmungsorgane und des Verdauungsapparates und der Brust.

Was sagt uns das? 75 Prozent schlafen nicht natürlich ein im Bett, dann, wenn ihre natürliche Lebensspanne ausgeschöpft ist.

Könnte man ändern. Wie? Na, durch den anderen Lebensstil. Durch präventive Medizin. Ein fürchterliches Wortgebilde. »Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen«, lockt meine Patienten nicht hinter ihrem PC vor. Weil die meisten Menschen offenbar einfach die Augen vor den harten Fakten der Realität verschließen, habe ich mir angewöhnt, diesen Komplex auch in meinen Vorträgen ein bisschen menschlicher mit dem Begriff »Frohmedizin« zu bezeichnen. Bei Frohmedizin wachen die Leute auf. Da hören sie zu. Frohmedizin ist eine neue Form der Medizin. Das ist viel mehr als Prävention. Ist der Überbau über die richtige Schulmedizin. Das sonnige Hochplateau des Lebens, nach steilem, mühseligem Anstieg – eben nach der Drohmedizin.

Im Leben ist alles eine Frage der Perspektive

Die Menschen erzählen mir immer, dass das Leben schwer sei. Und weil ich Arzt bin und mitfühlend, muss ich immer antworten: »Jaha.« Ja, stimmt auch für die 18-PS-Menschen. Die Normalmenschen. Die haben Gegenwind ihr ganzes Leben. Die quälen sich und kämpfen. Und empfinden alles als belastend und schwer. Normalverhalten. Auf die Idee, dass man durch das Leben schweben und gleiten könnte wie ein Adler mit 400 PS, mit biologischem Rückenwind, auf diese Idee kommen die Menschen gar nicht. Dabei stecken hinter diesem Bild Tatsachen, die morphologisch-anatomisch unter dem Mikroskop nachweisbar sind.

Die meisten von uns schauen jeden Morgen nach oben und fragen: Wie soll man das schaffen? Auf die Idee, dass man sich diesem täglichen Aufgabengebirge auch von oben nähern könnte, schwebend, gleitend, wie ein Adler, mit Leichtigkeit und der Frage »Chef, sonst haben wir wohl heute nichts zu tun?« – auf die Idee hat man mich auf der Universität nicht gebracht.

Es gibt doch nichts Traurigeres ...

als einen erfolgreichen Menschen mit einer Firma, 600 Angestellten, genügend Kleingeld, einem Titel, viel Wissen und einer sogenannten glücklichen Familie, der morgens um 10 Uhr am Schreibtisch sitzt und denkt: Ich kann nicht mehr. Ich mag nicht mehr. Ich will nicht mehr. Ich habe keine Lust

▶ am puls der zeit



Das ist Gesundheit

Sandy Stade aus Nürnberg schrieb mir Folgendes: »Seit über einem Jahr sind in meiner Familie drastische Veränderungen vor sich gegangen. Es wird wieder gelacht, genossen und gelebt. Und das alles dank Ihnen, Ihren Theorien, Büchern und Kassetten! Meine Eltern sind, seit sie laufen und dadurch ihre Ernährung, Lebensphilosophie und ihr Denken umgestellt haben, zwei ganz andere Menschen geworden. Meine Mutter hat in dieser kurzen Zeit fast 50 kg abgenommen. Das hatte sie vorher in zehn Jahren Abnahme-Kampf mit sämtlichen Diäten nicht geschafft. Mein Vater hat jetzt seine Erfüllung im Laufen gefunden. Er kann sich wieder an seinem Leben und dem anderer erfreuen, denkt positiv und ist total wissbegierig. Dafür noch einmal recht herzlichen Dank.«

mehr. Ich steige aus. Weil ihm die Lebensenergie fehlt. Dann nützt ihm sein Wissen nichts, der Titel nichts, das Geld nichts, die Firma nichts. Der hat verloren. Wir nennen das dann larviert-depressiv und geben schöne Tabletten wie das Antidepressivum Prozac (deutscher Handelsname: Fluctin).

Solch ein Mensch hat verloren. Ohne Energie, ohne Lebensenergie, ohne innere Begeisterung, ohne inneren Antrieb ist das ganze Leben nichts mehr wert.

Das Geheimnis heißt: biologischer Rückenwind

Fragen Sie sich doch: Was ist das Geheimnis, das Geheimnis aller Großen, die wir bewundern? Zu denen wir aufblicken und denken: Wie macht der das eigentlich? All derer, die »Weltreiche« geschaffen haben. Wie Hannibal, Cäsar, Friedrich der Große, Napoleon, Berti Vogts ...

Ich nenne das biologischen Rückenwind: Mit 400 PS des Morgens aus dem Bett zu hüpfen und keinerlei Energie- und Antriebsprobleme zu haben. Den längeren Atem zu haben. Durchs Leben zu schweben. So wie ein Adler sich tragen lässt vom Wind. Nicht mühsam zu flattern und sich anzustrengen, sondern zu schweben. Das kann man machen. Darum geht es in diesem Buch. Um die echte, die wahre Gesundheit. Weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Der Volksmund hat immer Recht: Gesunde haben viele Wünsche. Und Kranke meist nur einen ...

Sind Sie gesund?

Na, wie geht's uns denn heute? Zwickt es nicht im Kreuz? Haben Sie ausgeschlafen? Sind Sie fröhlich? Freuen Sie sich auf den Job? Keine Kopfschmerzen? Jetlag? Leiden Sie nicht ein bisschen unter sozialer Phobie? Haarausfall? Nicht nervös? Gute Verdauung gehabt? Magen okay? Knie in Ord-

nung? Haut juckt nicht? Kein Stress in der Partnerschaft? Heute schon mit Freunden telefoniert? Dann dürften Sie gesund sein. Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation ist Gesundheit ein »Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.«

Nun schätzen Sie mal, wie viele Gesunde es in Deutschland gibt. Ja, genau: erschreckend wenige. Praktisch keine. Traurig, finden Sie nicht? Dabei ist das Universalrezept für ein langes, gesundes Leben sooo einfach:

- ▶ Bewegen Sie sich. ▶ Kontern Sie Stress. ▶ Essen Sie gut.
- ▶ Ergänzen Sie, was die Natur nicht mehr bietet. ▶ Und: Glauben Sie.

▶ nachschlag



Harald Schmidts Ritterschlag

Harald Schmidt, Sie wissen schon, Deutschlands schlagfertigster Hypochonder, wurde mal im Focus-Interview gefragt, ob er denn joggt. Er sagte: »Tja, da bin ich faul. Das möchte ich aber in den nächsten fünf Jahren ändern.« Dann wurde er gefragt: Lesen Sie eigentlich Fitnessbücher, rein präventiv, zum Beispiel von Fitnesspapst Strunz? Er hat gesagt: »Nein. Ich möchte auf keinen Fall so aussehen wie Herr Strunz, wie ein Brathähnchen mit einer Beckenbauer-Brille. Das hätte keine Coolness. Ich finde, so ein gepflegter Verfall – das hat was. Leute, die permanent gesund sind, können einem auch furchtbar auf den Keks gehen, oder?«

Ich wurde daraufhin natürlich oft gefragt, ob mich das nicht ärgert. Nein, Himmel. Welche Ehre! Ich grinse sowie so den ganzen Tag, grinse ich halt noch ein bisschen breiter. Und denke mir: Ach Harald, Dich krieg ich auch noch!

Was ist hierzulande normal?

An Kranken wird verdient. Deswegen erfindet man ständig neue Krankheiten. Wie das Sissi-Syndrom, die soziale Phobie, die Wechseljahre des Mannes ... Ein weiterer Trick, um das Heer der Kranken auszuweiten: Den Menschen wird ins Blut geguckt – und Gesunde werden zu Kranken erklärt und Kranke zu Gesunden. Die Normwerte für Cholesterin werden herabgesetzt. Damit recht viel Menschen mehr Tabletten schlucken. Die Normwerte für Eiweiß werden herabgesetzt, damit viele Menschen denken: alles normal. Bin gesund. Und langsam immer kränker werden.

Die Normwerte für Zucker werden heraufgesetzt, damit recht viele Menschen sich mit ihrem hohen Blutzuckerspiegel ganz normal fühlen und bald an Diabetes erkranken. Was meinen Sie, wie bald es im Säckel der Gesundheitsindustrie klingelt?

All das sind Kinderlein der alten Medizin, der Drohmedizin. Frohmedizin gebiert andere Ideen. Fröhliche eben.

Was ist für mich normal?

Jeder Mensch ist erst einmal gesund, wach, fit, fröhlich – bevor ihn die Zeitschriftenlektüre zum eingebildeten Kranken macht. Und die Fähigkeit, wach, fit, fröhlich, gesund – also normal – zu sein, kann man im Blut messen. Normal ist das Blut eines Biobauernkindes, das mit den Gänsen über den Hof tollt. Normal sieht das Blut eines Roger Federer, eines Jens Lehmann in seinen besten Jahren aus, wenn er spielend Höchstleistungen bringt: Eiweiß hoch, Zucker niedrig, Vi-



tamine, Spurenelemente, Mineralien, Leistungshormone hoch. Das ist gesund. Das ist normal. Und das soll und kann jeder haben. Und genau das ist Frohmedizin.

Mehr Medizin = mehr Gesundheit?

Glauben Sie? Falsch. Mehr Therapien, mehr Tabletten, mehr Ärzte machen den Menschen nicht gesünder. Richtig ist: Alle medizinischen Leistungen von Krankenhaus über Hightech-Geräte und Ärzte bis zu Pillen machen zehn Prozent Ihrer Gesundheit aus. Die restlichen 90 Prozent gehen auf das Konto individueller Lebensstil plus ein bisschen auch auf das Ihrer genetischen Veranlagung.

Und wohin fließt das Geld, das Sie in die Krankenkassen zahlen? Nicht etwa in Dinge, die Ihre Gesundheit schützen. Nein, in die Behandlung von Krankheiten. Man verschreibt hochdosiertes Vitamin B1, wenn die Demenz schon da ist. Das ist Drohmedizin.

Die neue Medizin, der neue Weg

Man nimmt ernst, dass Vitamin B1 in Deutschland Mangelware ist. Falls es im Körper fehlt, wird man müde, an-

▶ am puls der zeit



Sich ein gesundes Herz essen

Die finnische Nordkarelien-Studie hat zum Beispiel belegt: Allein durch Ernährungsumstellung könnte die Zahl der Herzinfarkte um mehr als zwei Drittel verringert werden.