

dr. med. ulrich
strunz

**das geheimnis
der
gesundheit**

HEYNE <

dr. med. ulrich
strunz

das geheimnis der gesundheit

verblüffende
neue erkenntnisse
aus der welt
der medizin

HEYNE <

Impressum

10. Auflage

Originalausgabe 10/2010

© 2010 by Wilhelm Heyne Verlag München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-453-65013-8

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
- 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

► 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
- 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

- 81 »Nein, Vitamine brauchen Sie nicht!«
- 83 Folsäure – ganz am Rande
- 111 Es ist Ihr Leben
- 112 Gehirnwäsche und Psychopharmaka
- 114 Geheimnis Gehirn

- | | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 116 Der IQ hängt an den Beinen | 145 Das Gehirn speckt ab |
| 117 Laufend zu neuen Datenautobahnen | 146 Gute Noten in drei Stunden |
| 118 Gehirnzellen aus dem Laufrad | 148 Was Wissen schafft |
| 120 Viel Speck, wenig Hirn | 151 Klugheit kann man essen |
| 122 Wie klug ist Müsli zum Frühstück? | 152 Stress verwüstet Gehirn |
| 123 Weniger Kalorien, viel Grips | 153 Unsere Nahrung – ein Arzneimittel |
| 125 Omega-3 statt Psychopharmaka | 156 Selbst im Alter ... |
| 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 | |
| | ► 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 | 207 Gesund essen – das kann
man nur fühlen |
| 177 Quälende Neurodermitis | 208 Sind Eier gefährlich? |
| 178 Tausend Tode – muss
man sterben? | 210 Ein gutes Speiseöl ... |
| 180 Lohnt Gemüse? | 211 Also gut: Natur zuerst! |
| 182 Vitamin D gegen die
Schweinegrippe | 213 Eiweiß – jetzt wissen es
auch die Weight Watchers |
| 183 Sichtbares
Immunsystem | 214 Katzen haben sieben
Leben |
| 185 Und: Vitamin D gegen
Morbus Crohn | ► 216 einfach gut drauf |
| 187 Magnesium gegen
Zahnfleischschwund | 217 Stress bewältigen kostet
zwölf Wochen? |
| 189 Warzen kann man
wegzaubern | 219 Die Quantenphysik und
das Glück |
| 192 Bewegung statt
Koloskopie? | 220 Negative Gefühle
kann man
umprogrammieren |
| 194 Und jetzt Vitamin B6 | 222 Sigmund Freud und die
Couch |
| 195 Warum Selen? | 223 Wer Beine hat, soll ...
laufen! |
| 196 Wunschthema Alkohol | 226 Laufen ist die
Wunderpille |
| 198 Der Aber-Glaube | 228 Darwins Glückstheorie |
| 200 Und wie laufen Sie
denn? | 230 Der Philosoph und die
Laufschuhe |
| 202 Unbändiger Lebensmut | 231 Die drei Lauf-Gänge |
| 203 Der Mensch besteht
nicht aus Getreide | 233 Leider lohnt
Anstrengung |
| 204 Wer will noch
Diabetiker werden? | |

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 Schnar-
chen 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



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 »Ääh« 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 wahn-sinnig 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 böse 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 Sonderernährung 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,