

Dr.med. Aviva Romm

**DER AUFSTAND
DER HORMONE**



GOLDMANN

Lesen erleben

Dr. med. Aviva Romm

DER AUFSTAND DER HORMONE

Wie unser
Lebensstil Schilddrüse,
Nebennieren und
Stoffwechsel stresst

Aus dem Amerikanischen
von Wolfgang Seidel

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»The Adrenal Thyroid Revolution« bei HarperOne,
einem Imprint von HarperCollins Publishers, LLC.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht
übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise
des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und
Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2021

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Aviva Romm, M.D.

Copyright © 2018 der deutschsprachigen Ausgabe:

Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim/Basel

Copyright © 2021 dieser Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pössneck

Printed in Germany

KW · IH

ISBN 978-3-442-17890-2

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Einleitung:	
Spüren Sie sich selbst wieder	7
Teil 1	
Die Ursachen für den SOS-Modus	33
1. Wenn Gehirn und Körper Notsignale senden	35
2. Die fünf Grundursachen für die Fehlfunktion von Nebennieren und Schilddrüse	77
3. Zu welchem SOS-Typ gehören Sie?	149
Teil 2	
Der SOS-Plan	189
4. Neustart: Falsche Ernährung beenden, Selbstheilungskräfte wecken	191
5. Neuausrichtung: Geist und Gemüt besänftigen	255
6. Innere Erneuerung: Darm sanieren, Immunabwehr stärken, Giftstoffe ausscheiden, Hormone ins Gleichgewicht bringen	305
7. Neue Kraft: Nebennieren und die Schilddrüse mit allem versorgen, was sie brauchen	343
8. Neues Leben: Lebensmittel sind Mittel für ein gutes Leben	407
Zum Schluss: Genießen Sie Ihr Leben aus dem Füllhorn	431
Rezepte für ein erfülltes Leben	435
Anhang	511
Labortests im Zusammenhang mit SOS	513
Danksagung	523
Hinweise zu den Online-Materialien	526
Literaturliste	527
Sachregister	533
Rezeptregister	541

An alle Frauen,
die sich nicht gesehen
und nicht gehört fühlen:
ihr seid nicht unsichtbar
und ihr seid nicht alleine.
An alle, denen gesagt wird:
»Das bildest du dir nur ein.«
Hört nicht darauf.
Und an alle, die sich fühlen,
als hätten sie zu lange geschlafen:
Wacht auf.
Lasst uns gemeinsam Berge versetzen!

Wenn schlafende Frauen erwachen,
bewegen sich Berge.
Chinesisches Sprichwort

Einleitung

Spüren Sie sich selbst wieder

Als ich mich entschied, Medizin zu studieren, um Ärztin zu werden, war meine Absicht keineswegs von vornherein, mich auf weibliche Nebennieren- und Schilddrüsenhormone zu spezialisieren. Natürlich war ich mir darüber im Klaren, wie wichtig diese Drüsen für die Gesundheit insbesondere von Frauen sind, aber ich hätte mir anfänglich nicht träumen lassen, welche Schlüsselrolle sie später in meiner ärztlichen Praxis spielen würden. Doch die diffusen Symptome, die schwer zu erklärenden Beschwerden meiner Patientinnen rückten für mich die Nebennieren- und Schilddrüsenfunktionen immer mehr in den Fokus. Die Frauen, die zu mir in die Praxis kamen, litten nicht nur an diffusen körperlichen Beschwerden. Es machte ihnen auch zu schaffen, dass sie keine Antworten oder gar Therapien angesichts ihrer offensichtlichen gesundheitlichen Probleme bekamen.

Sehr, sehr viele Frauen in meiner Sprechstunde hatten all die typischen Beschwerden, mit denen ein Allgemeinmediziner, der sprichwörtliche Hausarzt, tagtäglich konfrontiert wird: Übergewicht, Kopfschmerzen, hohe Cholesterinwerte, Schwankungen im Hormonhaushalt. Dabei fiel mir eine Gemeinsamkeit auf, die auf die meisten meiner Patientinnen zutraf: das gleichzeitige Auftreten von Symptomen, die eigentlich gar nichts miteinander zu tun haben; jedenfalls gemäß den Vorgaben der Schulmedizin. Und es handelte sich keineswegs nur um Unwohlsein, sondern um ernst zu nehmende Symptome, nicht nur aus Sicht der Patientinnen, sondern auch aus meiner,

Einleitung

denn ich weiß natürlich, dass es sich um Anzeichen chronischer Entzündungen handelt, die sich zu ernsthaften chronischen Krankheiten entwickeln können. In etlichen Fällen war es auch bereits so weit gekommen.

Ein Leitsymptom bei mehr als 80 Prozent der Frauen war Übermüdung bis hin zur Erschöpfung. Viele Frauen hatten sich bereits fest an Kaffee plus Süßigkeiten, also an viele Kohlenhydrate, gewöhnt, um den Tag zu überstehen; das war noch nicht besonders dramatisch. Aber viele andere gerieten regelmäßig so sehr an den Rand der Erschöpfung, dass sie große Schwierigkeiten hatten, ihre häuslichen, familiären, beruflichen Aufgaben und Pflichten zu erfüllen; von irgendeiner Art von Lebensgenuss oder einfach Freude am Leben konnte gar keine Rede mehr sein. Die allermeisten hatten Schlafprobleme: Viele konnten schlecht einschlafen, andere hatten Durchschlafprobleme, und sehr viele wünschten sich nach dem Aufwachen am Morgen nichts sehnlicher, als einfach wieder die Bettdecke über den Kopf zu ziehen, weil sie sich nach einer schlechten Nacht schon in der Frühe erschöpft fühlten. Folglich wird dann schon am Morgen die Kaffespirale in Gang gesetzt, mit den ersten ein oder zwei Tassen. Ungefähr ein Drittel der Patientinnen nahm Medikamente gegen Depression, zur Dämpfung von Angstzuständen oder Schlaftabletten – oder alle drei.

Weit verbreitet sind ferner Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, selbst bei jungen Frauen unter dreißig, die deswegen meinen, sie litten jetzt schon an Frühformen von Demenz. Frauen in ihren Dreißigern und Vierzigern kämpfen bereits häufig mit Gewichtsproblemen (und hadern dementsprechend mit ihrem Erscheinungsbild), Verdauungsproblemen, ernst zu nehmendem Prädiabetes, zu hohem Cholesterinspiegel, Bauchfett und zu hohem Blutdruck. Typische Verdauungsprobleme sind Verstopfung, Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl und Reizdarm.

Am alarmierendsten ist allerdings die große Zahl von Patientinnen mit allen möglichen Anzeichen von Autoimmunkrankheiten. Diese waren früher selten, aber mittlerweile leidet eine von acht Patientinnen daran, sei es unter rheumatischer Arthritis, Sjögren-Syndrom (Entzündung der Tränen- und Speicheldrüsen), Morbus Crohn (chronische Darmentzündung), Psoriasis (Schuppenflechte), Zöliakie (Darmschleimhautentzündung wegen Glutenunverträglichkeit) und am häufigsten unter Hashimoto-Thyreoiditis (Autoimmun-Schilddrüsenentzündung).

Fast alle meine Patientinnen sind oder waren permanent überlastet, ständigem Stress ausgesetzt. Ihr Alltag besteht aus einer endlos langen Reihe von Aufgaben und Pflichten für die Familie, für die Arbeit, für die Einkäufe, für den Haushalt – Tag für Tag. Sie haben oder hatten so gut wie nie Zeit für sich selbst, noch nicht einmal für die Zubereitung einer ordentlichen Mahlzeit, die sie dann auch in Ruhe genießen könnten. Frauen leiden zunehmend unter einer für den Beginn des 21. Jahrhunderts typisch gewordene Ansammlung von chronischen Beschwerden und Gesundheitsbeeinträchtigungen. Unwohlsein, Übelkeit, Erschöpfung und Schwindel sind zum Dauerzustand geworden, und sie können sich gar nicht erklären, warum. Wieder und wieder höre ich von vielen, ganz unterschiedlichen Patientinnen diesen einen Satz: »Dr. Romm, ich möchte einfach nur mal wieder ich selbst sein.«

Eine Frau nach der anderen kommt zu mir in die Praxis, nachdem sie bereits bei bis zu fünf anderen Fachärzten und Spezialisten gewesen war, die auch keine anderen Antworten für sie auf Lager hatten als diejenigen, die auf einen Rezeptblock passen – meist in Form eines Antidepressivums. Und das war's dann schon. Diese Patientinnen fühlten sich bei dieser Art von »Behandlung« unverstanden, im Stich gelassen, und alle wussten im Grunde, dass dies nicht die Lösung des Problems war.

Einleitung

Dieses Buch soll der Versuch einer umfassenden Antwort auf diese Fragen sein. Wir wollen wirklich verstehen, was die Gründe, die wahren Ursachen für diesen schlechten gesundheitlichen Allgemeinzustand so vieler Frauen sind und wie er sich verbessern lässt. In diesem Buch stelle ich Ihnen den gleichen Heil- und Behandlungsplan vor, den ich bei den Patientinnen in meiner Praxis tagtäglich anwende. Ich möchte diesen Plan, in dem all mein Wissen steckt, jeder Frau zugänglich machen. Das Ziel dieses Heilprogramms ist es, die Faktoren, welche Ihr Wohlfühl beeinträchtigen, zu beseitigen, diesen ganzen Symptom-Cluster abzubauen und Ihnen dabei zu helfen, von einem Zustand der Erschöpfung in einen Zustand von Wohlfühl und Lebensfreude zu wechseln.

Das Hauptaugenmerk bei meinem Heilprogramm, das ich Ihnen in diesem Buch vorstelle und erläutere, liegt auf zwei Hormonsystemen: dem der Nebennieren und dem der Schilddrüse. Gerade bei Frauen sind diese Hormondrüsen leicht überreizt und überlastet. Die Überlastung resultiert aus einer Vielzahl von Faktoren, die Ihre Gesundheit beeinflussen und beeinträchtigen; Sie werden die Zusammenhänge kennenlernen und dann verstehen, wie man damit umgeht und was sich ändern muss. Was sich im Zusammenhang mit der ärztlichen Behandlung von Frauen, die an dieser Zusammenballung von Zivilisationskrankheiten leiden, ändern muss, kommt einer Revolution gleich. Es ist höchste Zeit für eine grundlegende Veränderung in der Art und Weise, wie das Gesundheitssystem insgesamt mit diesen Beschwerden umgeht. Ärzte und Mediziner im weiteren Sinn sollten endlich aufmerken und uns zuhören, was wir ihnen sagen wollen und ihnen zu sagen haben. Weder darf es länger so sein, dass Frauen unnötig leiden, noch darf es sein, dass sie abgewimmelt, ignoriert oder anderweitig respektlos übergangen werden. Das Leben von uns Frauen steht auf dem Spiel, also sollte so etwas gar nicht vorkommen. *Es darf einfach nicht mehr vorkommen.* Dieses Buch eröffnet eine grund-

legend neue, daher revolutionäre Sichtweise auf Körper, Wohlbefinden und Gesundheit: Das richtig verstandene Normale und Gesunde ist, völlig beschwerdefrei und energiegeladene sein Leben zu leben und nicht eingezwängt und behindert von einem anfälligen Körper. Außerdem möchte ich mithilfe dieses Buches und des darin beschriebenen Gesundheitsprogramms die Initiative, gesund zu werden und gesund zu bleiben, wieder zurück in Ihre eigenen Hände legen: Wir werden die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers wecken, und Sie werden sich tatsächlich selbst heilen. Um von Unwohlsein und echten chronischen Beschwerden zu natürlichem körperlichem Wohlfühl, einer stabilen Gesundheit und innerer Balance zu finden, müssen die hormonellen Ungleichgewichte, die den stärksten Einfluss auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand haben, an der Wurzel gepackt werden. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie dank einfacher, aber nahrhafter und nachhaltiger Ernährung und einiger Korrekturen in der Lebensweise wieder zu einem beschwerdefreien Dasein voller Vitalität zurückfinden. Ich habe Tausenden von Frauen dabei helfen können, ihr Leben und ihre Gesundheit wieder in den Griff zu bekommen, und es würde mich sehr freuen, wenn ich auch Ihnen helfen kann.

Frauen, die nicht richtig beachtet wurden

Während meines Medizinstudiums musste ich, wie alle anderen Kommilitonen und Kommilitoninnen auch, lernen, wie man eine unendliche Vielzahl verschiedenster Krankheiten diagnostiziert – und natürlich, wie man sie behandelt. Ich hatte das Glück, bei einigen der renommiertesten und bekanntesten Ärzte und in einigen der besten, fortschrittlichsten medizinischen Einrichtungen der Welt studieren zu können. Allerdings spielten dort die am häufigsten vorkom-

Einleitung

menden Beschwerden und Probleme, deretwegen Frauen in eine Arztpraxis kommen, so gut wie keine Rolle: Müdigkeit, ständige Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten, Hormonschwankungen, Schlaflosigkeit, depressive Zustände, Nervosität, Angstsyndrome und hartnäckiges Übergewicht. All das kam in der medizinischen Ausbildung so gut wie nicht vor; allenfalls wurde uns beigebracht, wie man mit bestimmten Medikamenten das eine oder andere Symptom kurieren kann. Weder wurde zwischen diesen unterschiedlichen Symptomen eine Verbindung hergestellt noch zu ihren möglichen Ursachen. Es gab lediglich ganz summarische Erklärungen, das sei genetisch bedingt oder die Patientinnen bildeten sich das nur ein. Niemand machte sich Gedanken darüber, warum eine deutlich zunehmende Zahl von Patientinnen einhellig und immer wieder über diese Symptome klagte. Möglicherweise ging es diesen Frauen ähnlich wie Ihnen. Bei vielen wurden ihre Beschwerden als »medizinisch nicht verifizierbar« oder »unspezifisch« bezeichnet, und sie wurden oft als »schwierige Patientinnen« nicht ernst genommen.

Ich möchte Ihnen jetzt einige dieser Patientinnen vorstellen, die mit solchen Beschwerden zu mir kamen, nachdem sie von anderen Ärzten abgewimmelt worden waren. Bei ihnen hat mein Heilprogramm ihr Leben verändert.

Bethany: Akku leer mit entsprechenden Folgen

Die 47 Jahre alte Bethany war schon am Morgen immer so erschöpft, dass sie sich den ganzen Tag über nur mit Kaffee und süßen Snacks einigermaßen wach halten konnte. Bereits gegen vier Uhr nachmittags erwartete sie nichts sehnlicher als den Moment am Abend, wenn sie sich endlich selbst hinlegen konnte, nachdem sie ihre Kinder ins Bett gebracht hatte. Ihr Arzt hatte bereits einen hohen Cholesterinspiegel, hohen Blutdruck und Prädiabetes festgestellt; dieser Kom-

plex wird unter der Bezeichnung »metabolisches Syndrom« zusammengefasst (im Wesentlichen eine Fettstoffwechselstörung, deutlich sichtbar an massivem Übergewicht). Dazu tritt typischerweise ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt.

Als erste Gegenmaßnahme hatte ihr Hausarzt ihr ein cholesterinsenkendes Mittel verschrieben, eine Statin-Therapie. Das wollte sie zwar nicht. Doch ihr blieb kaum eine andere Wahl, nachdem weder ein striktes Entschlackungsprogramm noch die regelmäßige Teilnahme an Cycling-Kursen fünfmal pro Woche zu einer nennenswerten Gewichtsreduzierung geführt hatten. Sie verlor dabei lediglich ein paar von ihren 16 Kilogramm Übergewicht, die sie nach der Geburt ihres vierten Kindes fünf Jahre zuvor zugelegt hatte. Ihr TSH-Wert, ein wichtiger Laborwert für die Funktion der Schilddrüse, hatte sich im Jahr zuvor verdoppelt, was ein Hinweis auf eine Schilddrüsenunterfunktion sein kann. Ihr Arzt hatte ihr jedoch versichert, ihre Schilddrüsenfunktion sei völlig normal. Er führte ihren dauerhaften Erschöpfungszustand darauf zurück, dass sie als Mutter von vier Kindern überlastet sei.

Nachdem sie das SOS-Programm zur Umstellung der Ernährung und zu einer gesünderen Lebensweise durchgezogen hatte, das Sie im zweiten Teil dieses Buches kennenlernen werden, konnte Bethanys Schilddrüsenfunktion endlich richtig getestet werden. Das führte dann zu einer entsprechend korrekten Diagnose und Behandlung sowie im Endeffekt zu einer völligen Umkehr ihres Zustandes; sie wurde wieder ganz vital und beschwerdefrei. Voraussetzung dafür war, dass sie vor allem ihren Zucker- und Kaffeeconsum deutlich einschränkte; so fielen die damit verbundenen heftigen Ausschläge des Blutzuckers weg. Im Laufe weniger Monate normalisierten sich sowohl ihr Cholesterinspiegel als auch ihr Gewicht, das sich auf die Werte vor der Geburt einpendelte.

Liz: Gedächtnisprobleme und ein hormonelles Ungleichgewicht

Im Alter von 39 Jahren wollte Liz endlich eine Familie gründen und ein Kind bekommen; doch sie hatte Probleme mit ihren Hormonen, und zwar schon, seit sie Mitte zwanzig war. Sie litt stark an prämenstruellem Syndrom (PMS) und an Endometriose (Gebärmutterfleischhautwucherung). Nun wollte sie schwanger werden, doch das ging nicht so leicht. Außerdem war sie mittlerweile so erschöpft, dass sie in ihrer Krankenschwesternausbildung immer wieder Pausen einlegen musste. Sie konnte sich auch nur schwer konzentrieren und sprach in diesem Zusammenhang immer wieder von Vergesslichkeit und Schwindel. Das ging mittlerweile so weit, dass sie sich ernsthaft fragte, ob sie körperlich und geistig überhaupt in der Lage sei, einen so anspruchsvollen Beruf wie den einer Krankenschwester auszuüben, ja, ob sie überhaupt Mutter werden sollte.

Nachdem auch sie mein SOS-Programm absolviert und einige Monate lang durchgehalten hatte, konnte Liz problemlos schwanger werden. Sie hat inzwischen eine süße kleine Tochter, um die sie sich so problemlos kümmern kann, wie sie sich das immer vorgestellt hat, weil sie wieder energiegeladener und konzentrierter ist.

Anna: übermüdet, frustriert und eine unerwartete Krankheit

Anna war 36 Jahre alt und musste, ein halbes Jahr bevor sie zu mir in die Praxis kam, ihre Stundenzahl im Job um die Hälfte reduzieren, weil sie ständig übermüdet war; davor hatte sie zehn Jahre lang problemlos Vollzeit gearbeitet. In diesem kritischen halben Jahr hat sie auch fast 15 Kilo Gewicht zugelegt, obwohl sie sich nicht anders ernährt hatte als zuvor. Nach dem Essen wirkte sie aufgrund von Blähungen immer so, als sei sie im sechsten Monat schwanger. Wegen

dieser Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes und ihres Erscheinungsbildes war sie verzweifelt – zudem hatte man soeben eine Autoimmunkrankheit bei ihr diagnostiziert: Hashimoto-Thyreoiditis.

Nachdem Anna mit meinem Ernährungsprogramm begonnen hatte, stellte sich alsbald heraus, dass der Hauptauslöser für ihren schlechten Zustand eine Glutenunverträglichkeit war. Daher vermied sie fortan sämtliche glutenhaltigen Nahrungsmittel und hielt sich strikt an meinen Plan, um ihren Magen-Darm-Trakt zu heilen; so konnte schließlich auch die Hashimoto-Thyreoiditis zurückgedrängt werden. Anna verlor auch wieder das Übergewicht, das sich als Reaktion auf die erhebliche Entzündung und das Schilddrüsenproblem aufgebaut hatte; die Übermüdung verschwand ebenfalls wieder ganz.

Debra: Dauerbelastung, Schmerzen und das Gefühl, zu alt zu sein

Mit Ende fünfzig hatte Debra den Eindruck, auf einmal nicht mehr so energiegeladen wie früher zu sein, sondern schlaff und müde und um Jahre gealtert. Auch sie hatte rasch viel Gewicht zugelegt – fast zehn Kilo innerhalb von drei Monaten; bei ihrer Arbeit in der Buchhaltung konnte sie sich auch nicht mehr so gut konzentrieren wie gewohnt. Außerdem schlief sie schlecht und klagte über diffuse Beschwerden wie Gelenkschmerzen und Verdauungsprobleme, hauptsächlich Verstopfung. Als sie zu mir kam, hatte sie bereits verschiedene Ärzte konsultiert, die eine ganze Reihe verschiedener Diagnosen gestellt und ihr eine ganze Liste verschiedener Medikamente verschrieben hatten. »Dabei möchte ich mich einfach wieder normal und gut fühlen, so wie bis vor Kurzem auch, Dr. Romm«, sagte sie zu mir. »Ich bin doch noch keine achtzig.«

Schon bald nachdem sie angefangen hatte, sich in ihrer Ernährung nach meinem Programm zu richten, konnte sie besser schlafen und

Einleitung

ihre Schmerzen nahmen spürbar ab. Sie fühlte sich insgesamt beweglicher und vitaler. Als sie lernte, sich so zu ernähren, dass Entzündungen reduziert wurden oder gar nicht erst entstehen konnten, kehrte sie zu alter Kraft zurück; der Schlüssel zum Erfolg lag darin, die Lebensmittel zu vermeiden, die der eigentliche Auslöser für ihre Beschwerden waren.

Es ist kaum zu glauben, dass Bethany, Liz, Anna und Debra, bevor sie sich nach den Regeln meines SOS-Heilprogramms ernährten, von ärztlicher Seite gesagt worden war, sie müssten ihre Beschwerden und Symptome eben einfach hinnehmen, das sei nun mal Teil des Lebens. Diese Art von herablassender Behandlung durch den medizinischen Betrieb ist für Frauen nichts Neues. Das beruht auf uralten Vorurteilen, die immer noch tief im medizinischen System vorhanden sind. Noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden »instabile« Frauen pauschal »Hysterikerinnen« genannt. Diese Bezeichnung stammt von dem griechischen Wort *hysteria* für Gebärmutter. »Hypochondrisch« war auch so ein Pauschalwort, das man früher auf Frauen anwandte, die mit diffusen Beschwerden ankamen, für die es angeblich keine eindeutig diagnostizierbare körperliche Ursache gab. Bei Frauen kam es sehr viel häufiger als bei Männern vor, dass keine richtige Diagnose gestellt und dementsprechend auch nichts unternommen wurde. Es ist keineswegs ungewöhnlich, dass Frauen jahrelang mit chronischen Beschwerden, wie wir sie in den Beispielen kennengelernt haben, zu tun haben, ohne dass jemals eine ordentliche Diagnose gestellt wurde. Weil so viele Frauen es so oft erlebt haben, dass sie in Arztpraxen nicht ernst genommen oder gar herabgesetzt, als Jammerlappen, »schwierig« oder »hypochondrisch« bezeichnet wurden, kommt es am Ende so weit, dass sie sich selbst bei wirklich akuten Problemen gar nicht mehr zum Arzt trauen.

Da Sie sich dieses Buch besorgt haben, gehe ich davon aus, dass Sie noch nicht aufgegeben haben, immer noch nach einer natürlichen,

einfachen Lösung suchen oder wenigstens nach einem anderen medizinischen Ansatz. Darüber bin ich sehr froh, denn für Sie habe ich dieses Buch geschrieben. Alles fängt mit diesem ersten Schritt an, den Sie bereits aus eigenem Antrieb unternommen haben. In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen genau zeigen, welche Grundursachen es für Ihre Symptome gibt und wie sie gegensteuern können. Gerade daran wird sich auch zeigen, dass Sie sich diese Beschwerden nicht bloß eingebildet haben.

Ich möchte es noch einmal in aller Deutlichkeit wiederholen: Sie bilden sich das alles nicht ein. Sie sind keineswegs verrückt.

Wenn Sie verstehen, worin die tieferen Gründe für Ihre Beschwerden, die sprichwörtlichen »Wurzeln allen Übels« liegen, dann lassen sich diese Leiden auch behandeln. Wenn diese Probleme nachhaltig gelöst sind, finden Sie auch wieder Kraft und Energie und Freude am Leben.

Ein überlastetes System führt zu einer Vielfalt von Symptomen

Da Sie dieses Buch nun zur Hand genommen und zu lesen begonnen haben, gehe ich davon aus, dass Sie an einer der folgenden Beschwerden leiden: Übermüdung, Gedächtnis- oder Konzentrationsschwäche, Angstzustände, Depression, Übergewicht (wobei nicht nachvollziehbar ist, wie es dazu kam oder warum sie es nicht mehr runterbringen, egal, wie sehr Sie sich mit dem Essen zurückhalten und/oder Sport treiben). Vielleicht leiden Sie zudem noch unter Schlafstörungen, was Ihnen die Stimmung verdirbt und Ihre Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt, obwohl Sie im Alltag »funktionieren« müssen.

Möglicherweise wird Ihre Gesundheit zusätzlich noch von hormonellen Faktoren oder Irritationen wie PMS, PCOS (polyzystisches

Einleitung

Ovarsyndrom), Endometriose, Fruchtbarkeitsproblemen oder Akne beeinträchtigt. Außerdem kämpfen sie eventuell noch mit Begleitbeschwerden wie Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Migräne und haben eine generelle Anfälligkeit für Fieberbläschen, Infektionen des Harntrakts, jahreszeitlich bedingte Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten.

Denkbar sind auch allgemeine Verdauungsprobleme, chronische Müdigkeit, Fibromyalgie (Ganzkörper-Schmerzsyndrom), rheumatische Arthritis oder andere Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto. Wenn so etwas hinzukommt, sind Sie wirklich schwer gebeutelt. Möglicherweise wurde bei Ihnen auch bereits Bluthochdruck, ein zu hoher Cholesterinspiegel, Insulinresistenz, (Fett-)Stoffwechselstörungen oder Diabetes diagnostiziert, und Sie möchten diese Probleme wieder loswerden.

Wahrscheinlich zeigen sich bei Ihnen, wie bei den meisten meiner Patientinnen, nur eine Handvoll dieser Symptome. Möglicherweise mussten Sie Ihr Arbeitspensum schon reduzieren und können nicht mehr so am Leben teilnehmen, wie Sie es gerne täten. Vielleicht sind Sie manchmal zu erschöpft, um noch mit Ihren Kindern zu spielen oder mit Ihrem Partner oder Ihren Freundinnen zusammen auszugehen. Vielleicht geht es Ihnen wie so vielen meiner Patientinnen, die alles daransetzen, damit es so aussieht, als kämen sie gut zurecht, dabei hängt Ihre Gesundheit bereits an einem seidenen Faden.

Was geht hier eigentlich vor? Warum treten bei Frauen, die so unterschiedlich sind und unter so unterschiedlichen Umständen leben, immer wieder die gleichen Symptomkomplexe auf? Gibt es eine gemeinsame Ursache für diese Entgleisungen der Gesundheit?

Alles ist mit allem verbunden

Aus meiner über dreißigjährigen Erfahrung als Hebamme und Naturheilkundlerin weiß ich, wie wichtig es ist, Frauen einen ganzheitlichen Weg zu gesunder Lebensführung zu weisen, statt als Erstes zum Rezeptblock zu greifen – und es bei der Verschreibung von Medikamenten zu belassen. Geburtshilfe und Naturheilkunde, insbesondere die Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln, beruhen auf der Überzeugung, dass der menschliche Körper über starke Selbstheilungskräfte verfügt: Ganz von selbst tendiert der menschliche Organismus immer dazu, Wunden zu heilen und Wohlbefinden herzustellen. Nach dieser Auffassung gibt es auch keine Trennung zwischen Leib und Seele, Körper und Geist, vielmehr sind Gehirn/Geist und Körper ein integrales Ganzes und nicht irgendwie getrennte Systeme. Chronische Krankheiten beginnen auch nicht erst dann, wenn die entsprechende Diagnose gestellt wird, sondern sie sind – von seltenen Ausnahmen abgesehen, das Produkt einer ganzen Reihe von Faktoren, die nach und nach zusammenkommen müssen, damit irgendwann die innere körperliche Balance vom gesunden Zustand Richtung Krankheit kippt.

Diese Vorstellungen und Ideen sind keineswegs neu – anders meine Lösung der Probleme: Das ist in der Tat ein Neuansatz. Es handelt sich bei dieser ganzheitlichen Betrachtungsweise von Gesundheit und Krankheit auch nicht um eine Form von esoterischer Philosophie. Nach 25 Jahren intensiver wissenschaftlicher Forschung hat sich mittlerweile das neue medizinische Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie (PNI) herauskristallisiert. Dieses interdisziplinäre Forschungsgebiet beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen von Psyche, Nervensystem und Immunsystem. Hier werden die eindeutigen Zusammenhänge zwischen Stress, Gefühlen, Immunsystem, Stimmung, Bewusstsein und Hormonen aufgezeigt und näher unter-

Einleitung

sucht. Ich selbst habe mithilfe des ersten Buches, das sich mit PNI befasste, die Zusammenhänge sehr viel besser erkannt.

Als Erstes las ich das Buch des amerikanischen Neuroendokrinologen Prof. Robert Sapolsky von der Stanford University (Kalifornien) mit dem Titel *Why Zebras Don't Get Ulcers* (deutsche Ausgabe: *Warum Zebras keine Migräne kriegen*). Sapolsky zeigt darin nicht nur die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die physiologischen Zusammenhänge zwischen scheinbar getrennten Körperfunktionen und Symptomen auf, sondern auch die Auswirkungen einer ganzen Reihe von Stressfaktoren. Auslöser sind meistens Reize aus den evolutionär alten Überlebensmechanismen, die auf die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse wirken (HPA-Achse), welche für die Stressreaktion ausschlaggebend ist. Diese Achse beginnt im Gehirn und zieht sich durch den ganzen Körper. Sie verbindet unser Nervensystem, das Immunsystem, das Verdauungssystem und den Blutkreislauf durch das Ausschütten hormoneller und anderer chemischer Botenstoffe. Wenn dieses System an irgendeiner Stelle gestört wird, führt das zu den Beschwerden und Krankheitssymptomen, unter denen meine Patientinnen leiden.

Mir war von Anfang an klar, dass das Buch von Sapolsky ein Volltreffer war und die Probleme und Zusammenhänge genau beschrieb. Mit der Zeit entwickelte ich auf dieser Grundlage mein Gesundheits- und Ernährungsprogramm, das ich für meine Patientinnen in meiner Praxis entwickelt habe, damit sie es zu Hause wie eine Art Kur zur Heilung durchführen können. Diesen SOS-Plan, wie ich ihn der Kürze halber meist nennen werde, möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen und näherbringen.

Sind Sie andauernd im SOS-Modus?

Die HPA-Achse steuert eine relativ kurzlebige Stressreaktion, die einige Minuten bis zu wenigen Stunden andauern kann. Dieser Stress- oder Notfallmodus war nicht dafür gedacht, so oft aktiviert zu werden, wie das bei uns heutzutage der Fall ist. Wegen des Stressses, dem wir ständig ausgesetzt sind, wird dieser Modus viel zu häufig aufgerufen oder »eingeschaltet«. Sobald das der Fall ist, schaltet der Körper automatisch auf Überlebensmodus – das war bei Jägern und Sammlern, die unbehaust in der freien Wildbahn lebten, sinnvoll, um bei plötzlich auftauchenden Gefahren, etwa bei einem Raubtierangriff, ungeahnte Kräfte zur Flucht oder zur Abwehr zu mobilisieren; der gleiche Überlebensmodus wird bei einer Viren- oder Bakterieninfektion aktiviert, in einer gefährlichen Situation im Straßenverkehr oder wenn keine Nahrung mehr vorhanden ist (Hungersnot oder vorübergehend fehlende Nahrungsmittel). Und das sind nur die Hauptstörfälle, die den Modus aktivieren. Allerdings unterscheidet das Gehirn nicht zwischen echten, lebensbedrohlichen Gefahren und anderen stressauslösenden Unannehmlichkeiten wie unbezahlten Rechnungen, unerwarteten Telefonanrufen, alarmierenden Textnachrichten auf Smartphones, sich stapelnden Akten, die abgearbeitet werden müssen, oder alarmierenden Nachrichten über eine geplante Restrukturierung in Ihrer Firma oder über den globalen Klimawandel. Heutzutage sind wir sehr viel mehr stressauslösenden Reizen ausgesetzt; die Alarmglocken läuten sozusagen permanent, der SOS-Modus kommt nie zu Ruhe bzw. wird nie abgeschaltet.

Mit den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie im Hinterkopf ließen sich die verschiedenartigen Beschwerden meiner Patientinnen plötzlich schlüssig erklären. Wenn die HPA-Achse aktiviert ist, löst das eine komplexe Kaskade körperlicher Reaktionen aus, welche die Kampf- und/oder Fluchtfähigkeit des Körpers immens verstär-

Einleitung

ken, um in einer akuten Gefahrensituation die Überlebenschancen zu erhöhen. Dazu gehören schlagartig erhöhte Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und geistige Präsenz, ein deutlich erhöhter Blutzucker als Energielieferant für Muskeln und Hirn und eine massive Stimulation des Immunsystems. Die im Körper bereits im Umlauf befindliche Energie wird blitzschnell von wichtigen, aber in einer akuten Gefahrensituation sekundären Funktionen wie Verdauung oder Produktion von Ei- oder Samenzellen abgezogen. Wenn diese und andere damit im Zusammenhang stehende Reaktionen, die ich gleich im Einzelnen erläutern werde, ständig abgerufen und stimuliert werden, wofür sie eigentlich nicht gedacht waren, dann führen sie zu genau jenen Beschwerden und Krankheitssymptomen, die meinen Patientinnen so zu schaffen machen. Ich will Ihnen dabei helfen, sie zu neutralisieren und die Ursachen zu beheben.

Die meisten Frauen, die ich behandle oder behandelt habe, stehen in solchen Lebenssituationen, in denen permanent dieser Überlebensalarm ausgelöst wird (ohne dass dafür ein echter Grund besteht). Nicht wenige meiner Patientinnen haben sich von sich aus ganz in diesem Sinne geäußert. Deswegen habe ich dieses Phänomen, diese explosive Mischung aus ständiger Überforderung und daraus resultierenden negativen Effekten für die Gesundheit *Survival Overdrive Syndrome*, kurz SOS genannt (deutsch etwa: Überlebens-Überreaktions-Syndrom).

Doch auch nachdem ich diesen Ausdruck geprägt hatte, spürte ich, dass ich immer noch etwas Wichtiges übersehen hatte. Einerseits hatte ich jede Menge Patientinnen, die für längere Zeit genau solche Stressphasen durchgemacht hatten, bevor sich bei ihnen die entsprechenden Symptome und Beschwerden einstellten. Aber bei anderen war das keineswegs der Fall. Obwohl sie offensichtlich nicht im Dauerstress steckten und keine schweren Gefühlstraumata zu verarbeiten hatten, traten auch bei ihnen die typischen Symptome auf, die man

mit dem *Survival Overdrive Syndrome* verbindet. Deswegen musste ich der Sache weiter nachgehen und weitere Nachforschungen anstellen. Wo lag der springende Punkt, der alles miteinander verband? Warum traten auch bei diesen nachweislich weniger gestressten Frauen SOS-Symptome auf?

Mehr als nur eine vage Ahnung

Erst eine Analyse der wissenschaftlichen Erkenntnisse über die komplexen körperlichen, vor allem hormonellen Vorgänge bei der Stressreaktion und eine vertiefte Beschäftigung mit ihnen führten mich zu weiter reichenden Erkenntnissen. Die wichtigste Erkenntnis war, dass nicht nur permanenter emotionaler, mentaler und sozialer Stress den SOS-Modus auslöst. Vielmehr gibt es eine ganze Reihe weiterer Stressoren und Reizauslöser, die unser natürliches Gefahrenabwehr- und Selbstheilungssystem übertölpeln und quasi missbrauchen. Erst als ich anfing, diese Reizauslöser bei meinen Patienten systematisch auszuschalten, erzielte ich wirklich sichtbare, positive Resultate und Therapieerfolge. Das wurde zum Kern meines SOS-Programms. Die wesentlichen Reizauslöser sind: chronische Entzündungen, Umweltgifte, Unterfunktion der körpereigenen Entgiftungsorgane, Schlafmangel, falsche Ernährung, Blutzuckerschwankungen, ein kranker Darm und Virusinfektionen, von denen meine Patientinnen gar nichts wussten.

Die Ursachen des Ungleichgewichts

Das, was wir als Symptome bezeichnen, ja selbst das, was wir als Krankheiten bezeichnen, sind nur äußere Anzeichen dessen, was auf einer ganz anderen, tiefer gelegenen Ebene im Innern des Körpers vor sich geht. Hier liegen die eigentlichen Ursachen, die Wurzeln aller gesundheitlichen Probleme. Ich will sie Grundursachen nennen. Es gibt fünf solcher Grundursachen, die Ihre natürliche Stressreaktion (die Gefahrenabwehr) in den SOS-Modus versetzen:

1. Chronischer emotionaler und geistiger Stress: wenn die Bewältigung der Alltagsprobleme nie abreißt und Ihnen keine Zeit mehr für Sie selbst lässt oder zu Schlafproblemen führt.

2. Falsche Ernährung: Viele Nahrungsmittel bergen das Risiko, entzündliche Prozesse im Körper auszulösen. Möglicherweise fehlen Ihrem Körper auch wichtige Nährstoffe, die er für die natürliche Selbstheilung benötigt. Starke Schwankungen des Blutzuckers können auch dazu beitragen, unnötig SOS auszulösen.

3. Verdauungsprobleme: vor allem Schäden an der Darmschleimhaut (die die Verdauung unterstützt und das Körperinnere gegen Schadstoffe aus der Nahrung schützt) oder am Mikrobiom (den Darmbakterien, die eine wesentliche Rolle bei der Verdauung spielen). Ursache dafür können falsche Ernährung, Stress oder auch Medikamente sein (gerade auch rezeptfreie Medikamente).

4. Umweltgifte: Zusätzlich zu den Umweltgiften in Luft, Wasser und Boden enthalten auch viele unserer Haushaltsgegenstände (z. B. Küchenutensilien) und Lebensmittel schädliche Stoffe oder Chemikalien. So bleiben zu viele Schadstoffe im Körper zurück und häufen sich an.

5. Verborgene Infektionen: Das können Neuinfektionen sein (meist Virusinfektionen), aber auch alte schlummernde Infektionen, die zwar nicht zum Ausbruch kommen, Ihr Immunsystem aber ständig übermäßig auf Trab halten und dadurch Abwehrkräfte binden, die woanders gebraucht werden.

Wenn man sich auf die Bekämpfung der Grundursachen fokussiert und die Hindernisse beseitigt, die dem natürlichen Selbstheilungsprozess des Körpers im Wege stehen, und darüber hinaus dessen natürliche Heilkräfte fördert, dann findet der Organismus ganz von selbst zu seinem gesunden Gleichgewicht zurück. Die moderne Wissenschaft hilft uns dabei: Die Forschung hat uns gezeigt, dass bereits einfache Veränderungen von Lebensgewohnheiten und der Ernährung die meisten Symptome zum Verschwinden bringen, ja sogar richtige Krankheiten vermeiden helfen können, darunter 93 Prozent der Diabetesfälle, 81 Prozent der Herzinfarkte, 50 Prozent der Gehirnschläge und 36 Prozent aller Krebserkrankungen. Und durch die gleichen Veränderungen kehrt die Vitalität in Ihren Körper zurück, Ihr Gedächtnis wird sich verbessern, Ihr Hormonhaushalt kommt wieder ins Gleichgewicht, Sie werden Ihr Übergewicht los und sehr viel mehr.

Raus aus dem SOS-Modus: Der SOS-Heilplan

Sämtliche Details zu meinem SOS-Gesundheits- und Ernährungsprogramm werden Sie im zweiten Teil dieses Buches kennenlernen, wo ich sie Ihnen ausführlich erkläre und begründe. Es beruht auf zwei grundlegenden Gedanken:

Einleitung

1. Ihr Körper tendiert von Natur aus zur Selbstheilung, zu innerem Gleichgewicht und gesunden Körperfunktionen.
2. Um die Selbstheilungskräfte zur Entfaltung zu bringen, sollten Sie einfach auf alles verzichten, was Ihnen schadet, und dem Körper das geben, was er zur Selbstheilung braucht.

Anders als andere Diät- und Gesundheitsprogramme, bei denen hauptsächlich von Essverböten, Verzicht und Selbstkasteiung die Rede ist, liefert Ihnen mein SOS-Programm konkrete Anleitungen für leckere und gleichzeitig gesunde Ernährung und Ratschlüge zu aktiver Lebensgestaltung. Der Körper bekommt einfach, was er braucht, um gesund zu sein oder gesund zu werden; dazu gehören die richtigen Nahrungsmittel und gesunde Lebensgewohnheiten. Gleichzeitig werden Störfaktoren und Hindernisse, die Grundursachen für SOS, entfernt. Ich weiß, dass das verblüffend einfach klingt, aber mehr braucht es nicht, um Ihre Selbstheilungskräfte zu wecken.

Bereits zwei Wochen nachdem sie mit meinem SOS-Heilprogramm begonnen hatten, konnte ich feststellen, wie bei vielen meiner Patientinnen die Pfunde purzelten; manche hatten schnell bis zu zehn Pfund verloren. Dementsprechend wurde die Taille schmäler und die Kleidergröße kleiner. Schwindel und Gedächtnisprobleme schwanden. Eine meiner Patientinnen formulierte es folgendermaßen: »Dr. Romm, es kommt mir so vor, als hätte jemand die Scheibenwischer an meinem Gehirn eingeschaltet – jetzt kann ich wieder klar denken.« Das Verlangen nach Zucker, Süßigkeiten und Junkfood verschwindet. Die Verdauung und der Schlaf meiner Patientinnen bessern sich; sie sind ruhiger, ausgeglichener und so vital wie seit Jahren nicht mehr. Auch das Aussehen verbessert sich; denn wenn die Hautzellen besser ernährt werden, wirkt die Haut frischer, jünger und strahlender. Ich habe in vielen Fällen miterlebt, wie seit Jahren bestehende, chronische Gelenkschmerzen innerhalb von zwei Wochen stark zurückgegangen sind

oder ganz aufgehört haben, wie Diabetes rückgängig gemacht wurde und wie Autoimmunkrankheiten, die als unheilbar gelten, gänzlich abgeklungen sind. Das wurde möglich, weil meine Patientinnen es schafften, alles, was ihnen schadete, wegzulassen. Und es ist schön und erfreulich zu sehen, dass sie meinen Heilplan nicht nur als Kur für eine begrenzte Zeit verwenden, sondern das Programm zur Grundlage einer dauerhaft gesunden Lebensweise gemacht haben.

Wenn Sie sich mit dem Plan näher befassen, werden Sie sehen, wie ich in mehreren Schritten gegen die fünf Grundursachen für übermäßigen chronischen Stress angehe. So werden innerhalb von zwei bis vier Wochen Ergebnisse greifbar und sichtbar. Ich will nicht übertreiben und gleich von einer Wiedergeburt reden, aber es würde mich freuen, wenn Sie diesen Plan als eine Art Neustart in ein gesünderes Leben begreifen.

Ich schlage vor, dass Sie folgendermaßen vorgehen:

Neustart: Eine Ernährungsumstellung und -verbesserung ist zweifellos das wichtigste Instrument für eine gesündere Lebensweise. In einer dreiwöchigen Neustart-Phase werden Sie zunächst herausfinden, welche Nahrungsmittel bei den meisten Frauen für die fatalen SOS-Reize sorgen und welche für Sie selbst besonders bedenklich sind, so dass Sie von Anfang an Ihre persönlichen, individuellen Grundlagen für eine bessere Ernährung kennenlernen und zusammenstellen können. Sie werden sicherlich froh sein und Ihren Spaß daran haben, aus Ihrem Küchenschrank, Ihrem Arzneimittelkästchen und Ihrem Kosmetikregal und bei Körperpflegemitteln endlich alles auszusortieren, was Schadstoffe enthält – denn diese sind mit schuld daran, dass Ihre Hormone, Ihre Schilddrüse, Ihr Kopf, Ihr Immunsystem und Ihre Verdauung verrücktspielen. Gleich von Anfang an werden Sie erfahren, wie Sie Ihren Blutzucker in den Griff bekommen und welche Nährstoffe Sie brauchen, damit Ihr Körper gesunden kann.

Neuausrichtung: Sie spüren es vielleicht bereits, aber Sie werden bald deutlich sehen, dass es nicht damit getan ist, die eigene Wohnung und Umgebung oder die Lebensmittel zu entgiften. Sie werden auch lernen, wie Sie Änderungen an Ihrer inneren Einstellung, Ihrer Lebensweise und in Ihrem sozialen Umfeld vornehmen, um Stress, falsche Rücksichtnahme und Überforderungen abzubauen. Für ein gesünderes Leben brauchen Sie auch ausreichend Zeit für sich, um die Akkus wiederaufzuladen. Selbst wenn Sie im Moment – und womöglich schon seit langer Zeit – stark eingespannt sind und es sich gerade gar nicht vorstellen können: Es ist möglich. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie bestimmte schlechte Gewohnheiten, falsche Überzeugungen und Vorstellungen einfach loslassen und über Bord werfen. Denn auch das blockiert Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen, besseren Leben. Die Themenkomplexe, an die ich dabei denke, sind unter anderem Perfektionismus oder der Glaube, immer nett sein zu müssen und es allen recht machen zu müssen (*Good-Girl-Syndrom* genannt), oder die Angst, irgendwas zu verpassen. Eines der besten Dinge, die Sie für sich selbst tun können, ist, wieder guten Schlaf zu finden; ich werde versuchen, Ihnen auch dazu Wege aufzuzeigen. Wenn Sie gesund leben und Ihres Lebens froh werden wollen, müssen Sie auch mehr an sich denken und Ihr ganzes Leben anders ausrichten.

Innere Erneuerung: Im sechsten Kapitel werde ich Sie Schritt für Schritt durch ein medizinisches Kernprogramm führen, um die verschiedenen Defekte Ihres Verdauungsapparates, des Immunsystems, des Hormonhaushalts und der Entgiftungsorgane abzustellen. Ich werde Ihnen pflanzliche und andere sinnvolle Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel entsprechend dem neuesten Stand der Wissenschaft empfehlen. Sie sollen Ihren Körper und seine verschiedenen Organe bei dem Gesamtgesundungsprozess unterstützen, damit alle körperlichen Funktionen gut ablaufen können, statt Sie zu belas-

ten. Das sind notwendige Schritte, um aus dem stressigen SOS-Modus herauszukommen. Letztlich sollen auch die Nebennieren und die Schilddrüse wieder normal funktionieren.

Neue Kraft tanken: Im siebten Kapitel werden Sie erfahren, auf welche Weise Sie mithilfe von Kräutern, bestimmten Ergänzungsstoffen und der richtigen Art von Energiezufuhr die Nebennieren und die Schilddrüsen so stärken können, dass sie wieder normal und sinnvoll arbeiten. Dort halte ich auch Ratschläge für Sie bereit: Mit welchen Schilddrüsentests können Sie verborgene Schilddrüsenprobleme erkennen? Welche Behandlungsmethoden sind wirklich sinnvoll, in welchen Fällen ist eine Schilddrüsenbehandlung unumgänglich? Ich gebe Ihnen Tipps, wie Sie zusammen mit Ihrem Arzt das für *Sie* passende Mittel finden und wie Sie weitere Informationen zu dem ganzen Hormonkomplex um Nebennieren und Schilddrüsen erhalten.

Neues Leben genießen: Nachdem Sie die Phasen von *Neustart*, *Neu-ausrichtung*, *innerer Erneuerung* und *neue Kraft tanken* durchlaufen haben, sind Sie auf dem besten Weg, das Leben sinnvoll genießen zu können. Grundlage dafür wird ein Füllhorn frischer, unverfälschter Lebensmittel sein, die sich an den Zutaten und Zubereitungen der mediterranen Küche orientieren, die viel Energie liefern und gleichzeitig Fett verbrennen. Daraus lässt sich eine Fülle wohlschmeckender Gerichte für Sie und Ihre ganze Familie zubereiten – nicht einmal Avocado-Dip und Schokolade werden fehlen. Damit verfügen Sie dann stets über ausreichend Energie und kommen nie mehr auf dem Zahnfleisch daher.

#takebackyourhealth

Kein Mensch muss an chronischen Beschwerden oder Dauerkrankheiten leiden. Lassen Sie nicht zu, dass dies zu Ihrem Schicksal wird. Lassen Sie nicht zu, dass Sie wegen aller möglichen Wehwehchen und echter Beschwerden von Pillen und Tropfen abhängig werden. Ihr Körper hat die natürliche Fähigkeit zur Selbstheilung, und Sie selbst haben viel mehr Einfluss auf Ihre Gesundheit, als Sie sich im Augenblick vielleicht vorstellen können. Wenn es Ihnen schlecht geht, gibt es dafür einen klaren Grund; das hat nichts mit dem Alterungsprozess oder schlechten Genen zu tun. Aber Sie müssen Ihrem Körper Tag für Tag das geben, was er braucht, um seine Selbstheilungskräfte mobilisieren zu können.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch verfasst. Ich möchte hiermit meine gesammelten Erkenntnisse in Ihre Hände legen, damit Sie selbst Ihren Weg zu Gesundheit und Vitalität finden. Meine Kenntnisse und Erkenntnisse habe ich in jahrzehntelanger Forschung und Praxis im Bereich der Naturheilkunde gesammelt, zuletzt in zehnjähriger medizinischer Arbeit insbesondere auf dem Gebiet der Psychoimmunologie und der Behandlung von Störungen der Schilddrüse und Nebennieren. All das habe ich immer wieder erprobt und weiterentwickelt in der täglichen medizinischen Praxis im Umgang mit meinen Patientinnen. Und nun ist es mein Anliegen, Ihnen die Quintessenz all dieser Erkenntnisse auf möglichst verständliche Weise nahezubringen. Ich gelte als weltweit führende Spezialistin für pflanzliche Ernährung und Pflanzenmedizin, insbesondere für Frauen. Mein Ziel ist es, Ihnen ein Heilprogramm an die Hand zu geben, das Ihnen Irrwege erspart: Ganz auf sich allein gestellt, würden Sie sonst nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum mal dieses Schilddrüsenmedikament, mal jenen Pflanzenwirkstoff ausprobieren oder jeweils die nächstbeste Diät bzw. die nächstbesten Ernährungstipps befol-

gen. Dieser Heilplan ist ein komplett neuer medizinischer Ansatz für Frauen auf der Basis gesunder Ernährung, Eigenmedikation und gesundheitlicher Selbstertüchtigung. Es geht um das Wiederaufladen Ihrer Akkus und darum, dieses hohe Energieniveau dann aufrechtzuerhalten.

Ich will Sie damit aber auch keinesfalls überrumpeln oder überfordern, und ich sehe es nicht als etwas, »was man ja auch noch mal ausprobieren könnte«. Mein Heilprogramm ist nicht als Zeitvertreib gedacht, sondern es ist das Beste, was Sie ab sofort für sich selbst tun können – und Sie werden schnell merken, wie es Ihnen guttut und wie wohl Sie sich dabei fühlen.

»Wie bitte, Dr. Romm? Das lässt sich alles innerhalb von vier Wochen umsetzen?«

Jawohl! Dafür ist es nur nötig, dass Sie mir vier Wochen lang Ihr Vertrauen schenken, dass Sie zulassen, vermittels dieses Buches Ihr Leben vier Wochen lang mit mir zu teilen, in denen ich Sie begleite und in denen wir zusammenarbeiten, so wie ich die Patientinnen in meiner Praxis berate und mit ihnen zusammenarbeite. Meinen Patientinnen fällt die Umsetzung meistens leicht, und so sollte es auch bei Ihnen der Fall sein. Gesund zu werden und gesund zu bleiben ist gar nicht so schwer. Ich gebe Ihnen hiermit einen sanften, leicht umsetzbaren Plan in die Hand, der Sie in jeder Hinsicht darin unterstützen soll, die Ergebnisse zu erreichen, die Sie sich wünschen.

Brechen wir also zu unserer vierwöchigen gemeinsamen Unternehmung auf, die Ihr Leben verändern wird!

Selbst eine Reise von tausend Kilometern beginnt mit dem ersten Schritt.

Teil 1

Die Ursachen für den SOS-Modus

1. Wenn Gehirn und Körper Notsignale senden

Mit einem tiefen Seufzer ließ sich Barbara mir gegenüber nieder. Sie wirkte erschöpft und niedergeschlagen.

»Frau Dr. Romm, ich bin ständig fix und fertig, und mir ist es selbst schon peinlich, dass ich mich einfach nicht beherrschen kann. Als wäre ich ein Süßigkeiten-Junkie«, erklärte sie mit schiefem Lächeln, »habe ich ständig einen Heißhunger auf Schokosnacks und Chips. Ich weiß zwar, dass das nicht gut für mich ist, und ich gebe mir alle Mühe, aber ich komme davon einfach nicht los. Es ist ein ewiger Kampf. Seit Jahren versuche ich es mit Diäten, aber ich habe nie auch nur ein Pfund abgenommen. Ich sage Ihnen ganz ehrlich, dass ich meinen eigenen Körper regelrecht verfluche, nicht nur wegen meines Übergewichts. Es kommt mir so vor, als hätte ich ständig abwechselnd entweder eine Erkältung oder eine Pilzinfektion. Und jetzt habe ich auch noch eine Arthritis in den Knien. Ich stehe ständig so unter Druck, und jedes Mal, wenn ich so weit bin, dass ich denke, ich habe alles wieder im Griff, haut mich wieder irgendwas um.«

Mit 45 litt Barbara eindeutig am metabolischen Syndrom, einer Kombination aus Prädiabetes bei gleichzeitigem Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel sowie hohen Blutzuckerwerten. Ihr Hausarzt behandelte ihre schwerwiegenden Probleme lediglich mit Standardmedikamenten, wegen ihrer Knie verschrieb er Schmerzmittel

Teil 1: Die Ursachen für den SOS-Modus

und schlug eine Operation vor. Doch sie wehrte sich gegen die Vorstellung, dauerhaft Medikamente schlucken zu müssen. »Ich bin erst Mitte vierzig und habe bereits so viele gesundheitliche Probleme wie eine alte Frau! Das kann doch nicht sein.«

Barbara ist bei Weitem nicht die Einzige, der es so geht. Jeden Tag kommen Frauen in meine Praxis, die von den vielen Anforderungen des Alltags überwältigt werden; sie sind mit ihren Nerven und Kräften am Ende, kränkeln permanent. Hinzu kommen Schlafstörungen, viel zu oft Übelkeit, und wenn es das nicht ist, bleibt stets das Gefühl, bei Weitem nicht so fit und leistungsfähig zu sein, wie sie sein könnten oder sollten. Typischerweise fällt es ihnen schwer abzunehmen; sie schaffen es nicht, eine Diät durchzuhalten, und können sich von Süßem einfach nicht loseisen. Es fehlt ihnen die nötige Durchhaltekraft. Sie fühlen sich wie im Hamsterrad gefangen, haben das Gefühl, nur noch so gerade eben den Alltag meistern zu können und kein selbstbestimmtes Leben mehr zu führen.

Nachdem Barbara mir ihr Leid geklagt hatte, fragte ich sie: »Wie würden Sie sich denn gerne fühlen?«

»Diese Frage hat mir noch nie ein Arzt gestellt.« Sie war den Tränen nahe. »Es wird mir einfach alles zu viel. Ich bin mir sicher, dass meine Töchter, sie sind im Teenageralter, nichts mehr von mir wissen wollen, denn sie behandeln mich fast wie Luft, und eine leidet unter Angstneurosen. Mein Mann legt zwar eine Engelsgeduld an den Tag, doch im Bett lasse ich ihn abblitzen, weil ich selbst meinen Körper überhaupt nicht mehr begehrenswert finde.«

»Ich verstehe, Sie kämpfen an vielen Fronten«, sagte ich und lehnte mich ein Stück weit vor. Mit sanfter Stimme hakte ich nach: »Trotzdem möchte ich meine Frage noch mal stellen: Wie würden Sie denn gerne sein?«

»Ich wünschte, ich könnte wieder ich selbst sein, mein Leben im Griff haben. Mich einfach wieder unbeschwert wohlfühlen, so wie

1. Wenn Gehirn und Körper Notsignale senden

früher. Und außerdem«, fügte sie noch hinzu, »habe ich nicht die geringste Lust, mich an Medikamente zu gewöhnen oder meine Knie operieren zu lassen. Ich will einfach nur wieder ganz normal gesund und beschwerdefrei mein Leben leben.«

Barbara ist nur eine von vielen Patientinnen mit solchen typischen Symptomen. Typische Symptome, weil sie seit wenigen Jahrzehnten in den Vereinigten Staaten gehäuft auftreten. Hier sind einige beunruhigende statistische Rahmendaten dazu:

Stress, Schlafstörungen, Übermüdung und Erschöpfung im Alltag:

Laut dem von der *American Psychological Association* jährlich erstellten Stressreport, leiden 75 Prozent aller Frauen unter mittlerem bis schwerem Stress, 49 Prozent berichten von Schlafproblemen und mehr als 40 Prozent von körperlichen Beschwerden als direkter Folge von Stress.

Neueren Studien zufolge leiden die meisten auch an chronischer Übermüdung und Erschöpfung. Millionen Frauen greifen jede Nacht zu Schlaftabletten und sehr viel mehr nehmen »gelegentlich« welche ein. Das ist insofern besonders erschreckend, weil die Kombination aus Stress, Schlafstörungen und chronischer Erschöpfung eine Grundlage für spätere Herzprobleme und Krebs legt. Bei Frauen, besonders bei solchen, die eine Vielzahl von Aufgaben und Rollen zu bewältigen haben, führt Überforderung zu derartigen Symptomen und Gesundheitskrisen.

Fettleibigkeit: Inzwischen sind 34 Prozent der Erwachsenen über zwanzig übergewichtig, 34 Prozent sind fettleibig und 6 Prozent sind stark fettleibig. Frauen im Alter zwischen zwanzig und sechzig zeigen eine viel stärkere Tendenz zu Übergewicht als Männer. Mit Schrecken muss man feststellen, dass damit zu rechnen ist, dass 2030, also in etwa mehr als zehn Jahren, die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in

Teil 1: Die Ursachen für den SOS-Modus

den USA an Diabetes leiden wird; Diabetes wiederum erhöht die Anfälligkeit für Herzkrankheiten und wohl auch für Demenz.

Depressionen und Angstsyndrome: Eine von vier Frauen hat mittlerweile ausgedehnte Phasen von schwerer Depression erlebt. Dementsprechend viele Frauen nehmen regelmäßig Antidepressiva oder Medikamente gegen Angstzustände oder beides. Daraus folgt auch, dass sie ihr Leben und ihren Alltag nicht so unbeschwert und fröhlich erleben, wie es eigentlich sein sollte.

Autoimmunkrankheiten: Autoimmunkrankheiten sind inzwischen die dritthäufigste Klasse von Krankheitsvorkommen in den USA und zählen zu den zehn häufigsten Todesursachen von Frauen. Vorsichtigen Schätzungen zufolge sind 78 Prozent aller Patienten von Autoimmunkrankheiten weiblich. Hashimoto-Thyreoiditis ist dabei die mit Abstand häufigste Erkrankung; daran leiden fast ausschließlich Frauen.

Einige dieser Krankheiten und Beschwerden sind mittlerweile so alltäglich geworden, dass die Ärzte sie als normal ansehen oder als typische Alterserscheinung abhaken.

In den USA konsumieren Frauen außerdem auf geradezu beängstigend gefährliche Weise übermäßig viele Medikamente – sehr viel mehr im Vergleich zu Männern – und das noch nicht einmal aus echten medizinischen Gründen; Veränderungen der Lebensweise würden vollauf genügen. Dazu kommt, dass Frauen sehr viel eher unter den Nebenwirkungen dieser Medikamente leiden.

Statine, also Cholesterinhemmer, gehören beispielsweise zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten für Frauen; mittlerweile steht fest, dass sie bei der Hälfte der Patientinnen, die sie einnehmen, Diabetes auslösen, und zwar selbst dann, wenn sie von

ansonsten ganz gesunden Frauen prophylaktisch eingenommen werden. Das ist alles andere als harmlos, und das sind keine Zahlen, die man mit einem Schulterzucken abtun kann: Denn es ist eine Tatsache, dass die Hälfte der amerikanischen Frauen über fünfzig täglich mindestens zwei verschiedene Medikamente einnimmt, dass 10 Prozent aller Amerikaner in einem beliebigen Zeitraum von 30 Tagen fünf verschiedene Medikamente einnehmen und dass die dritthäufigste Todesursache in den Vereinigten Staaten nach Herzkrankheiten und Krebs im Medikamentenmissbrauch liegt. Einige dieser Medikamente sind zwar durchaus in der Lage, Krankheitssymptome zu bekämpfen, aber keines beseitigt die Ursachen der Krankheiten und heilt diese tatsächlich und nachhaltig. Und alle haben unerwünschte Nebenwirkungen.

Warum Ihr Arzt davon keine Ahnung hat

Warum bietet die Schulmedizin keine Lösungen für derart verbreitete gesundheitliche Probleme; warum gibt es keine nachhaltige Heilung? Warum weiß Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin keine Antwort auf Ihre Fragen? Weil der großen Mehrheit der Schulmediziner einfach nicht beigebracht wurde, die verschiedenen Punkte miteinander zu verknüpfen. In unserer Ausbildung wird eben nicht gelehrt, wie die komplexen Faktoren Ernährung, Umwelt, Lebensgewohnheiten zusammenwirken und Krankheiten hervorrufen. Während meines siebenjährigen Medizinstudiums gab es einen einzigen 50-minütigen Kurs über Ernährung. Und als ich einmal nachhakte und mich nach dem Einfluss von endokrinen Hormonen erkundigte, den Umwelt-hormonen, die beispielsweise in Haushaltsreinigungsmitteln, Waschmitteln, Plastikverpackungen enthalten sind und die Ursache für Ent-

Teil 1: Die Ursachen für den SOS-Modus

gleisungen des Hormonhaushaltes und selbst für Krebs sein können, starrte mich der sehr bekannte Endokrinologe und Professor an meiner Elite-Universität an, als hätte ich den Verstand verloren, und herrschte mich an: »Sie glauben doch wohl nicht etwa an den ganzen BPA-Quatsch, der in den Frauenzeitschriften steht, oder?« Dabei werden seit Jahren die Ergebnisse ausgiebiger Studien über die Schädlichkeit von Umwelthormonen in seriösen Fachzeitschriften publiziert, deren schädliche Wirkungen bekannt und anerkannt sind. Aber das Problem ist Folgendes: Ebenfalls eine gründliche wissenschaftliche Untersuchung, die 2011 veröffentlicht wurde, hat ergeben, dass es im Durchschnitt siebzehn Jahre dauert, bis neue wissenschaftliche medizinische Erkenntnisse bei der Mehrzahl der Ärzte angekommen sind und in der Praxis umgesetzt werden.

Die meisten Ärzte sind leider, leider auch nicht darauf vorbereitet, mit den neuen Krankheitsbildern, die einer sehr großen Zahl von Frauen zu schaffen machen, richtig umzugehen. Die mal mehr, mal weniger schweren Infektionskrankheiten, die bisher den Schwerpunkt der medizinischen Ausbildung ausmachen, sind eigentlich Schnee von gestern; jedenfalls sind sie stark in den Hintergrund getreten gegenüber den heute dominierenden Krankheitsbildern von Diabetes und Fettleibigkeit. Davon sind zunehmend auch jüngere Menschen betroffen. Außerdem haben stressbedingte Krankheiten sowie psychische Störungen rasant zugenommen. Und wenn es um weniger »gängige« Krankheiten geht, sind viele Kollegen sehr rasch mit ihrem Latein am Ende. Noch vor nicht einmal zehn Jahren wurden weder Fibromyalgie (Ganzkörper-Schmerzsyndrom) noch chronische Übermüdung, worunter wiederum hauptsächlich Frauen leiden, von der Schulmedizin als eigenständige Krankheit anerkannt. Nicht lange davor war es das gleiche Spiel mit dem Reizdarmsyndrom. All dies wurde als medizinische Randerscheinung eingestuft. Wenn Frauen in die Praxis kamen und meinten, sie litten an chronischer Übermüdung wurden sie