



Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

**Heilung erfahren.
Verborgene Krankheiten
erkennen und besiegen**

Was wirklich hinter
rätselhaften Symptomen
steckt

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 31. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Chronisch erschöpft, permanent erkältet, belastet durch immer wiederkehrende Schmerzen? Viele Menschen leiden über Jahre unter diffusen Beschwerden und einem Unwohlsein, das nicht verschwinden will. Ärzte stehen vor einem Rätsel: Sie können die Symptome nicht deuten und den Patienten nicht helfen.

In diesem Buch geht Dr. Ulrich Strunz diesen verborgenen Krankheiten auf den Grund. Er erklärt, wie sich unklare Symptome entschlüsseln lassen und wie unentdeckte Autoimmunerkrankungen, Herzleiden, Infektionen und seelische Krankheiten frühzeitig erkannt und bekämpft werden können. Durch einfache Ernährungstricks und eine gesunde Lebensweise werden wir wieder leistungsfähig und finden zurück in ein Leben voller Energie und Freude.



Autor

Dr. med. Ulrich Strunz

Dr. med. Ulrich Strunz ist Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

dr. med. ulrich
strunz

**heilung
erfahren**

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

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

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

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN: 978-3-453-20279-5

Dank

Ich danke Anne Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

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



dr. med. ulrich
strunz

heilung erfahren

**Verborgene Krankheiten
erkennen und besiegen**

**Was wirklich hinter
rätselhaften Symptomen steckt**

HEYNE <



Inhalt

8 »Alles nur ein-gebildet«

I Wenn Medizin nicht weiterweiß

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

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

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

35 Die Hände gebunden

- 35 Fokus auf Hintergründe
- 36 Raus aus dem Mittelalter

II Diagnose: Versteckter Mangel

- 42 Was uns fehlt**

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

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

IV Spurensuche: Verborgene Krankheiten lesen

170 Messen statt raten

171 Wie sich Krebs im Blut verrät

172 Was der PSA-Wert sagt –
und was nicht

175 PSMA – die präzisere Spur

175 Wenn die Spurensuche
Krebs auslöst

177 Verflixter Rheumawert

178 Happy Birthday
Rheumafaktor

179 Wo der Rheumafaktor in die
Irre führt

181 Entzündung ist messbar

182 So zeigt sich Entzündung

183 Wunderwaffe C-reaktives
Protein

185 Antibiotikum hilft nicht
immer

186 Sind Sie ein guter Fettverbrenner? Fragen Sie Ihren Atem

187 Was Spirometrie messen
kann

188 Das nächste Leistungslevel
freischalten

191 Warum Urin nicht sauer sein muss

193 Was gegen Blasen-
entzündung hilft

194 Harnanalyse mit Teststreifen

196 Das Herz muss tanzen

197 Das Herz ist kein Drummer

198 Jeder tickt anders

199 Die Zukunft ist da

200 Die Blutanalyse bleibt
zentral

V Zurück zur Gesundheit

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

208 Quellen

217 Register



»Alles nur eingebildet«

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

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

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

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



Erfolg macht blind

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

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

Und die Odyssee beginnt

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

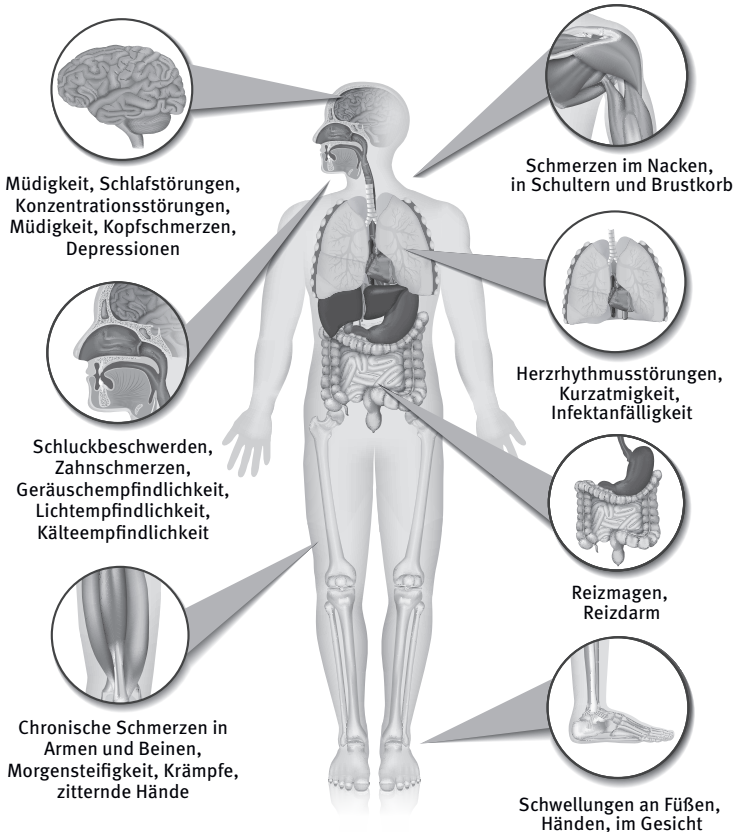
Weil sie von Mangelversorgung mit Mikronährstoffen (Mineralstoffe, Vitamine), von Mangelversorgung mit Makronährstoffen (Ei-



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



Fibromyalgie. **Die wichtigsten Symptome**



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

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

»Dann ist es eben psychisch ...«

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



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

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

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

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



Wunder? Nein: Naturgesetz

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

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



Molekularmedizin: Was ist das?

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

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

