

Dr. Markus Baumgartner  
Was dein Körper dir sagt



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Eigentlich ist es gar nicht so schwierig zu begreifen, was in unserem Körper vorgeht. Dr. Markus Baumgartner gelingt es, komplexe Zusammenhänge in Bilder zu übersetzen, die man versteht. Nicht zuletzt, weil er sehr persönliche Einblicke in seine Gedankenwelt, den Alltag seiner Praxis und viele Patientenfälle gibt: Warum bekommt eine alleinerziehende Mutter plötzlich keine Luft mehr? Warum ein taffer Unternehmer immer wieder Hexenschüsse? Und warum hat ein 18-Jähriger plötzlich taube Fußsohlen? Häufig gibt es dafür keine organischen Ursachen. Dr. Markus Baumgartner erklärt, wie Körper, Geist und Seele zusammenhängen – ganz pragmatisch, für jeden nachvollziehbar. Dazu bedient sich der Schulmediziner zwar häufig Erklärungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, insbesondere der Akupunktur und der Psychosomatik. Vor allem aber plädiert er an den gesunden Menschenverstand. Und er zeigt Wege, auch das an Beispielen seiner Patienten, wie Sie – mit Hilfe eines Arztes, aber auch selbst – gesund werden und bleiben können.

## *Autor*

**Dr. Markus Baumgartner**, Jahrgang 1968, studierte von 1989 bis 1996 Humanmedizin in München, New York, Paris und Florenz. Seine Facharztausbildung absolvierte er in der Chirurgie am Klinikum Rechts der Isar München, im Städtischen Krankenhaus München Harlaching, an der Charité Berlin und in der Inneren- und Intensivmedizin im Städtischen Krankenhaus Bad Tölz. Als Facharzt für Allgemeinmedizin ließ er sich 2003 in München Bogenhausen nieder und bildete sich weiter als Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur, Chirotherapie, Osteopathie, Notfallmedizin und Arzt für psychosomatische Grundversorgung. Er ist verheiratet und Vater dreier Töchter.

Dr. Markus Baumgartner

# WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Signale richtig deuten  
und gesund werden

Mit vielen Fallgeschichten

GOLDMANN

Dieses Buch ist bereits 2017 unter dem Titel  
»Dein Körper ist ein Spießler« im teNeues Verlag erschienen.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors 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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

## 1. Auflage

Überarbeitete Taschenbuchausgabe Dezember 2018

Copyright © 2017 der Originalausgabe: teNeues Media GmbH & Co. KG, Kempen

Copyright © der überarbeiteten Taschenbuchausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotive: FinePic®, München

Redaktion: Stephanie Bräuer

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17759-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Vorwort von Stephanie Bräuer .....	7
Vorwort von Dr. Markus Baumgartner .....	11
1. Mein Weg – vom Saulus zum Paulus .....	15
2. Meine Werkzeuge .....	35
Körper, Geist und Seele .....	36
Akupunktur – weil's funktioniert .....	66
TCM – ganz pragmatisch .....	89
3. Fehler im System .....	103
Es geht dir an die Nieren .....	105
Die Luft bleibt dir weg .....	120
Der Speißer schlägt dir auf den Magen .....	126
Die Laus über der Leber .....	145
Du nimmst dir etwas zu Herzen .....	161

4. Und jetzt – was tun? .....	171
Wer oder was hilft – die Wahl des richtigen »Helfers« ...	172
Der gesunde Menschenverstand .....	182
Atem ist Leben .....	195
Ruhe und Bewegung .....	207
Ernährung .....	226
Kreativität – von der Muse geküsst .....	248
Auf sich und andere hören .....	259
Hände weg von einer Beziehung .....	264
Rituale und die Kunst der Langeweile .....	266
Stress frisst Glück .....	274
5. Vom ersten bis zum letzten Atemzug .....	285
Nachwort zur Taschenbuchausgabe .....	292
Danksagung .....	295
Quellenverzeichnis .....	297
Register .....	299

## Vorwort von Stephanie Bräuer – oder wie es zu diesem Buch kam

Es war ein wirklich sehr hässliches, wenn auch, wie sich herausstellte, ziemlich harmloses Problem, das mich zu Dr. Markus Baumgartner brachte: eine schwarze Haarzunge. Mehr oder minder von einem Tag auf den anderen war meine Zunge mit einem dicken, dunkelgrün-schwärzlichen Belag belegt und ich in Panik geraten. Aus einer Arztfamilie stammend und mit einem zwar nicht mehr praktizierenden, aber durchaus noch medizinisch fitten Vater hätte ich natürlich zu ihm gehen können. Da ich aber das dumpfe Gefühl hatte, diese grässliche Zunge könne auch damit zusammenhängen, dass ich noch immer nicht ganz aufgehört hatte zu rauchen, und man als Tochter auch im zarten Alter von 50 Jahren ungern Diskussionen mit den eigenen Eltern über dieses Thema führt, dachte ich mir: Gehst du besser mal zu einem anderen Arzt. Ohnehin wollte ich mir endlich mal einen eigenen Hausarzt suchen. Dr. Baumgartner wurde mir von einer Freundin empfohlen, mit der ich mir schon seit Jahren auch den Gynäkologen teilte sowie die Einstellung darüber, was einen guten Arzt ausmacht.

Ich kam also in die Praxis und saß einem sportlichen, lässigen Arzt gegenüber, der sich erst einmal dafür entschuldigte, dass er mehrmals gähnen musste, weil »meine kleine Tochter gerade Keuchhusten hat und ich sehr wenig geschlafen habe«. Nun könnte man ja denken: »Toll, wenn der so müde ist, dann kann er sich gar

nicht auf mich konzentrieren.« Aber irgendwie kam mir der Gedanke gar nicht. Was wahrscheinlich daran lag, dass er, trotz des Gähnens, nicht einfach nur diagnostizierte »Schwarze Haarzunge« und mir irgendein Rezept verschrieb, sondern anfangs, mir interessierte Fragen zu meinem Leben, meinem Beruf, meiner Beziehung zu stellen – und nebenbei einen Ultraschall im Magen- und im Schilddrüsenbereich zu machen. Wieder zurück im Sprechzimmer, musste ich meine Zunge einrollen und hinter die oberen Schneidezähne drücken. Ein Blick und er sagte: »Das habe ich mir gedacht, Sie stehen ordentlich unter Strom, Leber-Chi-Stau.« Und dann erklärte er mir die einfachsten Grundprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wir sprachen auch über Sport im Allgemeinen und Yoga im Speziellen.

Hier muss ich vielleicht einfügen: Ich bin als Tochter eines Schulmediziners aufgewachsen, der zwar in seinen langen Jahren der Praxis die Erfahrung gemacht hat, dass die Psyche seiner Patienten eine große Rolle spielt, der aber vielen alternativen Heilmethoden zumindest mit großer Skepsis gegenübersteht. Normalerweise hätte mich also ein Gespräch über TCM eher verschreckt. Aber: Dr. Baumgartner hatte mir erstens schon zu Beginn unseres Gesprächs kurz seine eigene Geschichte erzählt (wie er sie ausführlicher auch in diesem Buch schildert) – und die klang so gar nicht nach Esoterik oder Guru. Zweitens hatte er ja durch den Ultraschall durchaus auch eine schulmedizinische Diagnostikmethode angewandt und drittens erklärte er die Zusammenhänge auf eine so einleuchtende, bodenständige Art und Weise, dass ich – selbst eher erst einmal skeptisch – absolut nicht verschreckt wurde.

Und so fiel in seinen Ausführungen auch dieser Satz: »Wissen Sie, der Körper ist ein Spießler.« Er erklärte mir, dass der Körper es gar nicht möge, wenn man nicht regelmäßig und ausreichend schläft (ich bin mit einem Koch verheiratet, der nachts um eins nach Hause kommt), unregelmäßig isst (ich bin meistens abends alleine und dann esse ich mal so, mal so und nicht immer frisch gekocht) und ständig in der Gegend rumsaust (ich bin selbstständig). Das wirke sich sowohl auf die chinesischen Bereiche der Leber als auch auf Milz-Magen aus, erklärte mir Dr. Baumgartner. Mal abgesehen davon, dass Rauchen auch einen Teil dazu beitrage, sollte ich vielleicht einfach darauf achten, ein wenig mehr Regelmäßigkeit (Spießigkeit) in mein Leben zu bringen. Er verschrieb mir auch pflanzliche Magentropfen. Und er fragte mich, ob ich Lust hätte, es einmal mit Akupunktur zu versuchen.

Da ich ein prinzipiell neugieriger Mensch bin, stimmte ich zu – es konnte ja nichts schaden. An eine Wirkung glaubte ich allerdings nicht. Schon bei der ersten Sitzung stach Dr. Baumgartner einen Punkt in der Ohrmuschel (heute weiß ich, dass dieser Punkt, laienhaft ausgedrückt, der »Antiaggressionspunkt« ist), und ich reagierte mit deutlichem Schmerz. Daraufhin meinte er nur ganz trocken: »Hmm, bei Ihnen tut sich aber schon einiges, was Sie so strahlend weglächeln.« Hier kürze ich ab: Ich kam insgesamt etwa acht Mal zur Akupunktur. Gleichzeitig nahm ich die Tropfen und achtete darauf, regelmäßiger zu schlafen, zu essen und Sport zu treiben. Mit dem Rauchen hatte ich vor Schreck über die schwarze Zunge sowieso aufgehört. Meine schwarze Haarzunge verschwand allmählich. Die Raucherentwöhnung ging völ-

lig problemlos (es gibt im Ohr auch einen Suchtpunkt). Vor allem aber löste die Akupunktur ein paar emotionale Blockaden, derer ich mir vorher gar nicht so bewusst war. Dass ich darüber bei jeder Sitzung auch ein paar Minuten sprechen konnte, hat sicherlich ebenfalls zur Heilung beigetragen.

Vor allem aber war mir der Satz »Der Körper ist ein Spieß« nicht aus dem Kopf gegangen. Ich war davon fasziniert, dass ein Arzt auf so einfach zu verstehende Art und Weise Schulmedizin und Komplementärmedizin verbindet. Vielleicht auch, weil er damit nie als großer Lehrmeister dastehen möchte, sondern vielmehr an den gesunden Menschenverstand appelliert. Um Letzteren zu aktivieren, braucht man aber gar nicht immer einen Arzt, sondern nur ein paar gute Gedankenanstöße. Und so war die Idee zu diesem Buch mit ihm geboren.

*Stephanie Bräuer ist freie Journalistin, Autorin sowie Ghostwriterin und lebt in München. Ihr Themenschwerpunkt liegt im Bereich Food und Gastronomie, sie beschäftigt sich aber gerne auch mit Gesundheitsthemen – nicht zuletzt, weil Essen und Gesundheit eng miteinander zusammenhängen. Da sie sich – zumindest in großen Teilen – an die Ratschläge von Dr. Baumgartner hält, sucht sie ihn inzwischen nur noch sehr selten als Patientin auf.*

# Vorwort von Dr. Markus Baumgartner

Ehrlich gesagt hatte ich nie geplant, ein Buch zu schreiben. Denn ich empfinde zwar große Befriedigung, einem Menschen im Vieraugenkontakt helfen zu können, hatte aber nie das Bedürfnis, mit meiner Meinung missionarisch tätig zu werden oder gar einen Ratgeber zu schreiben. Als Stephanie Bräuer, die ich als Patientin kennengelernt und behandelt hatte, mit der Idee zu diesem Buch an mich herantrat, war ich daher erst ein wenig verblüfft. Und ich war skeptisch, ob sich meine tägliche Praxis, die zu einem großen Teil auf der sprechenden Medizin beruht, eins zu eins in ein Buch »übersetzen« ließe. Aber dann wurde mir klar, wie wichtig es mir ist, meinen Patienten mit ihren alltäglichen oder auch mal nicht so alltäglichen Symptomen und Sorgen verständlich zu erklären, wie Körper, Seele und Geist – auf einer ganz logischen Ebene – zusammenhängen. Damit sie sich (und ihre Leiden) besser verstehen und vor allem verstehen, was sie zu ihrer Gesundheit beitragen können. Und diesen Alltag kann man natürlich auch auf ein Buch übertragen. Daher sind auch die Zusammenfassungen am Ende der meisten Kapitel nicht als allgemeingültige Regeln oder kurze Zusammenfassungen komplexer Lehren zu verstehen. Dafür gibt es andere Bücher. Sie sollen Ihnen nur einen kleinen Leitfaden durch dieses Buch über meine alltäglichen Erfahrungen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Psychosomatik und der Schulmedizin geben.

Es ist dann auch ein sehr persönliches Buch geworden. Und glauben Sie mir, wenn man seine eigene Geschichte, den Weg vom »heldenhaften« Chirurgen zum Allgemeinarzt und Arzt für Psychosomatik oder chinesische Medizin, mit all den sehr persönlichen Entscheidungen plötzlich schwarz auf weiß und für die Öffentlichkeit bestimmt vor sich sieht, ist das ein seltsames Gefühl. Doch mir ist bewusst, dass gerade auch dieser, mein nicht immer geradliniger Weg wichtig ist, um zu verstehen, warum ich von den Zusammenhängen zwischen Körper, Seele und Geist so überzeugt bin und in meiner täglichen Praxis leidenschaftlich danach praktiziere. Und da ich wie die meisten Menschen reine Theorien weniger schätze als reale Erfahrungen, hoffe ich, dass auch die wahren Geschichten meiner Patienten Ihnen gute Beispiele geben für eigene Erfahrungen – und vor allem für Schlussfolgerungen zur eigenen Gesunderhaltung. Selbstverständlich erwähne ich dabei keine Namen und habe Personendetails geändert. Die Geschichten aber sind alle so geschehen.

Manches, was Sie hier lesen, klingt für Sie wahrscheinlich eher banal. Es sind aber gerade diese Banalitäten, die meine Patienten verdrängen oder die sie nicht umsetzen und die dann der Grund dafür sind, dass sie krank werden und meine Praxis aufsuchen. Deshalb lohnt es sich eben doch, diese banalen Wahrheiten, die oft einfach nur den gesunden Menschenverstand ansprechen, immer wieder zu behandeln. Und dabei liebe ich auch den Pragmatismus der Traditionellen Chinesischen Medizin, ziehe sie bei meinen Patienten und hier im Buch immer wieder hinzu und erlaube mir, sie eben auch ganz pragmatisch zu schildern. Wie beim

Körper, der ein Spießler ist, oder dem Vergleich mit einer Proseccoflasche, die man schütteln muss, damit der Korken rausfliegt.

Klassisch kommen Patienten beispielsweise mit Schlafstörungen und Kopfschmerzen zu mir und möchten »das abgeklärt haben«. Irgendwo haben sie gehört, das könne am Melatoninmangel liegen. Sie bitten also um eine Blutuntersuchung und/oder gleich entsprechende Medikamente. Dann versuche ich ihnen zu erklären, dass ihre Beschwerden weniger bis gar nicht an ihrer Blutzusammensetzung liegen, sondern vielmehr daran, dass sie keinen Rhythmus in ihrem Leben haben oder im Job keine Anerkennung erhalten und noch dazu (angeblich) ja keine Zeit haben, ihre Energien ab und zu auch mal aufzuladen. Wenn jemand das verstanden hat, dann kann ich ihm auch das Werkzeug in die Hand geben, wie er an diesen krank machenden Ursachen etwas ändern kann – manchmal nur mit ein paar Stellschrauben, manchmal mit größeren Lebensumstellungen. Diese Systematik im Umgang mit meinen Patienten habe ich versucht, auf dieses Buch zu übertragen.

Ein Buch kann sicher keine persönlichen Gespräche ersetzen. Es wäre aber schön, wenn es mir gelänge, Ihnen auf verständliche Art und Weise dabei zu helfen, Ihre Beschwerden, Ihre Leiden in einem System zu begreifen. Und Ihnen damit gleichzeitig Wege zu zeigen, wie Sie dagegen vorgehen können beziehungsweise es gar nicht erst zum Leiden kommen lassen müssen.



# 1. ■ Mein Weg – vom Saulus zum Paulus

Einer meiner Freunde, ein Neurochirurg, sagte vor einiger Zeit zu mir: »Deine Entwicklung ist ja fast schon eine vom Saulus zum Paulus.« Damit meinte er natürlich meine Entwicklung vom aufstrebenden jungen, adrenalingetriebenen Chirurgen zum Allgemeinarzt, der sich auf die Lehren der TCM stützt, Chiropraktik und Osteopathie anwendet und sich intensiv mit dem Thema Psychosomatik beschäftigt. Und der am ganzen Menschen in seiner Einheit aus Geist, Seele und Körper interessiert ist und nicht vor allem am perfekten Handwerk der Operation.

Auf diesen Weg haben mich mehrere Ereignisse und nicht zuletzt Reaktionen meines Körpers geführt. Oft erzähle ich meinen Patienten von diesen Erfahrungen, weil ich ihnen damit am einfachsten zeigen kann, dass ich einige der physischen und psychischen Probleme, mit denen sie heute zu mir kommen, selbst schon erlebt habe. Als ich etwa 30 war, hat mich jemand einmal dafür kritisiert, dass ich ständig meine eigene Geschichte in das Patientengespräch einbringe (und auch sehr eindringlich mit Händen und Füßen rede). Damals hat mich das verunsichert, heute stehe ich absolut dahinter. So bin ich einfach. Ich behandle meine Patienten nicht nur als Arzt, sondern auch als Mensch. Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich damit meistens eine Tür öffne, die mir sonst verschlossen bliebe.

## Das Einzige, was ich mir für die nächsten 100 Jahre vorstellen konnte

Warum wollte ich Arzt werden? Wenn ich ehrlich bin, ging es mir kurz vor dem Abitur wie vielen meiner Mitschüler: Eigentlich hatte ich keine Ahnung, was ich werden wollte. Aber ich hatte Biologie als Leistungskurs belegt und war total fasziniert vom Thema Verhaltensforschung. Im Nachhinein hätte mir das eigentlich schon zeigen sollen, dass ich mehr am Zusammenspiel von Körper und Geist als an der reinen »Mechanik« der Medizin interessiert war. Aber hinterher ist man ja immer klüger.

Damals habe ich zum ersten Mal für etwas Interesse entwickelt, das ich als nachhaltig empfand. Dazu kam, dass der Vater meiner damaligen Freundin Gynäkologe war und mich ab und zu auf seine Hausbesuche mitgenommen hat (natürlich nicht als aktive Hilfe, ich glaube heute, mehr zu seiner eigenen Unterhaltung). Wahrscheinlich ist mir aber damals tatsächlich bewusst geworden: Es gibt so viel Schönes im Leben, aber um es zu genießen, muss man gesund sein. Denn wenn man krank ist, hat man selten Sinn für dieses Schöne. So entstand die Idee zum Medizinstudium. Es war das Einzige, von dem ich mir vorstellen konnte, es die nächsten 100 Jahre zu machen.

## Der Schreiner in mir

»Ich habe immer schon gerne Möbel gebaut« – diese Antwort auf die Frage, warum ich mich denn zunächst für die Chirurgie entschieden hatte, klingt zugegebenermaßen ein wenig seltsam. Aber es stimmt schon irgendwie. Bei aller Faszination, die das Thema Verhaltensforschung auf mich ausgeübt hat, bin ich jemand, der gerne mit seinen Händen arbeitet, der aktiv etwas tut. Beinahe hätte ich mich deswegen sogar zum ersten Mal von der Medizin verabschiedet. Denn nach dem vierten Semester hatte ich eine echte Krise. Ich fand das alles zu theoretisch, konnte mit vielen meiner Kommilitonen nichts anfangen, es gab wenig gemeinsame Ebenen mit ihnen. Und ich hatte damals gerade einfach aus Spaß bei einem Wettbewerb für Innenarchitektur mitgemacht und sogar den dritten Platz gewonnen. Da war ich kurz davor, alles hinzuschmeißen und nur noch Lampen und Möbel zu bauen. Die Uni frustrierte mich zu diesem Zeitpunkt, während mich das Möbelbauen zutiefst befriedigte.

## Menschenleben retten in New York

Aber dann ging ich im Rahmen des Studiums nach New York, und das war natürlich wahnsinnig aufregend. Ich arbeitete im St. Vincent's Hospital in der 14. Straße. Das ist übrigens das Krankenhaus, in dem Woody Allen in seinem Film »Was Sie schon immer über Sex wissen wollten« ein verwirrtes Spermium spielte. Diese Erwähnung zeigt schon: Ein bisschen kam ich mir in New

York immer vor wie im Film. Irgendetwas zwischen Woody Allen und »General Hospital«. Wenn wir jungen Ärzte Notdienst hatten, saßen wir nachts in unseren »Scrubs«, diesen grünen Ärztekitteln, im Café in der Nähe des Krankenhauses und warteten, bis man uns mit dem Beeper rief. Dann ging es um Notfallmedizin. Das Zusammenflicken von Menschen unter Zeitdruck, das unmittelbare Retten von Leben, da wird man von purem Adrenalin getragen. Du machst eine Gefäßanastomose (eine Verbindung von zwei Blutgefäßen), steckst bis zum Ellbogen in Blut, es ist körperlich wahnsinnig anstrengend, aber eben auch enorm befriedigend. Du rettetest Menschenleben, ganz faktisch.

Dazu kam, dass Medizinstudenten in Amerika, zumindest damals, ganz anders behandelt wurden als hier in Deutschland. Ich war es gewohnt, mich im OP möglichst still zu verhalten, nicht aufzufallen und am besten einfach nur zuzuschauen. In New York dagegen fand ein echter Austausch mit den Studenten statt. Als mir einmal der Chef während einer OP etwas sehr ausführlich erklärt hatte, bedankte ich mich überschwänglich bei ihm, doch er meinte nur: »Hey, wir sind doch hier, um dir etwas beizubringen.« Für mich eröffnete sich eine neue Welt. Das war eine ganz andere Lehrphilosophie, als ich sie bisher erlebt hatte. Ich werde nie den Tag vergessen, an dem in der Notaufnahme ein Harleyfahrer eingeliefert wurde. Er hatte bereits einen vom Blutverlust verursachten Herzstillstand, und man hatte ihm die Brust für eine offene Herzmassage aufgeschnitten. Ich stand nur mit großen Augen daneben, bis der Chef – er war so ein etwas ruppiger, lauter Vietnamveteran – bemerkte, dass er einen Zuschauer hatte. Er bellte

nur: »Zieh dir Handschuhe an und mach selber!« Und dann sah ich mich plötzlich selbst mit beiden Händen im Brustkorb des Mannes eine Herzmassage machen. Das war 100 Prozent Adrenalin.

Obwohl wir im St. Vincent's Hospital meistens 36 Stunden durcharbeiten mussten und kein Geld verdienten, war die Arbeit dort echte Leidenschaft.

## Am falschen Ort

Mit dieser Leidenschaft kam ich zurück nach Hause in die Chirurgie eines großen Klinikums, das schon damals zu den besten Deutschlands gehörte. Doch menschlich empfand ich es als Hai-fischbecken. Unter den meisten Studenten und Assistenzärzten herrschte ein enormer Konkurrenzkampf, und einige der Professoren waren genauso hoch qualifiziert wie empathisch schwierig. Zwei Erlebnisse aus dieser Zeit sind für mich auch heute noch bezeichnend:

1999 wütete in Bayern der Wirbelsturm »Lothar«. In solchen Nächten herrscht Hochbetrieb in der chirurgischen Notaufnahme. Irgendwann wurde eine junge Mutter eingeliefert, die auf ihrer Vespa fahrend von einem Baum getroffen worden war. Wir haben lange um ihr Leben gekämpft und sie zunächst stabilisiert. Gegen Mitternacht – ich hatte gemeinsam mit einer Kollegin, die ich zugegebenermaßen ohnehin nicht mochte, Dienst –

wurden wir zu einer Operation gerufen mit dem Kommentar: »Wir haben zwei frische Nieren. Ihr dürft explantieren.« Meine Kollegin quiekte vor Begeisterung ob dieser tollen Möglichkeit – und ich bin fast zusammengebrochen. Denn mir war sofort klar, dass es sich nur um die Nieren der jungen Frau handeln konnte, um deren Leben ich noch vor Kurzem gekämpft hatte. Und nun sollte ich mich freuen, ihre Niere zu explantieren! Während dieser Operation habe ich mich ständig wie am falschen Ort gefühlt. Es war ein sehr seltsames, fast körperliches Gefühl, einhergehend mit der Gewissheit: Ich werde nicht mehr oft in meinem Leben einen Operationssaal betreten.

Im Nachhinein sehe ich, gerade durch solche Erlebnisse, eine relativ deutliche Entwicklung in eine Richtung. In der Situation selbst wird einem das allerdings noch gar nicht so klar. Doch dann spricht häufig der Körper ein Machtwort.

Bei mir kam das erste Alarmzeichen nach einer Silvesternacht im Krankenhaus. Ich war damals auf der Privatstation eingeteilt. Über Weihnachten hatten wir in einer Woche drei 36-Stunden-Dienste, und ich war eigentlich fix und fertig. Am Silvestermorgen lag ein VIP-Patient mit völlig vereiterter Gallenblase auf dem OP-Tisch. Es war ein ohnehin komplizierter Eingriff, zudem war der Patient viel zu fettleibig. Während man an der Gallenblase operiert, muss man die Bauchdecke mit zwei Haken aufhalten. Dabei steht man allerdings in der zweiten Reihe, denn vorne arbeitet ja der Operateur, der sich in seiner Bewegung auch mal an deine Arme lehnt. Dabei die Haken stundenlang völlig gerade

zu halten ist einfach unmöglich. Und es wird nicht leichter, wenn du gleichzeitig angebrüllt wirst, du sollest doch lieber Augenarzt werden, wenn du nicht einmal das könntest. Meine Laune war also ohnehin schon nicht gerade auf bestem Niveau. Mir gegenüber stand ein Student, der aus dem Kosovo kam. Man muss dazu sagen, das war zur Zeit des Bosnienkrieges. Davon erzählte dieser Student – auf Nachfrage des Operateurs – während der vierstündigen Operation. Nur um sich, als es wieder einmal kompliziert wurde, anhören zu müssen, er könne ja gar nichts und wäre wohl besser im Schützengraben geblieben! Eine solche Taktlosigkeit konnte ich nicht fassen. In diesem Moment war ich wirklich kurz davor, handgreiflich zu werden.

Nach diesem 36-Stunden-Dienst konnte ich einfach nicht gleich ins Bett gehen und habe mich stattdessen mit einem Freund beim Squashspielen abregiert. Bis mir bei irgendeiner harmlosen Bewegung der Schmerz in den Oberschenkel schoss. Dass es sich dabei um einen Bandscheibenvorfall handelte, war mir allerdings noch nicht klar. Und die Erkenntnis, dass dies mit mangelndem Nieren-Chi zu tun haben könnte, hätte ich damals noch weit von mir gewiesen.

Aber den Alarmruf hatte ich wohl doch gehört, denn zwei Monate später habe ich gekündigt. Doch davor kamen mir zwei Zufälle »zu Hilfe« – wenn man denn an Zufall glaubt.

## Entscheidende Zufälle oder Glücksfall in Bad Tölz

Ich war nach den oben geschilderten Erlebnissen so frustriert, dass ich zum zweiten Mal ernsthaft überlegte, die aktive Medizin an den Nagel zu hängen. Meine körperlichen Symptome verdrängte ich. Doch dann las ich in einer Fachzeitschrift, dass ich meine damalige Ausbildung nur noch um ein Jahr Innere Medizin erweitern müsste und Allgemeinarzt werden könnte. Ohne dass ich genau erklären kann, warum, plötzlich wusste ich: Genau das will ich machen.

Dabei war Allgemeinarzt bisher immer ein Schimpfwort für mich gewesen. Der gibt Pillchen oder hört gar dem Patienten zu! Unvorstellbar, denn beim Chirurgen muss Blut spritzen, man will ein Held sein – und die Patienten sind bewusstlos. Die erste Naht, der erste »eigene« Blinddarm, das löst Glücksgefühle aus, nicht das erste Gespräch mit einem Patienten.

Doch jetzt reizte mich plötzlich irgendetwas, mein eigener Herr zu sein und Medizin nach meinen Überzeugungen zu praktizieren. Heute sage ich gerne, dass es auch mit meinem Wunsch verbunden war, mehr über Akupunktur zu lernen. Aber das »Raus-aus-dem-Haifischbecken« spielte sicher auch eine Rolle.

Zufall Nummer zwei war ein Anruf der Sekretärin der Inneren Abteilung der Intensivstation des Krankenhauses in Bad Tölz, etwa 50 Kilometer südlich von München. Sie lud mich zu einem Vorstellungsgespräch ein. Tatsächlich hatte ich völlig vergessen, dass ich eine Bewerbung dorthin geschickt hatte. Zu diesem Ge-

sprach fuhr ich, wie ich heute leicht beschämt zugeben muss, mit der ziemlich arroganten Einstellung: »Tölz, das ist sicher so ein kleines, verschlafenes Provinzkrankenhaus.«

Ich kann mich an den Tag meines Vorstellungsgesprächs noch genau erinnern. Es war einer dieser Tage im Februar, an denen man den ersten Vorgeschmack von Frühling bekommt. Auf den Bergen liegt noch Schnee, aber die Sonne strahlt schon mit echter Kraft. Da ich eine halbe Stunde zu früh für meinen Termin war, setzte ich mich an die Isar und schaute in die Berge. Und plötzlich war genau dieser Moment einer, an dem man ganz intensiv spürt, wie schön das Leben sein kann.

Noch mit diesem Gefühl in mir ging ich in mein Gespräch. Und alles war ganz anders, als ich gedacht hatte. Das Krankenhaus war hochmodern, der Chef sehr sympathisch. Und er machte mir das Angebot, bei ihm ein Jahr auf der Intensivmedizin und als Notarzt zu arbeiten, was ich sehr spannend fand, da das doch gewisse Ähnlichkeiten mit der Chirurgie hatte. Irgendwie wollte ich wohl immer noch der Held sein. Vor Ort noch sagte ich die Anstellung in Bad Tölz zu. Allerdings rief ich dann sicherheitshalber doch meinen Doktorvater an und fragte ihn, ob ich diesen Schritt wirklich gehen sollte. Wir verabredeten uns zum Essen, und ich erwartete eine Standpauke nach dem Motto: »Bist du wahnsinnig, deine ganze Unikarriere wegzuwerfen!« Doch was er mir sagte, war: »Wenn du nicht das gleiche Leben führen willst wie ich, sondern mal glücklich verheiratet sein und Kinder haben willst, dann geh genau diesen Weg.«

## Natürlich gab es Zweifel

Das klingt heute relativ stringent und konsequent. Vor Kurzem hat meine Frau allerdings einen Brief gefunden, den ich ihr in dieser Zeit geschrieben habe. Und ich war selbst erstaunt, darin zu lesen, welche Zweifel ich an dem hatte, was ich damals gemacht habe, und wie sehr ich danach gesucht habe, das Richtige zu finden.

So hatte ich in der Zeit am Klinikum beispielsweise auch in einer Forschungsgruppe für minimalinvasive Therapie gearbeitet. Dort werden, einfach ausgedrückt, Medizinroboter gebaut, die bei Operationen assistieren. Gemeinsam mit anderen Assistenzärzten hatten wir einen Thinktank, in dem wir machen konnten, was wir wollten, fast alles durchdenken und ausprobieren, um neue Entwicklungen möglich zu machen. In dieser Forschungsgruppe war ich glücklich – bis es wieder in den Dienst im Krankenhaus zurückging. Mit meiner Kündigung am Klinikum war aber auch diese Forschungsarbeit zu Ende. Und natürlich gab es auch in der Chirurgie ein paar Aspekte, die ich bis heute schätze: Chirurgie bedeutet absolute Konsequenz, die Dinge, die man anfängt, auch fertig zu machen. Man muss, ganz banal ausgedrückt, einen Bauch, den man aufmacht, auch wieder zumachen. Und man muss Entscheidungen treffen. In der Chirurgie gibt es kein »Vielleicht«.

Diese Aspekte versuche ich – auch heute noch – immer in mein Leben und meine Arbeit zu übertragen. Mal gelingt das besser, mal weniger. Menschen, die ganz rational Plus-Minus-Tabellen machen können und daraus ihre Entscheidungen treffen, haben

mich früher fasziniert. Ich war neidisch auf diese rationale Vorgehensweise, denn das konnte ich nie. Ich muss ausprobieren, und dann kommt irgendwann der Punkt, an dem ich weiß, was ich will. Dass ich dabei Gefahr laufe, ordentlich auf die Schnauze zu fallen, nehme ich in Kauf. Auch das Klinikum war so eine Art »Auf-die-Schnauze-Fallen«, aber obwohl ich an manchen Tagen dort wirklich durch die Hölle gegangen bin, bereue ich keinen Tag. Es entsprach meiner Art, Entscheidungen zu treffen, aus Wissen, aus Erfahrung und aus dem Bauchgefühl heraus. Ich habe gelernt, dass ich mich darauf verlassen kann.

## Der Körper gibt seinen Kommentar – deutlich

Ich hatte also im Klinikum gekündigt und ging nach Bad Tölz. Wunderbar, alles hinter mir gelassen, neue Ufer. Den akuten Schmerz im Oberschenkel zwei Monate früher hatte ich längst verdrängt. Ich war Sportler, habe Triathlon gemacht, Tennis gespielt, da zieht schon mal etwas. Dass mein Körper auch noch ein Wörtchen mitzureden hatte, musste ich dann allerdings sehr deutlich erfahren.

Intensivmedizin bedeutet Notarzteinsätze, Held sein. Und noch mehr Held, weil ich ständig starke Rückenschmerzen hatte und mein Bein irgendwann völlig taub war. Das war dann der Punkt, an dem ich mich doch endlich untersuchen ließ. Und dabei stellte sich heraus, dass der Wirbelkanal durch die kaputte Bandscheibe verengt und eine Operation unvermeidlich war. Hätte mir damals

jemand gesagt, dass dieses Symptom psychosomatische Ursachen habe, hätte ich ihm einen Vogel gezeigt. Käme aber heute ein Patient mit dieser Geschichte und denselben Symptomen zu mir, würde ich sagen: »Das Schicksal hat dir das Kreuz gebrochen.« Denn eigentlich war es ganz klar: Ich hatte über Monate einen Job gemacht, von dem ich wusste, dass er so nicht zu mir passte und der noch dazu auch rein körperlich sehr anstrengend war. Mein Ausgleich bestand zwar in Sport, der aber immer gerne über alle Grenzen hinausging. Also hat mir das Schicksal mal schön einen Knüppel zwischen die Beine geworfen. Wie sich solch ein Schlag noch äußern kann und wie man »das Schicksal« wieder »versöhnt«, dazu später mehr.

Nach der Operation hatte ich keine Schmerzen mehr. Aber die Ärzte bremsen mich ein und schickten mich erst einmal in die Rehaklinik. Ich hätte nie gedacht, dass ich je in einer Rehaklinik landen würde, bevor ich nicht mindestens 80 Jahre alt wäre. Das war für mich immer eine völlig abstruse Vorstellung. Da dort aber auch Leistungssportler zur Rehabilitation waren, fand ich den Gedanken zunächst doch ganz schick und dachte mir: »Prima, macht mich mal fit für den nächsten Wettkampf.« Doch der Plan ging nicht auf. Stattdessen musste ich dort wie eine schwangere Frau Beckenbodengymnastik lernen und wurde von den Physiotherapeuten ständig gedehnt. In dieser Zeit habe ich schmerzhaft Geduld und Demut gelernt. Vor allem aber habe ich gelernt, auf meinen Körper zu hören und meine Grenzen kennenzulernen. Und wenn ich heute wieder einmal über diese Grenzen hinausgehe, was durchaus vorkommen kann, dann bin ich mir dessen wenigstens bewusst. Und ich weiß, wie ich gegensteuern kann.

## Meilenstein Akupunktur

Wie schon erwähnt, rede ich mir heute gerne selbst ein, dass meine Entscheidung, Allgemeinarzt werden zu wollen, auch mit dem Bedürfnis zusammenhing, Akupunktur zu lernen. Ungefähr stimmt das auch. Aber so einfach war es eben doch nicht. Es kamen viele Dinge zusammen. Dass die Akupunktur eine entscheidende Rolle in meinem Leben einnehmen sollte, ahnte ich jedenfalls definitiv nicht, als ich das erste Mal, mit 21, mit ihr zu tun hatte.

Es war ein wunderbarer Sommer. Dementsprechend hatte ich, damals im zweiten oder dritten Semester, ständig Sport gemacht, viel Sport. Dann bekam ich plötzlich dieses lästige leise Ohrensausen. Das kannte ich schon, es war schon ein paarmal aufgetaucht. Aber diesmal ging es nicht mehr weg, ich hatte mir einen Tinnitus eingefangen. Besonders unerträglich wurde er, als ich wieder einmal ein Wochenende in den Bergen auf einer Hütte verbrachte. Dort war es zwar wahnsinnig schön und idyllisch, dummerweise aber auch wahnsinnig leise. Bis auf mein Summen im Ohr.

Also ging ich zu einem befreundeten HNO-Arzt. Als der mich mit dem beunruhigenden Kommentar »Das könnte auch ein Schlaganfall sein« gleich stationär aufnehmen wollte, war meine total coole Reaktion nur: »Spinnst du? Ich hab jetzt gleich eine Tennisstunde!« Aber ich bin dann doch brav zehn Tage hintereinander zu meinem Hausarzt gegangen, habe Cortison und blutverdünnende Infusionen bekommen, bin von den Medikamenten

unleidig, müde und latent depressiv geworden – nur meine Beschwerden haben sich überhaupt nicht gebessert.

Also hat mich mein Arzt in eine Studie aufgenommen, bei der man eine Stunde bei Unterdruck in einer Kammer sitzen und reinen Sauerstoff ventilieren musste. Die Studie war eigentlich für Krebspatienten der HNO konstituiert, aber man vermutete, diese Methode könne auch bei Tinnitus helfen. Einen ganzen Monat lang ging ich zehnmal für jeweils eine Stunde in diese Kammer – und an meinem Tinnitus änderte sich gar nichts. Mehr als ein Monat Schulmedizin hatte mich inzwischen mehr belastet als der Tinnitus selbst. Ich hatte also keine Lust mehr auf weitere Therapien und schon beschlossen, mit dem Pfeifen zu leben, als mir jemand eine Akupunkturärztin empfahl.

Ich ließ mir einen Termin geben, erklärte ihr aber sofort, dass ich zwar gehört hätte, dass sie Tinnitus heilen könne, ich aber nicht an Akupunktur glaube. Sie blieb ganz ruhig, erläuterte mir, mein »Nieren-Chi« sei geschwächt (was mir damals natürlich nichts sagte) und ich müsse schon so acht bis zehn Mal kommen, bevor ich etwas spüren würde. Ohne diese Vorwarnung wäre ich wahrscheinlich tatsächlich nach dem ersten Mal nicht wiedergekommen. So aber trat ich zu meinen Terminen an, obwohl ich beim vierten Mal gleichzeitig eine Nebenhöhlenentzündung mit Fieber, kalten Füßen und völlig verstopfter Nase hatte und gleich am Anfang kommentierte: »Ich glaube, heute können Sie gar nichts machen.« Doch sie meinte nur: »Ganz im Gegenteil. Jetzt legen wir erst richtig los.« Und sie moxte mich. Bei der Moxibustion

werden ausgesuchte Kräuter auf die Akupunkturnadeln gelegt und verbrannt, um das Nieren-Chi zu erwärmen. Skeptisch lag ich auf dem Bauch. Und plötzlich durchschoss Wärme meinen ganzen Körper, ich hatte keine kalten Füße mehr, die schleimige Flüssigkeit entleerte sich aus meiner Nase, und ich konnte nur noch staunen, was da passierte. Einmal davon abgesehen, dass sich nach ein paar weiteren Sitzungen auch mein Tinnitus verabschiedete, war ich nach diesem Erlebnis so beeindruckt, dass ich sofort in die Universitätsbuchhandlung ging und nach Studien zu diesem Thema suchte. Und tatsächlich gab es schon Tierversuche, die belegten, dass man mit Akupunktur unter anderem Morphiurezeptoren im Körper aktivieren kann. Mir war klar: Diese Methode will ich irgendwann lernen. Was ich dann auch ein paar Jahre später tat und was meine gesamte Arbeitsweise ganz entscheidend geprägt hat.

Letztendlich hat mich die Akupunktur, deren Wirkung ich selbst als Patient erfahren hatte, übrigens auch dazu gebracht, mich dem Thema TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) zuzuwenden, und das wiederum hat mich auch für andere Methoden der Komplementärmedizin geöffnet – vor allem aber für die ganzheitliche Betrachtung des Menschen in seiner Verbindung aus Körper, Geist und Seele.



Dr. Markus Baumgartner

## **Was dein Körper dir sagt**

Signale richtig deuten und gesund werden  
Mit vielen Fallgeschichten

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17759-2

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2018

Dr. Markus Baumgartner erklärt anhand zahlreicher Patientenfälle und seines eigenen Wegs vom coolen Chirurgen zum empathischen Hausarzt, wie Körper, Geist und Seele zusammenhängen – ganz pragmatisch und leicht nachvollziehbar. Dazu bedient sich der Schulmediziner unter anderem der Traditionellen Chinesischen Medizin, insbesondere der Akupunktur und der Psychosomatik. Vor allem aber plädiert er an den gesunden Menschenverstand. Und er zeigt, wie man umdenkt und erkennt, was man – mithilfe eines Arztes oder allein – ändern kann, um gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Dieses Buch ist bereits unter dem Titel »Dein Körper ist ein Spießler« bei teNeues als Hardcover erschienen.



[Der Titel im Katalog](#)