

dr. med. ulrich
strunz

Strategien der Selbsteilung

Impressum

4. Auflage

Originalausgabe

© 2016 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 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.

Projektleitung: Ernst Dahlke

Redaktion: Christian Wolf

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

Layout/DTP-Bearbeitung: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Gesamtherstellung: Alcione, Trento

Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-20094-4

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Anne Jacoby sowie Dr. Kristina 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

Bigstock: U2 (barnaul), U3 (urfinger); **Blaschke, Kay:** 8; **fotolia:** 26 (ibreakstock), 50 (Jan Schuler), 140 (margo555); **Gettyimages:** U1 (Jonathan Kantor/Photodisc), 77, 78, 180 (Westend 61), 90 (Tetra Images), 112 (Jose Luis Pelaez Inc), 169 (Blend Images-Kid Stock), 172 (Johan Gustafsson), 176 (peled 99), 204 (moodboard); **iStockphoto:** 10 (Vika Valter); **Plainpicture:** 84 (Kniel Synnatzschke), 192 (Mihaela Ninic), 208 (Elektons 08); **Royalty Free:** U1 (Jonathan Kantor/Photodisc/GettyImages); **shutterstock:** 188 (Denis Burdin); **Südwest Verlag Archiv:** 128 (Antje Plewinski); **Thinkstock:** 46 (iStock/Halfpoint).



dr. med. ulrich
strunz

Strategien der Selbstheilung

**In sieben Schritten
zur Gesundheit**

HEYNE <



- 8 Vorwort**
- 8 Selbstheilung ist kein Wunder**

Augen auf, Ja! sagen

- 12 Losgehen, wenn gar nichts mehr geht**
- 13 Seltene Sonderfälle**
- 14 Alles kaputt? Dann erst recht!**
- 16 Ausgetickt? Den Grund finden!**
- 18 Eingeknickt? Aufstehen!**
- 19 Es gibt immer einen Weg**
- 21 Der Körper will sich selbst heilen**
- 22 Selbstheilung: eigentlich kein Wunder**
- 30 Spontanremission: plötzlich gesund**
- 35 Selbstorganisation: Der Körper räumt sich auf**

- 42 Warum Selbstheilung in Schritten?**
- 42 Die eigene Geschichte neu erzählen**
- 44 Sieben Schritte gehen**
- 48 Der Mensch kann mehr, als er glaubt**
- 49 Auf einen Blick**

Das Steuer in die Hand nehmen

- 52 Neue Fakten finden**
- 53 Ein anderer Blick auf Krankheit**
- 54 Tomaten verstehen**
- 56 Nudeln anders denken**
- 58 Gene neu sehen**
- 61 Die mentale Seite entdecken**
- 63 Hallo, Frohmedizin!**
- 64 Was Medizin kann**
- 65 Der Pillenreflex**
- 66 »Das operieren wir gleich morgen!«**



68 Welche Medizin brauchen wir?

68 Vom Segen der Akutmedizin

70 Alternativmedizin – was ist das eigentlich?

72 Selbstheilung mit Sinn *und* Verstand

73 Den inneren Schalter umlegen


73 Das kranke System irritieren

75 Es kann sehr schnell gehen

75 Die Krankheit auslachen

77 Träumen!

83 Auf einen Blick

 **Unterstützer suchen**

86 Den richtigen Arzt finden

87 Vertrauen macht den Unterschied

88 Was ist ein guter Arzt?

89 Von der Behandlung zur Handlung

89 Aufmerksamkeit heilt

91 Fachchinesisch? Nein, danke!

91 Den Richtigen finden

93 Wo ist ein gutes Krankenhaus?

94 Operation? Genau informieren!

96 Unabhängige Beratung

97 Soziales Umfeld

97 Kein Mensch ist eine Insel

98 Heilung braucht Hilfe

100 Alles ist verbunden

102 Die Immunaktivität steigt messbar

104 Begegnung macht stark

108 Glaubenssache

108 Ein Gefühl der Geborgenheit

109 Nicht alles, was sich »spirituell« nennt, ist auch sinnvoll

111 Auf einen Blick



Jetzt: Umsteuern!

- 114 Eiweiß statt Weizen**
- 114** Die Pyramide umdrehen
- 116** Nudeln wirken wie Drogen
- 119** Den Krebs aushungern
- 121** Eiweiß heilt

- 125 Fett: ja, bitte!**
- 125** Enormer Energiezuwachs
- 126** Der dritte Diamant

- 130 Vitamine sind Leben**
- 130** Wunderwaffe Vitamin C
- 133** Mit Vitamin D zur Heilung
- 136** Vitamin E gegen Krebs

- 138 Kleine Spuren, große Wirkung**
- 139** Schutzschild Selen
- 140** Magnesium entspannt
- 142** Zink kann fast alles
- 143** Ausgerechnet Lithium

- 145 Durchs Nadelöhr laufen**
- 145** Genschalter Bewegung
- 146** Auch Gewicht ist ein Genschalter

- 147** Lange Telomere für ein langes Leben
- 148** Bewegung verlängert das Leben
- 148** Stress verkürzt das Leben
- 149** HGH – das Hormon, das jung hält
- 150** Ganz einfach herzgesund
- 152** Bewegung gegen Krebs
- 154** Belastung heilt Knochen und Gelenke
- 155** Dem Burnout davonlaufen
- 157** Krafttraining
- 158** Den Jungbrunnen einschalten
- 162** Der eigene Weg

- 163 Ein wenig weiterdenken**
- 163** Kraftvoll aus der Mitte
- 164** Flow heißt Glück
- 165** Weg mit dem Stress!
- 168** Meditatives Laufen
- 169** Musik macht gesund
- 170** Sich glücklich lesen
- 171** Reflextiefschlaf
- 173** Spiritualität heilt. Messbar.
- 175 Auf einen Blick**