

DR. CASEY MEANS

MIT CALLEY MEANS

DER **NR.1**

NEW-YORK-TIMES-
BESTSELLER

GOOD ENERGY

**Der erstaunliche Zusammenhang
zwischen Stoffwechsel und
unerschöpflicher Gesundheit**

ullstein extra 

Dr. Casey Means
mit Calley Means

GOOD ENERGY

DR. CASEY MEANS

MIT CALLEY MEANS

GOOD ENERGY

Der erstaunliche Zusammenhang
zwischen Stoffwechsel und
unerschöpflicher Gesundheit

Aus dem Amerikanischen von
Bernhard Ubbenhorst

Ullstein extra

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel *Good Energy. The Surprising Connection Between Glucose, Metabolism and Limitless Health*
Published by arrangement with Avery/ Penguin Random House

Alle Namen und zu identifizierende Merkmale wurden geändert, um die Privatsphäre der genannten Personen zu schützen.

Weder der Verlag noch die Autoren bieten dem einzelnen Leser professionelle Beratung oder Dienstleistungen an. Die in diesem Buch enthaltenen Ideen, Methoden und Vorschläge sind nicht als Ersatz für den Besuch Ihres Arztes gedacht. Alle Angelegenheiten, die Ihre Gesundheit betreffen, bedürfen der ärztlichen Kontrolle. Weder die Autoren noch der Verlag sind haftbar oder verantwortlich für Verluste oder Schäden, die sich angeblich aus den Informationen oder Vorschlägen in diesem Buch ergeben.

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte wurden für die angegebenen Zutaten und Techniken erstellt. Der Herausgeber ist nicht verantwortlich für Ihre speziellen Gesundheits- oder Allergiebedürfnisse, die möglicherweise eine Überwachung der Nahrungsaufnahme erfordern. Der Verlag ist auch nicht verantwortlich für eventuelle unerwünschte Reaktionen auf die Rezepte in diesem Buch, unabhängig davon, ob Sie diese wie beschrieben befolgt oder diese dem persönlichen Ernährungsbedarf oder Geschmack angepasst haben.

Obwohl die Autoren sich bemüht haben, nur zum Zeitpunkt der Veröffentlichung korrekte Telefonnummern, Internetadressen und andere Kontaktinformationen anzugeben, übernehmen weder der Verlag noch die Autoren die Verantwortung für Fehler oder für Änderungen, die nach der Veröffentlichung auftreten. Darüber hinaus hat der Herausgeber keine Kontrolle über die Websites der Autoren oder Dritter und übernimmt keine Verantwortung für deren Inhalt.



Ullstein extra ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH
www.ullstein-paperback.de

ISBN 978-3-86493-352-3

© 2025 Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining
im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

© 2024 by Good Energy Health LLC

Redaktion: Dunja Reulein
Gesetzt aus der Plantin MT
Satz: Savage Types Media, Berlin
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Für Gayle Means

Geboren 1949, 2021 an Bauchspeicheldrüsenkrebs verstorben

INHALT

Einleitung

Alles hängt mit allem zusammen 9

TEIL 1

DIE WAHRHEIT ÜBER DAS STOFFWECHSELPROBLEM 25

Kapitel 1

Wie die moderne Medizin
das Wesentliche aus den Augen verlor 27

Kapitel 2

»Bad Energy« ist die Wurzel jeder Krankheit 60

Kapitel 3

Vertrauen Sie auch sich selbst, nicht nur Ihrem Arzt 104

TEIL 2

LEBEN MIT »GOOD ENERGY« 127

Kapitel 4

Ihr Körper kennt die Antworten:
Was Ihre Laborwerte Ihnen verraten und
welche Körperfunktionen Sie selbst überwachen können 129

Kapitel 5

Die sechs Grundsätze der »Good Energy«-Ernährung 182

Kapitel 6

»Good Energy« auf dem Teller 217

Kapitel 7

Respektieren Sie Ihre innere Uhr 278

Kapitel 8

Holen Sie sich zurück,
was das moderne Leben Ihnen genommen hat:
Bewegung, Temperatur und ein Leben ohne Toxine 309

Kapitel 9

Ein Leben ohne Angst:
Die höchste Stufe der »Good Energy« 346

TEIL 3

DER »GOOD ENERGY«-PLAN

379

EIN VIER-WOCHEN-PLAN FÜR DAS LEBEN MIT
»GOOD ENERGY«

Woche eins –

Ermittlung der Grundlagen und Selbstkontrolle 386

Woche zwei –

Fokus auf die Ernährung 407

Woche drei und vier –

Drei selbst gewählte »Good Energy«-Regeln umsetzen 421

TEIL 4

DIE »GOOD ENERGY«-KÜCHE

441

Danksagung 493

Register 497

EINLEITUNG

ALLES HÄNGT MIT ALLEM ZUSAMMEN

Ich wog bei meiner Geburt genau 5240 Gramm. Die Ärzte meiner Mutter gratulierten ihr, weil sie eines der größten Babys in der Geschichte der Klinik zur Welt gebracht hatte.

Meine Mutter hatte Schwierigkeiten, das während der Schwangerschaft zugenommene Gewicht wieder zu verlieren, und kämpfte auch danach noch jahrelang mit ihrem Übergewicht. Ihr Hausarzt sagte ihr, das sei normal. Schließlich hatte sie gerade ein Baby bekommen und war dazu nicht mehr die Jüngste. Man riet ihr, »gesünder zu essen«.

In ihren Vierzigern diagnostizierte ihr Kardiologe einen erhöhten Blutdruck. Der Arzt meinte, dass dies bei Frauen in ihrem Alter sehr häufig vorkomme, und verschrieb einen ACE-Hemmer, um ihre Arterien zur Blutdrucksenkung zu weiten.

In ihren Fünfzigern teilte ihr Arzt für Innere Medizin ihr mit, dass sie einen hohen Cholesterinspiegel habe (genauer gesagt hohe Triglyceride, niedriges HDL- und hohes LDL-Cholesterin). Man verschrieb ein Statin zur Cholesterinsenkung und sagte ihr, dass dies für eine Person ihres Alters fast schon zur Routine gehöre: Statine zählen zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten in den USA, jährlich werden über 221 Millionen Rezepte ausgestellt.

In ihren Sechzigern stellte ihr Endokrinologe fest, dass sie einen Prädiabetes entwickelt hatte, eine Vorstufe der Zuckerkrankheit. Der

Arzt betonte, dass auch dies sehr häufig vorkomme und kein großes Problem darstelle. Es handele sich schließlich nur um eine »Vor-erkrankung«, die bei etwa 50 Prozent der amerikanischen Erwachsenen vorliege. Sie verließ die Praxis mit einem Rezept für Metformin, ein Medikament zur Senkung des Blutzuckerspiegels, das in den Vereinigten Staaten über 90 Millionen Mal pro Jahr verschrieben wird.

Im Januar 2021, als meine Mutter 71 Jahre alt war, unternahm sie mit meinem Vater ihren täglichen Spaziergang in der Nähe ihres Hauses in Nordkalifornien. Plötzlich spürte sie einen starken Schmerz im Bauch und fühlte sich seltsam erschöpft. Besorgt suchte sie ihren Hausarzt auf, der eine Computertomografie durchführen ließ und einige Laboruntersuchungen vornahm.

Einen Tag später erhielt sie eine Textnachricht mit den Ergebnissen: Bauchspeicheldrüsenkrebs im vierten Stadium.

13 Tage später war sie tot.

Ihre Onkologen im Stanford Hospital meinten zu ihrem Bauchspeicheldrüsenkrebs, sie habe »einfach Pech gehabt«. Meine Mutter – die nach ihrer Krebsdiagnose fünf verschiedene Spezialisten aufsuchte, die ihr fünf verschiedene Medikamente verschrieben – wurde in den zehn Jahren vor ihrer Krebsdiagnose von ihren Ärzten noch häufig dafür gelobt, dass sie im Vergleich zu den meisten Frauen ihres Alters sehr »gesund« sei. Und statistisch gesehen war sie das auch: Der durchschnittliche Amerikaner im Alter von über 65 hat in seinem Leben bereits 28 Ärzte aufgesucht. 14 Rezepte werden pro Einwohner jedes Jahr ausgestellt. In Deutschland suchte 2021 jeder Erwachsene im Schnitt zehn Mal krankheitsbedingt eine Arztpraxis auf. Seit dem Jahr 1991 hat sich die Anzahl der jährlichen Arztbesuche nahezu verdoppelt. Und die gesetzlichen Krankenversicherungen rechneten im Jahr 2021 692 Millionen ärztliche Verordnungen für Arzneimittel ab.¹

Offensichtlich stimmt etwas nicht, wenn es um die gesundheitlichen Perspektiven unserer Kinder, unserer Eltern und uns selbst geht.

18 Prozent der Teenager in den USA haben bereits eine Fettlebererkrankung, fast 30 Prozent sind prädiabetisch, und mehr als 40 Prozent übergewichtig oder fettsüchtig. In Deutschland wird die Anzahl der an einer Fettleber erkrankten Kinder zurzeit dagegen nur auf etwa 3 bis 4 Prozent geschätzt. Auch die Anzahl der Kinder, bei denen Prädiabetes oder bereits Diabetes Typ 2 diagnostiziert wurde, liegt ebenfalls Schätzungen zufolge weitaus niedriger als in den Vereinigten Staaten. Jedoch mit steigender Tendenz. Das verwundert nicht, denn die Anzahl der übergewichtigen und an Fettsucht erkrankten Kinder nimmt auch in Deutschland stetig zu. Laut den Daten einer von 2014 bis 2017 durchgeführten Studie zur Gesundheit von deutschen Kindern und Jugendlichen sind 15,4 Prozent von Übergewicht betroffen, und 5,9 Prozent haben bereits eine Adipositas entwickelt.²

Vor fünfzig Jahren konnten Kinderärzte ihr ganzes Berufsleben verbringen, ohne diese Erkrankungen bei ihren Patienten zu beobachten. Heute leben junge Erwachsene in einer Welt, in der Krankheiten wie Fettsucht, Akne, Müdigkeit, Depressionen, Unfruchtbarkeit, hoher Cholesterinspiegel oder Prädiabetes an der Tagesordnung sind.

In den USA leben heute sechs von zehn Erwachsenen mit einer chronischen Erkrankung. Bei etwa 50 Prozent der Amerikaner wird im Laufe ihres Lebens ein psychisches Leiden diagnostiziert und 74 Prozent der Erwachsenen sind übergewichtig oder leiden an Fettsucht. In Deutschland leiden aktuellen Zahlen zufolge etwa 45 Prozent der Erwachsenen an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen, die Anzahl der von psychischen Erkrankungen Betroffenen liegt bei knapp 18 Millionen, 53,5 Prozent der Erwachsenen sind übergewichtig und 19 Prozent davon gelten mit einem BMI von über 30 als fettsüchtig.³ Die Raten von Krebs, Herz- und Nierenerkrankungen, Infektionen der oberen Atemwege und Autoimmunkrankheiten steigen weiter an, obwohl wir immer mehr Geld für ihre Behandlung ausgeben. Angesichts dieser Trends ist die Lebenserwartung der Amerikaner in einem andauernden Niedergang derart gesunken wie seit 1860 nicht mehr.

Wir müssen anscheinend akzeptieren, dass diese enormen Erkrankungszahlen – sowohl psychisch als auch physisch – zum Menschsein dazugehören. Und man erklärt uns, dass wir der steigenden Anzahl von Menschen mit chronischen Erkrankungen nur mit weiteren »Innovationen« der modernen Medizin begegnen können.

In den Jahrzehnten, die der Krebsdiagnose meiner Mutter vorausgingen, wurde ihr ständig gesagt, dass ihr steigender Cholesterinspiegel, ihr Taillenumfang, ihr hoher Nüchternblutzucker und ihr Bluthochdruck »milde« Symptome verschiedener Erkrankungen seien, die sie mit Medikamenten lebenslang »in den Griff bekommen« könne.

Doch die Symptome, an denen meine Mutter litt und die zu ihrem Tod führten, waren vermutlich keine Auswirkungen verschiedener Erkrankungen, sondern in Wirklichkeit Warnsignale für ein und dasselbe Problem: eine stoffwechselbedingte Störung der Energieproduktion und ein Energiemangel in ihren Körperzellen.

Sogar meine enorme Größe bei der Geburt – die medizinisch gesehen den Kriterien für fetale Makrosomie (also: »übergewichtiges Baby«) entsprach – war ein eindeutiger Indikator für eine stoffwechselbedingte Störung des Energiehaushalts in ihren Zellen und mit ziemlicher Sicherheit ein Anzeichen für einen nicht diagnostizierten Schwangerschaftsdiabetes.

Aber aufgrund der jahrzehntelang anhaltenden Symptome wurden meiner Mutter – wie den meisten anderen Erwachsenen in der modernen Welt auch – einfach Medikamente verschrieben, ohne dass sich jemand dafür interessierte, wie diese Symptome zusammenhängen und die Ursache beseitigt werden könnte.

Es gibt einen besseren Weg, und der beginnt mit der Erkenntnis, dass die größte Lüge im Gesundheitswesen darin besteht, dass die Ursache dafür, warum wir immer kränker, schwerer, depressiver und unfruchtbarer werden, sehr kompliziert sei.

Der Vorwurf der Lüge klingt zunächst übertrieben, bis man erkennt, dass es in der freien Natur praktisch keine Säugetiere gibt,

die so wie die Menschen unter weitverbreiteten chronischen Erkrankungen leiden. Bei Löwen etwa oder Giraffen gibt es keine epidemischen Probleme wie Fettsucht, Herzerkrankungen oder Typ-2-Diabetes. Doch 80 Prozent der Todesfälle beim modernen Menschen liegen in einem ungesunden Lebensstil begründet und sind vermeidbar. Depressionen, Angstzustände, Akne, Unfruchtbarkeit, Schlaflosigkeit, Herzkrankheiten, Erektionsprobleme, Typ-2-Diabetes, Alzheimer, Krebs und die meisten anderen Erkrankungen, die uns während unseres Lebens quälen und dieses verkürzen, haben im Grunde alle dieselbe Ursache. Und über die Fähigkeit, diesen Erkrankungen vorzubeugen und sie umzukehren – und sich dabei noch unglaublich gut zu fühlen –, verfügt jeder von uns, und es ist weniger kompliziert, als Sie denken.

»GOOD ENERGY« UND »BAD ENERGY«

Ich möchte Ihnen eine großartige und revolutionäre Vision von Gesundheit vorstellen. Sie geht davon aus, dass Gesundheit und ein langes Leben auf etwas Einfachem, Kraftvollem und absolut Grundlegendem beruhen. Einem einzigen physiologischen Phänomen, von dem maßgeblich abhängt, wie Sie sich heute und in Zukunft fühlen werden und funktionieren. Im Zentrum dieser Vision steht die Energie, die jeder Mensch zum Leben braucht und die es zu erhalten gilt. Sie wird im Stoffwechselsystem jeder unserer gesunden Körperzellen in ausreichender Menge produziert, und zwar in den »Kraftwerken« unserer Zellen, den Mitochondrien. Ich nenne diese Energie und alles, was dazu beiträgt, sie zu erhalten, zur Vereinfachung »Good Energy«, gute Energie. Ihre Wirkung besteht darin, dass sie das Wesentliche dessen bestimmt, was Sie (im wahren Sinne des Wortes) zum Laufen bringt. Von dieser »Good Energy« hängt ab, ob Ihre Zellen ausreichend Energie haben, um ihre Aufgaben zu erfüllen, und Sie deswegen gut genährt, klar im Kopf,

hormonell ausgeglichen, immun, herzgesund, psychisch gesund und noch so vieles mehr sind. »Good Energy« ist die grundlegende physiologische Funktion, die mehr als jeder andere Prozess in Ihrem Körper über Ihre Neigung zu guter psychischer und körperlicher Gesundheit oder zu schlechter Gesundheit und Krankheit bestimmt.

Zur »Good Energy« gehört auch all das, was zu einem gesunden Stoffwechsel beiträgt. Der Stoffwechsel bezieht sich auf die zellulären Mechanismen, mit denen Nahrung in Energie umgewandelt wird. Sie sorgen dafür, dass jede einzelne Zelle im Körper mit ausreichend Energie versorgt wird. Vielleicht haben Sie noch nie darüber nachgedacht, ob Ihre Zellen über ausreichend Energie verfügen oder nicht. Wenn die zelluläre Energieproduktion gut funktioniert, müssen Sie nicht darüber »nachdenken« oder sich dessen bewusst sein. Die Energie ist einfach da. Ihr Körper sorgt mit zahlreichen, gut aufeinander abgestimmten Mechanismen und biochemischen Prozessen in den Körperzellen dafür, dass Ihnen die »Good Energy« nachhaltig und ausreichend rund um die Uhr in jeder Zelle zur Verfügung steht. Die Zellmechanismen sorgen auch dafür, dass die Rückstände des dazu nötigen Stoffwechselprozesses entsorgt werden, die ansonsten das ganze System verstopfen würden.

Wenn Sie erst mal den Schlüssel zu diesem entscheidenden »Good Energy«-Prozess in der Hand halten, sind Sie heutzutage ein Sonderfall – im positiven Sinne. Sie fühlen sich vital und lebendig und können mit klarem Verstand arbeiten. Sie haben Ihr Idealgewicht, einen schmerzfreien Körper, eine gesunde Haut und stabile Psyche. Wenn Sie im gebärfähigen Alter sind und auf Kinder hoffen, sind Sie vermutlich auf natürliche Weise zur Mutterschaft fähig. Wenn Sie älter werden, leben Sie befreit von der quälenden Angst, dass Sie im Alter ein rapider körperlicher oder geistiger Verfall erwartet oder Sie eine Krankheit bekommen, die »in der Familie liegt«.

Wenn Sie jedoch diesen Schlüssel zur »Good Energy« verlieren, beginnt vieles schiefzulaufen. Organe, Gewebe und Drüsen sind auch nur Ansammlungen von Zellen. Verliert man die Fähigkeit,

diese Zellen ordnungsgemäß und sicher mit Energie zu versorgen, dann – und das ist keine wirkliche Überraschung – beginnen die Organe, die aus den Zellen bestehen, um ihr Leben zu kämpfen und schließlich zu versagen. Das bedeutet, dass so gut wie jede Krankheit als Folge eines akuten Energiemangels in den Zellen auftreten kann. Und genau das passiert auch aufgrund der alltäglichen, vielfältigen Belastungen, denen unsere Stoffwechselgesundheit heutzutage ausgesetzt ist.

Das Problem dabei ist, vereinfacht ausgedrückt, ein Ungleichgewicht. Die Stoffwechselprozesse, die unseren Körper steuern, befanden sich über Hunderttausende von Jahren in einer synergetischen Beziehung mit der Umwelt um uns herum. Aber diese Umweltbedingungen und ihr Einfluss auf die Zellen unseres Körpers haben sich in den letzten Jahrzehnten sehr tief greifend und schnell verändert. Angefangen bei unserer Ernährung bis hin zu unseren Bewegungsmustern, unserem Schlafverhalten, unserem Stressniveau und der Exposition gegenüber nicht natürlichen Chemikalien – nichts ist mehr so, wie es einmal war. Die Umweltbedingungen und der Lebensstil, die auf die Körperzellen des durchschnittlichen modernen Menschen heute einwirken, unterscheiden sich radikal von dem, was unsere Zellen erwarten und brauchen. Dieses evolutionäre Ungleichgewicht ist ein entscheidender Grund dafür, dass der Stoffwechsel nicht mehr normal funktioniert: Und genau das bezeichne ich als »Bad Energy«. Wenn kleine zelluläre Störungen des Stoffwechsels in jeder Zelle und in jedem Moment auftreten, sind die Auswirkungen dieser »Bad Energy« systemübergreifend – sie breiten sich bis in alle Gewebe, Organe und Systeme Ihres Körpers aus und beeinflussen Sie negativ: wie Sie sich fühlen, wie Sie denken und funktionieren, wie Sie aussehen und altern und sogar, wie gut Sie Krankheitserreger bekämpfen und chronischen Erkrankungen widerstehen können. Tatsächlich ist fast jedes Symptom chronischer Erkrankungen, das die westliche Medizin zu bekämpfen sucht, das Ergebnis der Belastung unserer Körperzellen durch die Art und Weise, wie wir heutzutage leben. Sie durchdringt

uns schleichend: Die »Bad Energy« verursacht Stoffwechselstörungen in den Körperzellen, die zu einer verminderten Energieproduktion beitragen. »Bad Energy« zerstört Zellen, schädigt Organe, macht uns krank und bereitet uns Schmerzen.

Wir haben 200 verschiedene Zelltypen im menschlichen Körper, und diese »Bad Energy« kann in verschiedenen Zelltypen vorkommen und unterschiedliche Symptome verursachen. Wenn zum Beispiel eine Thekazelle in den Eierstöcken, die in ihrem Gewebe dazu dient, die reifende Eizelle zu ernähren, davon betroffen ist, kann sich das in einer Unfruchtbarkeit aufgrund des polyzystischen Ovarialsyndroms (PCOS) äußern. Wenn eine Zelle, die die Blutgefäße auskleidet, unter »Bad Energy« leidet, kann sich dies in Form von Erektionsstörungen, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Netzhautproblemen oder chronischen Nierenerkrankungen bemerkbar machen (alles Probleme, die mit einer schlechten Durchblutung der verschiedenen Organe zusammenhängen). Wenn eine Leberzelle von »Bad Energy« betroffen ist, kann dies eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) verursachen. Im Gehirn zeigt sich »Bad Energy« in Form von Depressionen, Schlaganfall, Demenz, Migräne oder durch chronische Schmerzen, je nachdem, wo sich diese gestörten zellulären Stoffwechselprozesse am deutlichsten zeigen. In jüngster Zeit hat die Forschung eindeutig nachgewiesen, dass jede dieser Erkrankungen – und Dutzende mehr – direkt mit Stoffwechselproblemen zusammenhängt, also mit einem Problem, ob und auf welche Weise unsere Zellen ausreichend Energie erzeugen: »Bad Energy«. Die Art und Weise, wie wir Medizin praktizieren, hat jedoch nicht mit diesem Verständnis der Ursächlichkeit von Erkrankungen Schritt gehalten. Wir »behandeln« immer noch die organspezifischen Folgen der Auswirkungen von »Bad Energy«, aber nicht sie selbst. Und wir werden die schwächelnde Gesundheit unserer modernen Bevölkerung niemals stärken können, wenn wir nicht das zugrunde liegende Problem (die Stoffwechselstörungen) angehen. Die Folgen sind offensichtlich. Je mehr wir als Gesellschaft für das Gesundheitswesen ausgeben, je mehr wir als Ärzte arbeiten und je

mehr Zugang zu medizinischer Versorgung und Medikamenten wir unseren Patienten bieten, desto schlechtere Ergebnisse erzielen wir.

Im Vergleich zu vor hundert Jahren konsumieren wir astronomische Mengen an Zucker (zum Beispiel bis zu 3000 Prozent mehr flüssigen Fruchtzucker), bewegen uns kaum noch und schlafen 25 Prozent weniger. Außerdem sind wir ständig über 80.000 synthetischen Chemikalien in unserer Nahrung, unserem Wasser und unserer Luft ausgesetzt. All diese und viele andere Faktoren haben dazu geführt, dass unsere Zellen nicht mehr in der Lage sind, Energie so zu produzieren, wie sie es sollten. Viele Aspekte unseres industrialisierten Lebens seit dem letzten Jahrhundert stellen mit ihrer synergetischen Wirkung eine Bedrohung für die zellulären Mechanismen dar, die für uns die lebensnotwendige chemische Energie produzieren. Das Ergebnis: zelluläre Funktionsstörungen in unserem gesamten Körper, die sich in einer Explosion chronischer Symptome und Erkrankungen äußern, mit denen wir heute konfrontiert sind.

An unserem Körper lässt sich leicht ablesen, ob wir an den »Bad Energy«-Auswirkungen leiden: zunehmender Taillenumfang, schlechte Cholesterinwerte, hoher Nüchternblutzucker und erhöhter Blutdruck. Meine Mutter hatte all diese Probleme, und 93 Prozent der Amerikaner befinden sich bei mindestens einem dieser Parameter in der Gefahrenzone. In Deutschland sind es über 25 Mio. Menschen.

Abgesehen von einem beträchtlichen Überschuss an Bauchfett sah meine Mutter äußerlich gesund aus. Sie war lebhaft, glücklich und energiegeladen und sah tatsächlich um Jahre jünger aus, als ihr Alter vermuten ließ. Das ist das Merkwürdige an solchen ursächlich stoffwechselbedingten Erkrankungen: Sie zeigen sich nicht unbedingt überall auf einmal, und sie können sich bei verschiedenen Personen sehr unterschiedlich darstellen, je nachdem, welche Zelltypen die Auswirkungen am deutlichsten zeigen.

Ihr Fall ist nur ein Beispiel für etwas, das jeden Tag Millionen von Menschen und Familien betrifft. Ich schreibe dieses Buch, weil ihre Geschichte für jeden relevant ist. Krankheit ist kein zufälliges Ereignis.

nis, das in der Zukunft eintreten könnte. Sie ist das Ergebnis der Entscheidungen, die Sie treffen, und der Art und Weise, wie Sie leben und sich fühlen. Wenn Sie mit zwar lästigen, aber scheinbar nicht tödlichen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben – wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Angstzuständen, Arthritis, Unfruchtbarkeit, Erektionsstörungen oder chronischen Schmerzen –, liegt diesen »milden« Symptomen in der Regel dieselbe Ursache zugrunde, die irgendwann im Lauf des Lebens zu einer »schweren« Krankheit führen wird, wenn Sie nichts daran ändern, wie Sie mit Ihrem Körper umgehen. Diese Erkenntnis tut weh und kann beängstigend sein, aber es ist notwendig, sie zu vermitteln: Wenn Sie die »milden« Symptome als leise Warnsignale und Anzeichen für die »Bad Energy« ignorieren, die sich heute in Ihrem Körper zusammenbraut, könnten Sie in Zukunft noch viel lautere Warnsignale erhalten.

WAS MIR DIE AUGEN ÖFFNETE

Die meiste Zeit meines Erwachsenenlebens war ich ein lautstarker Befürworter des modernen Gesundheitssystems und tat alles, um in diesem System Karriere zu machen: ein Forschungspraktikum an den National Institutes of Health (NIH) im Alter von 16 Jahren, Präsidentin meines Jahrgangs in Stanford mit 18, Auszeichnung für die beste humanbiologische Abschlussarbeit im Alter von 21, Klassenbeste an der Stanford Medical School mit 25, Assistenzärztin in der HNO-Chirurgie an der Oregon Health & Science University (OHSU) im Alter von 26 und Gewinnerin von HNO-Forschungspreisen mit 30. Ich hatte in führenden medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht, meine Forschungsergebnisse auf vielen Konferenzen vorgestellt, Tausende einsamer Nächte mit dem Studium verbracht und war der Stolz meiner Familie. Das war meine ganze Identität.

Doch fünf Jahre nach Beginn meiner chirurgischen Facharztaus-

bildung lernte ich Sophia kennen. Diese 52-jährige Frau wurde von wiederkehrenden Entzündungen in ihren Nasennebenhöhlen geplagt, die zu einem ständigen üblen Geruch in ihrer Nase und zu Atembeschwerden führten. Im Lauf des letzten Jahres hatten ihr die Ärzte Cortison-Nasensprays, Antibiotika, Cortison-Tabletten und medizinische Nasenspülungen verschrieben. Sie hatte sich Computertomografien, Nasenspiegelungen und einer Biopsie von Nasenpolypen unterzogen. Ihre wiederkehrenden Infektionen führten zu Arbeits- und Schlafausfällen, und sie war übergewichtig und hatte Prädiabetes. Außerdem nahm sie Medikamente gegen Bluthochdruck ein und hatte mit Rückenschmerzen und Depressionen zu kämpfen, die sie auf ihre Gesundheitsprobleme und das Älterwerden zurückführte. Sie suchte einen Arzt nach dem anderen auf und erhielt für jedes Problem einen eigenen Behandlungsplan.

Keines von Sophias Medikamenten konnte das Problem mit ihren Nasennebenhöhlen erfolgreich lösen, also kam sie für eine Operation in meine Abteilung. 2017 war ich eine junge Ärztin, die ihr fünftes und letztes Jahr der chirurgischen Ausbildung begann.

Nachdem Sophia in den Operationssaal gebracht worden war, führte ich eine starre Kamera in ihre Nase ein und benutzte ein kleines Instrument, um die Knochen und das geschwollene Gewebe zu zerkleinern und aus den Nasennebenhöhlen abzusaugen, Millimeter von ihrem Gehirn entfernt. Im Aufwachraum bemühten sich die Anästhesisten nach der Operation, ihren Blutzucker und ihren Blutdruck mit Insulingaben und intravenösen Blutdrucksenkern zu kontrollieren.

»Sie haben mich gerettet«, sagte sie, als sie nach dem Eingriff meine Hand ergriff. Doch als ich ihr nach der Operation in die Augen sah, war ich nicht stolz. Es fühlte sich eher wie eine Niederlage an. Ich hatte bestenfalls die nachgelagerten Symptome ihrer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung gelindert, aber absolut nichts getan, um die zugrunde liegende Dynamik zu heilen, die diese Entzündung verursachte. Ich hatte auch absolut nichts getan, um ihr bei ihren anderen gesundheitlichen Problemen zu helfen. Ich

wusste, dass sie mit vielen anderen Symptomen weiterhin ein Dauergast in den Praxen verschiedener Spezialisten sein würde, mit vielen Gesundheitsproblemen, die nicht in meinem Fokus standen. Würde sie diesen Bereich nach der Operation »gesund« verlassen, nachdem ich ihre Nasenanatomie dauerhaft verändert hatte? Wie groß waren die Chancen, dass die Faktoren, die für ihren Prädiabetes, ihr überschüssiges Fettgewebe, ihre Depressionen und ihren hohen Blutdruck verantwortlich waren (alles Erkrankungen, von denen ich wusste, dass sie in irgendeiner Weise mit Entzündungen zusammenhingen), absolut nichts mit der immer wiederkehrenden Entzündung in ihren Nasennebenhöhlen zu tun hatten?

Sophia war meine zweite Nasennebenhöhlenoperation an diesem Tag, die fünfte in dieser Woche. Während meiner Facharztausbildung hatte ich Hunderte dieser Operationen an wucherndem, entzündetem Nasennebenhöhlengewebe durchgeführt. Aber so viele Patienten kamen immer wieder in die Klinik zurück, um weitere entsprechende Eingriffe vornehmen zu lassen und auch um andere Erkrankungen zu behandeln – darunter Diabetes, Depressionen, Angstzustände, Krebs, Herzerkrankungen, Demenz, Bluthochdruck und Fettsucht.

Obwohl ich tagtäglich entzündetes Gewebe im Kopf- und Halsbereich chirurgisch behandelte, wurde mir nicht ein einziges Mal erklärt, was die Entzündung im menschlichen Körper verursacht oder in welchem Zusammenhang sie mit den entzündlichen chronischen Erkrankungen steht, mit denen so viele Menschen weltweit heute zu kämpfen haben. Nicht ein einziges Mal wurde ich zu der Frage veranlasst: »Hm, warum diese ganzen Entzündungen?« Mein Bauchgefühl sagte mir, dass alle Erkrankungen von Sophia damit zusammenhängen könnten, aber anstatt dieser Neugier nachzugehen, spulte ich mein Programm ab, befolgte die Richtlinien und griff zu Rezeptblock und Skalpell.

Bald nach meiner Begegnung mit Sophia verspürte ich die überwältigende Überzeugung, dass ich keinen weiteren Patienten operieren konnte, bevor ich nicht herausgefunden hatte, warum die