



# Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

## Das Stress-weg-Buch – Das Geheimnis der Resilienz

Was Stress mit unserem  
Körper macht – und wie wir  
ihn von innen abstellen  
können

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 19. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Der Mensch ist unter Stress zu erstaunlichen Hochleistungen fähig, und der menschliche Körper wie geschaffen für hohe Belastung. Warum leiden wir trotzdem unter der ständigen Anspannung, verlieren zu schnell unsere Nerven und sind immerzu erschöpft? Wie können wir gesünder mit Stress umgehen und uns vor negativen Folgen schützen?

Dr. med. Ulrich Strunz wirft ein neues Licht auf das Dauerthema Stress: Anhand eigener Praxis-Erfahrungen und aktueller Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung erklärt er, wie Stress sich auf unseren Körper auswirkt und welche gesundheitlichen Schäden er hervorrufen kann. Er zeigt, wie wir durch neue Gewohnheiten körperliche und seelische Widerstandskraft aufbauen und uns von innen heraus gegen Stress starkmachen können: Mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Maß an Bewegung und Entspannung wird Stress von einer Belastung zu purer Energie.

Dr. Strunz weist einen erfrischend einfachen Weg raus aus der Stress-Spirale und rein in belastbare Nervenstärke, entspannte Gesundheit, stabile Resilienz, und mehr noch: ein Stück Lebensglück.



### **Autor**

## **Dr. med. Ulrich Strunz**

---

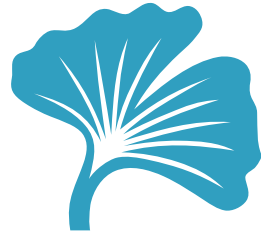
Dr. med. Ulrich Strunz ist Internist und Autor zahlreicher Bestseller. Mit der molekularmedizinisch fundierten Trias Ernährung – Bewegung – Denken öffnet er neue Wege der Prävention und Heilung. Seit mehr als 20 Jahren begeistert er mit seinen Seminaren, Büchern und Blogs Zehntausende von

dr. med. ulrich  
**strunz**

das  
**stress**  
weg  
**buch**

dr. med. ulrich  
**strunz**

das  
**stress**  
weg  
buch



**Das Geheimnis der Resilienz**

**Was Stress mit unserem  
Körper macht – und wie wir ihn  
von innen abstellen können**

**HEYNE <**



**I**

**KRANK  
DURCH ?  
STRESS ?**



# Was Stress ist – und wie wir ihn abstellen können

Jung ist er, engagiert, mit 1,7 Millionen Youtube-Fans hoch erfolgreich, augenscheinlich fit, und dann erzählt Julien Bam im *Spiegel*-Interview:

»Ich habe Blut gekotzt.«

Da schlucke ich. Blut gekotzt?

»Ich hatte 18-Stunden-Tage, vor und hinter der Kamera. Dreimal war ich im Krankenhaus wegen Burn-out, zweimal davon über Nacht. Ich habe Blut gekotzt (...) und war tagelang paralysiert, ich habe zu den Ärzten gesagt: Ey, kriegt mich bitte, bitte einfach wieder fit. Ich hatte mir vorgenommen runterzukommen, zu chillen, habe den Plan aber verfehlt. Danach wurde es nur noch heftiger. Ich bin auf jeden Fall prädestiniert dafür, mir mehr aufzuschultern, als ich tragen kann. Das ist ein großes Thema von mir ...«

Am gleichen Gespräch nimmt Rezo teil, blaue Haare, 470 000 Fans auf Youtube. Im vergangenen Jahr machte er öffentlich, was andere lieber verschweigen: Panikattacken.

»Ich hatte Angst, gleich würde etwas Schlimmes passieren. Als ob ein Tiger hinter einem her ist, aber da war nichts. Dazu kam Depersonalisation, also das Gefühl, ich würde mich nicht selbst steuern. Ich dachte: Was, wenn ich zwei Schritte nach vorn gehe, über dieses Geländer, und mich in den Tod stürze? Ich hatte das Riesenglück, dass ich an dem Abend nicht allein war.«

Was ist da los? Was treibt diese jungen Menschen in den körperlichen Zusammenbruch, in die psychische Störung? Die Lust auf Geld, die Sucht nach Anerkennung seien es nicht, sagen sie. Vielmehr »die eigene Erwartungshaltung an uns selbst« (Bam), es sei »der intrinsische Drang, etwas zu erschaffen« (Rezo), und dann ... . (zit. nach Kühn 2021)

»... kippt es und wird zu Stress. Der kann alles mit dir machen. Eine Zeit lang war ich so Pharmaboy-mäßig unterwegs, hab hier ein bisschen Ibuprofen eingeworfen, dort etwas Aspirin. Irgendwann habe ich gesagt, Alter, das kann doch nicht dein Leben sein!«

## Krank durch Stress

Man muss diese Jungstars weder kennen noch mögen, um den spannenden Punkt zu verstehen: grenzenloses Leistung-bringen-Wollen. Kenne ich von meinen Leistungssportlern. Intrinsischer Drang. Diese Unruhe. Dieser Druck von innen.

Dazu kommt der Druck von außen. Bei Youtubern sind es Fans und Werbekunden, die jeden Tag Leistung sehen wollen und Druck machen, wenn keine kommt. Bei Unternehmensgründern sind es die Investoren. Und bei Ihnen? Mag es die fordernde Chefin sein oder der nervende Kunde, die nölige Geschäftspartnerin oder der Chaos-Klassenlehrer, die verbretterte Systemadministratorin oder der tägliche Paketbote, und dann steht da auch immer noch, vorwurfsvoll, der Rasenmäher.

Was wen wie stresst, ist höchst verschieden. Zuckelt ein Mähdrescher über die Bundesstraße, pfeift sich im Wagen dahinter der Erste ein Liedchen, während der Zweite flucht und der Dritte einen Schrei-krampf kriegt.

Stress ist subjektiv. Jeder Hypothalamus – das oberste Stress-Rechenzentrum in Ihrem Hirn – reagiert anders. Das gilt nicht nur für die Herkunft von Stress (von außen oder innen), sondern auch für die Wahrnehmungsebenen (Körper oder Seele). (Rensing et al 2013, S. 7):

- **Seele:** Zu den psychischen Stressauslösern zählen Gefühle wie Angst, Wut oder Einsamkeit – also Stress von innen. Dazu kommt Stress von außen durch Arbeitsbelastung, Streit und Isolation; mental fertig machen kann uns aber auch Hitze, Kälte, Hunger oder eine hässliche Sporthose (Scham). Grob können wir hier *leistungsbedingte* und *soziale* Stressoren unterscheiden.
- **Körper:** Auf der physischen Ebene stressen uns, um nur wenige Beispiele zu nennen, Viren und Bakterien, Verletzungen und Übertraining, Entzündungen und Zellschäden, Krebs, Gift und Strahlen. Hier haben wir es mit *physikalischen* und *organischen* Vorgängen zu tun.

Stress lässt sich noch weiter sezieren. Aus medizinischer Sicht können wir auf verschiedenen Ebenen Stress erleben und auf mindestens ebenso viele Weisen darauf reagieren (angelehnt an Rensing et al 2013, S. 5ff):

- **Zellen** reagieren direkt z. B. auf Viren; misslingt die Abwehr, kommt es zu einer Infektion. Zellen reagieren außerdem auf *oxidativen Stress*. Dieser entsteht bei übermäßiger Bildung reaktionsfreudiger Sauerstoff- und Stickstoffspezies (ROS) im menschlichen Körper selbst, oder durch die Einwirkung von UV-Strahlung, Ozon, Stickstoffoxiden, verschiedenen Stäuben, Industriechemikalien oder Medikamenten. Vereinfacht gesagt, nehmen ROS zusätzlichen Sauerstoff in ihre Molekülstrukturen auf und haben deshalb überzählige Elek-



tronen an Bord. Um diese wieder zu neutralisieren, reagieren sie mit den nächstbesten Protein- oder Fettmolekülen und zerstören dabei wichtige Strukturen – z. B. Zellmembrane.

- Der **Hormonspiegel** verändert sich unter dem Einfluss von chronischem Ärger- oder Angststress. Langzeitfolgen können Schlafstörungen sein oder Herzkrankheiten.
- Wenn **Nerven** permanent gereizt werden, kann es zu chronischen Schmerzen kommen.
- Der **Kreislauf** reagiert auf Hunger- oder Kältestress im Extremfall mit Ohnmacht.
- Stehen unsere **Organe** unter lang anhaltendem Stress, können sie sich krankhaft verkleinern oder vergrößern; die Nebennieren entwickeln langfristig Nebennierenschwäche oder sogar -erschöpfung.
- **Mental** kann permanenter Ärger- oder Angststress bis zur Depression führen.

Was viel zu wenig bekannt ist: Zwischen Seele und Körper gibt es jede Menge Wechselwirkungen. Grübeln wirkt tatsächlich ähnlich gefährlich wie Gift: beides löst körperlich spürbare Folgen aus wie Schläppheit, Appetitmangel oder Schlafstörungen. Und das führt uns gleich zum nächsten Thema:

*Psychoneuroimmunologen* erforschen die Wirkung von Stress auf Seele und Immunsystem und haben eine ganze Palette beeinflussender Größen gefunden (Rensing et al 2013, S. 271), weil sie andere Fragen stellen als Mediziner:

- Welche **Qualität** hat der Stress: Geht es um eine Prüfung oder ein Trauma?
- Welche **Stärke** hat der Stress: Nervt Nachbars Sittich oder will Ihre bessere Hälfte die Scheidung?

- Welche **Dauer** hat der Stress: Geht es um dreißig Sekunden Telefonwarteschleife oder dreißig Jahre Mobbing?
- Wie wird Stress **individuell bewertet**: Als notwendiges Übel oder tödliche Gefahr?

Ein Forscherteam um Rob Cross, Professor für Global Leadership am Babson College Wellesley, Massachusetts, hat am Arbeitsplatz noch mehr Stress gefunden und zwar den kleinen, gemeinen. Genannt Mikrostress. Laut Professor Cross stürmen täglich zwanzig bis dreißig dieser Mikrostressoren auf uns ein. Gemeint ist

- »Mikrostress, der Ihre **persönliche Leistungsfähigkeit** aufbraucht (also die Zeit und Energie, die Sie zur Verfügung haben, um mit den Anforderungen des Lebens umzugehen);
- Mikrostress, der Ihre **emotionalen Reserven** aufbraucht;
- Mikrostress, der Ihre **Identität** und Ihre **Werte infrage stellt**.«  
(Cross et al, 2020)

Da kommen mir sofort die typischen Sargnägel in den Sinn. Ganz sicher gibt es auch in Ihrem Leben Sargnägel. In meiner Zeit als Kassenarzt waren meine Sargnägel die Pharmareferenten. Das sind höfliche Menschen mit Aktentasche, die sich still ins Wartezimmer setzen, die sich dann ins Behandlungszimmer drängeln und etwas verkaufen wollen. Quaken ohne Punkt und Komma. Dauert jedes Mal zehn Minuten. Wenn Sie jeden Tag von 15 höflichen Aktentaschenmenschen vollgequakt werden, verlieren Sie zweieinhalb Stunden. Jeden Tag! Um diesen Megastress in Mikrostress zu schrumpfen, habe ich deren Redezeit auf 15 Sekunden reduziert. Dann ging's. Jedenfalls: Wenn wir nach all diesen Differenzierungen zwischen innen, außen, groß und klein Stress auf einen Nenner bringen wollen, landen wir bei zwei prominenten Adressen:

## Absturz ins schwarze Loch

Lockdown, Absatzeinbruch, Steuerprüfung, Homeschooling, Zoom-Fatigue, Lieferengpass. Virus, Waldbrand, Hochwasser ... Und das Geschäft muss weiterlaufen. Das geht nicht spurlos vorbei, an niemandem. Laut einer Studie von Michael Freeman, University of California San Francisco School of Medicine, leiden Gründer doppelt so häufig an Depressionen, sechsmal so häufig an ADHS, dreimal so häufig an Drogenmissbrauch und zweimal so häufig an Selbstmordgedanken wie eine demografisch ähnliche Vergleichsgruppe. Freeman zufolge ist die Hälfte aller US-amerikanischen Unternehmer psychisch am Ende. (Morris 2021)

Statistiken fehlen, doch die Vermutung liegt nahe, dass es hiesigen Topmanagern nicht besser geht. Viele von ihnen machen sich mit ihrem Work-hard-und-sonst-nix-Lifestyle selbst zur Risikogruppe: »Männer deutlich jenseits der 40«, so bringt es das *Manager Magazin* auf den Punkt, »die permanent zu wenig schlafen, in ein enges Terminkorsett gepresst durch die Lande hetzen und selten zur Selbstreflexion neigen, sind in der Überzahl. Scheinbar unbesiegbare Superhelden, bis sie dann oft komplett ausfallen.« (Müller et al 2020)

Nennt sich *Burn-out*. »Modekrankheit«, sagen Sie? Und meinen: »Hat ja wohl jeder 80-Wochenstunden-Manager. Gehört zum guten Ton. Betont bloß die eigene Wichtigkeit. Die sollten sich mal zusammenreißen ...« Viele von Ihnen denken so, bis es Sie selbst erwischt. Bis Sie am eigenen Leibe merken – merken müssen! –, dass Burn-out nicht einfach Überforderung ist. Gehetztes Leben. Verzweifelt wirre Gedanken. Sondern tatsächlich das, was Betroffene beschreiben: das tiefe schwarze Loch.

Da stecken Sie dann drin. Und da gibt es kein Entkommen. Da gibt es keine frommen Wünsche. Da gibt es kein Zusammenreißen. Da sind Sie ... ziemlich hilflos. Und das hat nichts mit Willensschwäche zu tun. Sondern mit messbaren Prozessfehlern im Stoffwechsel, mit schlecht reparierten Hackerangriffen auf Ihr Immunsystem und mit

Materialverschleiß auf Molekülebene. Was sich in Ihren Laborbögen dann deutlich zeigt:

- zu hohes Stresshormon **Cortisol**,
- zu hohe **Titer** nach Mononukleose (ausgelöst durch das Epstein-Barr-Virus),
- massive Defizite im **Aminogramm** (das Messergebnis Ihrer Eiweißversorgung, analysiert im Blut).

Tatsächlich ist Burn-out zunächst nur der dritte Punkt. Und der wird in aller Regel in Deutschland nicht gemessen. In kaum einer Arztpraxis. Und wenn, braucht man zur Interpretation einige Erfahrung. Wenn nämlich Aminosäuren fehlen, also die Grundsubstanz Ihrer Existenz, die Bausteine jeglicher Körperstruktur, auch der Hormone, haben Sie einen

### **Burn-out des Körpers.**

Viel schlimmer als Ihr empfundener Burn-out. Wenn der Körper nicht mehr kann, heißt das normalerweise ... tot. Zumindest schwer krank. Und genau das ist das Empfinden Ihres Körpers in diesem Moment. Dass unter diesen Aminosäuren zwei mental wirksame sind, nämlich Phenylalanin, Vorstufe von Dopamin, Ihrem Antriebshormon, sowie Tryptophan, Vorstufe von Serotonin, Ihrem Glückshormon, erzeugt dann Ihr subjektives Empfinden: Auch die Seele kann nicht mehr. Gleichzeitig haben Sie also auch einen

### **Burn-out der Seele.**

Wie viel schlimmer kann es dann noch kommen? Ich nenne das die absolute Hölle. Und genau das empfinden Burn-out-Patienten. Die nur

selten von ihrem Umfeld verstanden werden. In schwarze Löcher kann man von außen nicht reingucken.

### Was hinter dem Burn-out steckt

Der Auslöser? Wie gesagt: Lieferengpass für Glückshormone, weil der Körper keinen Zugriff auf die Bausteine für ebendiese Glückshormone hat. Und warum hat er keinen Zugriff? Weil er in Ihrem Körper keine Bausteine finden kann. Keine Aminosäuren, also die Moleküle, aus denen sich Protein zusammensetzt. Eiweiß. Und warum fehlen die? Das frage ich mich auch immer.

So falsch kann man gar nicht essen, dass plötzlich alle Aminosäuren fehlen. Es sei denn, Sie ernähren sich – vielleicht als orthodoxer Veganer – hauptsächlich von Gurke. (Bitte nicht!)

In der Regel jedoch ist dieser dramatische Mangel an *Aminosäuren* Folge von viel zu lang anhaltendem Stress. Das habe ich am eigenen Leib erfahren nach meinem Radunfall, bei dem ich haarscharf am Tode vorbei auf den OP und dann ins Gipsbett segelte. Stress hieß bei mir unerträglicher Schmerz. Tag und Nacht. Monate, Jahre. Sie ahnen, wie dann mein Aminogramm aussah. Daraus habe ich gelernt. Und seitdem analysiere ich leidenschaftlich, wie viele Aminosäuren sich in Ihrem Blut herumtreiben. Oder auch nicht. Denn falls nicht, ist das der erste Hinweis auf Burn-out. Gefunden im Labor, in Ihrem Blut.

Der zweite Hinweis kommt aus dem Regal der *Hormone*. Etwa 50 verschiedene Hormone steuern in Ihrem Körper alles, worüber Sie kaum nachdenken: wann Sie wach werden und wann müde, wie sehr Sie Lust auf Sex haben oder nicht, ob Sie im Stau hinter dem Mäh-drescher cool bleiben oder austicken. Bei Burn-out-Patienten rechnet jeder mit erhöhtem Stresshormon Cortisol. Klar. Hat sich herumgesprochen. Was aber viele nicht wissen: Nach Dauerstress erschöpft sich die Cortisolproduktion. Plötzlich ist der Wert sogar auffällig tief.

Und wenn sich der Arzt nicht auskennt, lobt er den Patienten wegen des »erfreulich tiefen Stresshormons«. Erfreulich? Pustekuchen. Nebennierenschwäche und chronische Erschöpfung sind nicht erfreulich, sondern Sargnägel.

## Wie viel Cortisol ist zu viel?



Die im Blutserum messbaren Cortisolwerte schwanken im Laufe des Tages.

- 7 bis 9 Uhr: 45 bis 225 µg/l,
- 15 bis 17 Uhr: 30 bis 165 µg/l.

Der von mir empfohlene Zielbereich liegt bei unter 100 µg/l, am besten bei 50 µg/l. Zu erreichen per Meditation und mit langen Läufen.

Der dritte Hinweis steckt in Ihrem *Immunsystem*. Dass dort häufig hohe Titer nach Mononukleose, also dem Epstein-Barr-Virus auftauchen, ist überhaupt kein Wunder. Der ist nur ein Parameter. Ein Fingerzeig. Der sagt mir: Das Immunsystem ist völlig kaputt. Jedes Virus – Epstein-Barr-Virus EBV, das Humane Papillomvirus HPV, jedes Influenza-Virus – hat jetzt freie Bahn. Diese Messung ist nur noch das Tüpfelchen auf dem i.

Aminosäuren, Stresshormone, Immunsystem: Burn-out ist präzise messbar. Und natürlich heilbar. Denn, was sich immer noch nicht überall herumgesprochen hat: Eigentlich geht es immer nur um einen einzigen Faktor, und der heißt Aminosäuren. Die 3-D-Puzzleile der Proteine. Auch genannt Eiweiß. Warum das so ist, ergibt sich aus den

jahrtausendealten Bauplänen für Hormone, Enzyme, Neurotransmitter und Co.: Die bestehen alle aus Eiweiß. Ihr gesamtes Immunsystem besteht fast komplett aus Eiweiß. Natürlich nur dann, wenn Sie sich etwas mehr gegönnt haben als nur Gurke. Die Griechen wussten's schon:

### **Proteo heißt: Ich stehe an erster Stelle.**

Von der Schulmedizin wird das häufig immer noch nicht verstanden. Da greift man zu Fluspi-Stechampullen gegen Depressionen, zur Beruhigung zu Tavor-Tabletten, man rückt Ihren Glückshormon-Haushalt zurecht mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (Fluoxetin, Escitalopram, Paroxetin, Citalopram, Sertralin) oder mit Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmern (Venlafaxin, Duloxetin, Milnacipran) oder katapultiert Sie per Pille in schweren Schlaf (mit Diazepam, Lorazepam, Temazepam). Und dann wundert man sich tatsächlich über Abhängigkeit, über Gewichtszunahme und in der Partnerschaft über tote Hose.

## **Zurück ins Leben**

Gut. Manchmal mag Pharma das Schlimmste verhindern. Die ersten Meter heraushelfen aus dem schwarzen Loch. Zunächst. Aber die ganze Lösung ist das nicht. Kann es nicht sein, und das lässt sich erklären mit einem Besuch bei IKEA.

Wenn Ihr Auto stottert und Sie fahren damit zu IKEA, kommen Sie mit einem Schränkchen im Kofferraum nach Hause. Nur ... das Auto stottert immer noch. Selbstverständlich. Sie hatten sich wohl die falsche Adresse ausgesucht. So ist das auch mit der Schulmedizin. Kein Vorwurf. Sie würden IKEA auch keinen Vorwurf machen.

Der Unterschied liegt auf der Hand: Ein Selbstbauhaus gibt Ihnen etwas, das Ihr Leben kurzfristig ein wenig aufmöbelt. Ein klappriges Schnäppchen. Und die Autowerkstatt schaut unter die Oberfläche. Füllt auf, was wirklich fehlt. Und öffnet Ihnen damit das, was Ihnen wirklich weiterhilft: eine neue Lebensperspektive.

### Heilung von Grund auf

Mit einem Laborbogen voller Blutwerte in der Hand wird Heilung machbar. Die leidige Suche nach *der Ursache* entfällt, die ja nie mehr sein kann als ein Stochern im Nebel: Stress im Beruf, Mobbing, belastende familiäre Verhältnisse, aber auch falsches Essen, zu viel Kaffee, ein anhaltender Virusinfekt und so weiter. Stressoren sind überall! Wo soll man da anpacken?

Mit Ihren Blutwerten auf dem Tisch wird sie völlig gleichgültig, die Ursache. Wenn wir es schaffen, den Körper mit optimierten Blutwerten wissenschaftlich fundiert und kontrolliert mit Stress-Resilienz aufzupumpen – sagen Sie gerne auch: Energie –, dann tritt der ohnehin meist unentdeckt bleibende Stressor in den Hintergrund. Wird egal. Kommt nicht mehr zum Tragen. Und Sie haben endlich wieder, was Sie sich wünschen: Power, Leichtigkeit, ein lockeres Leben.

Beispiel Herzrhythmusstörungen: Kann vielerlei Ursachen haben, von Sauerstoffmangel bis Entzündung oder Narben im Herzmuskel. Na und? Wenn Sie die elektrischen Ströme im Herz beruhigen mit Kalium, Magnesium, wenn Sie zusätzlich Sauerstoff anbieten mit Arginin, kommen die Herzrhythmusstörungen »nicht mehr durch«. Sie merken sie nicht mehr. Ziel erreicht.

Genau das Prinzip finde ich in der Mail einer meiner Patienten wieder. Das Prinzip heißt Blutanalyse. Daraus resultierend Einnahmepläne mit den Molekülen, die Sie zum Leben brauchen – von A wie Arginin bis Z wie Zink. Er schreibt:



»Alles, was Sie prognostiziert haben, ist eingetreten! Restless Legs weg nach ein paar Tagen! Kalte Hände deutlich besser. Juckreiz in den Augen besser, aber noch nicht gut. Allgemeine Erschöpfung stark verbessert. Einschlafen besser. Kein Heuschnupfen. Hüfte und Lendenwirbelsäule besser. Sportliche Leistung verbessert, Muskeln an den Armen auf einmal sichtbar!«

Natürlich läuft der junge Mann täglich. Natürlich macht der auch Krafttraining. Natürlich hat der auch seine Ernährung verändert, über Alkohol nachgedacht. Aber genauso natürlich erst, als ihm die Nahrungsergänzungsmittel – kurz NEMs – streng nach Schema mehr Lebensenergie geschenkt hatten. Und als dann noch unerwartete Erfolgserlebnisse (Restless Legs, kalte Hände) eintraten, er auch innerlich überzeugt war von der Sinnhaftigkeit. Erfolg gebiert neuen Erfolg.

Und spart viel Gerenne von Pontius (Neurologe, Allergologe, Schlaflabor) zu Pilatus (Orthopäde, Sport-Mediziner, Psychoanalytiker). Gespart! Verdankt er alles ein paar »Pillen«. Könnte man meinen. Tatsächlich steckt dahinter Molekularmedizin. Wenn Sie wollen Biochemie. Reine, pure Naturwissenschaft.

Ich darf das immer wieder betonen, weil die hier genannten Fachärzte exakt andersherum argumentieren: So ein paar lächerliche Vitamine ... da machen wir besser eine Desensibilisierung! Da pflanzen wir ihnen lieber eine neue Hüfte ein! Für mich sind das alles nur IKEA-Schränkchen.

Molekularmedizin dagegen macht einen grundsätzlichen Unterschied auf der organischen Ebene: angefangen bei der Gesundheit Ihrer Neurotransmitter und Enzyme, Ihrer Blutzellen und Abwehrkräfte bis hin zu Ihren Knochen, Muskeln, Organen. Ist Molekularmedizin damit eine »Alternativmedizin«? Etwas völlig anderes als »Schulmedizin«?

## Wissenschaft statt »Alternativmedizin«

Molekularmedizin ist zwar eine (relativ) neue Kunst des Heilens. Ja, durchaus. Aber sie baut sehr wohl auf das auf, was Sie Schulmedizin nennen. Und dann geht sie meilenweit darüber hinaus.

Das Bemerkenswerte daran ist, dass sich diese neue Medizin zurückbesinnt auf die Naturwissenschaft. Auf die Messung im Labor. Auf die unangreifbaren Tatsachen. Und eben nicht ins Nebulöse abschweift, nicht pendelt, nicht Zuckerkügelchen rollt, eben nicht »Alternativmedizin« ist. Sondern Wissenschaft. Und messbar wirkt. Lesen Sie selbst:

»Es geht mir besser denn je. Die dauerhafte Müdigkeit und die daraus resultierende Antriebslosigkeit sind weg ... Ich muss mich abends nicht um 19 Uhr ins Bett verkriechen, weil ich einfach nicht mehr auf den Beinen stehen kann. Ich bin wach, fit und wieder konzentriert. Auch meinem geliebten Sport kann ich jetzt sogar morgens in der Frühe nachgehen. Es ist, kurz gesagt, **Lebensqualität**. Ich bin wieder unter den Lebenden. Das ist doch was, ich bin sehr dankbar, die Blutanalyse gemacht zu haben.«

Und das vier Wochen nach der Analyse hier in der Praxis. Nur vier Wochen! Dabei ging es selbstverständlich nicht um einen Wert, eine einzige Zahl, sondern eben ... wie fast immer um eine ganze Reihe von Abweichungen. Genau hier wird oft genug der Fehler gemacht. Man denkt sich: wahrscheinlich entleerter Eisenspeicher, misst tatsächlich ein Ferritin von nur 26 (statt 60 aufwärts), substituiert Eisen und ist enttäuscht über den nur mäßigen Erfolg. Ein Mangel kommt selten allein:

- **Ferritin** von nur 26 µg/l. Gesundheit beginnt ab einem Wert von 60 µg/l (bei Frauen).
- **Vitamin D** von nur 25. Gesundheit heißt 40 bis 80 ng/nl.

- **Omega 3** Quotient nur 3,89%. Gemessen an allen Fettsäuren in den roten Blutkörperchen sollten die Omega-3-Varianten EPA und DHA insgesamt einen Anteil von 8 bis 11% haben.
- **Vitamin B3** kaum auffindbar. Vorstufe von Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD), der puren Energie.
- **Das katastrophale Aminogramm.** Praktisch nur Defizite und Schwachstellen. Wie soll so ein armer Körper ohne seine Hauptbestandteile funktionieren?

Laborbögen sind eine nüchterne Sache: Referenzwerte, Moleküle, Zahlen. Dennoch versteckt sich darin etwas Bewegendes. In meinen Augen das Schönste an obigem Befund ist die Tatsache, dass er Gefühle wie »wach«, »fit«, »konzentriert« auf messbare Tatsachen, auf Zahlen herunterbrechen kann.

Damit wird das Ganze verständlich und zugänglich: Stress reißt Lücken in Ihren Körper. Das zieht Ihre Seele ins schwarze Loch. Füllen Sie die Lücken auf, geht auch in Ihrer Seele die Sonne auf. Und das kann jeder nachmachen, der will.

Diese Erkenntnis verdanken wir nicht zuletzt einem der wohl wichtigsten Psychiater Deutschlands, Professor Florian Holsboer. Der war gelernter Chemiker und kam auf die durchschlagende Idee: nicht nur reden (die Mutter, das Trauma ...), sondern messen! Kann ich aus meiner Praxis hundertfach bestätigen. Und buche diese Heilungsgeschichten ab unter »Glück«. Dem wiedergefundenen.

### **Bauen Sie sich eine Mauer**

Glück statt Stress. Auch darum geht es in diesem Buch. Es geht um nicht weniger als einen Perspektivenwechsel weg von der ewigen Klage über die Pandemie, die Projekte, die Pubertiere. Weg von der irrigen Vorstellung, Sie könnten dem Stress entkommen. Bestenfalls ganz

ohne Stress leben. Sich ohne Stress scheiden lassen. Ohne Stress Ihren Job wechseln. Ohne Stress in ein besseres Leben auswandern, nach Neuseeland, Mecklenburg oder – ganz neue Idee – auf den Mars. Dann sei alles gut. Dabei wissen alle, dass die Lösung nicht im Auswandern liegt und auch nicht darin, den Telefonterror im Job zu beseitigen, die laute Umgehungsstraße hinter dem Haus oder die Schwiegermutter.

**Das Stress-weg-Prinzip heißt:  
sich unverwundbar machen.**

Eine innere Mauer bauen gegen den Stress. Einen unkaputtbaren Schirm aufspannen, an dem all die stressigen Anforderungen des Lebens abprallen. Wie man eine solche Mauer baut? Mit Logik.

Wenn ein Teil Ihrer Stressoren von außen kommt, dann brauchen Sie eine Mauer, die nach außen wirkt. Durch und durch stark, weil Sie Ihrem Körper erlauben, jedes Enzym, jedes Stresshormon, jede Immunzelle mit den richtigen Baumaterialien perfekt zu bauen. Wie Sie die bekommen? Nicht nur mit Aminosäuren, siehe oben. Am besten kreisen Sie den Stress dreifach ein.

Meiner Erfahrung nach kommen Sie so am schnellsten und besten auf die sichere Seite. Und raus aus dem Jo-Jo-Effekt zwischen billiger Entspannungs-App und zu viel Arbeit, der Sie nach kurzer Zeit doch wieder so fertigmacht, dass Sie – wieder siehe oben – »Blut kotzen«. Was ich Ihnen – ausführlich in Kapitel III – stattdessen vorschlagen möchte, besteht aus drei sehr einfachen Punkten:

- **Ernährung:** Sie kennen Magnesium, das Salz der inneren Ruhe. Tryptophan, das Ihnen inneren Abstand verschafft und einen souveränen Auftritt. Und Aminosäuren, aus denen Ihr Körper Ruhe baut, Glück und Energie.

- **Bewegung** repariert Ihre stressbedingt mit Methylgruppen verbaute Gene. Macht sie wieder frei und damit lesbar – und schenkt Ihnen Stärke. Mental und körperlich. Außerdem schafft ein festes Muskelkorsett auch mental ein dickes Fell.
- **Denken:** Einer meiner Glaubenssätze heißt »Ich liebe Stress!« Und das nicht erst seit Prof. Kelly McGonigal in einer Studie aus dem Jahr 1998 entdeckt hat, dass zwar Menschen mit Stress zu 43 Prozent häufiger sterben. Aber – das war neu – nur die, die *glaubten*, Stress schade ihrer Gesundheit. Der Glaube macht den Unterschied. (Kelly McGonigal: *Glücksfaktor Stress*. Trias Verlag 2018)

Ernährung, Bewegung, Denken: Klingt unspektakulär, ich weiß. Wirkt aber massiv.

### ... und der Stress prallt ab

Sogar bei sogenannten »bipolaren Störungen«. Wer betroffen ist, wechselt zwischen Depression und manischer Fröhlichkeit. Ist in der Regel arbeitsunfähig. Verkriecht sich. Ausweg? Laut herkömmlicher Schulmedizin: Medikamente, Psychotherapie. Laut Molekularmedizin: Schalter im Gehirn umlegen. Interessiert? Hier die Heilungsgeschichte von Anett Oehlschlaeger, die ihre Erfahrungen nach ihrem Besuch in der Praxis detailliert aufgeschrieben hat: (Oehlschlaeger 2017)

»In diesen sechs Monaten gingen für mich dramatische Veränderungen vor. Als Erstes hat sich mein Schlaf verbessert. Ich konnte schnell einschlafen und fühlte mich morgens ausgeruht und energiegeladener und kam ohne Probleme aus dem Bett. Wer schon mal Psychopharmaka genommen hat, weiß vielleicht, dass das morgendliche Aufstehen oft schwierig ist.

Dann war es, als würde ich mental aus einem Winterschlaf aufwachen. Meine Energie nahm spürbar zu – aber eben nicht so, wie es sich bei einer

Manie anfühlt. Ich wurde fröhlich und beschwingt, ohne aufgedreht zu sein. Ich konnte mich viel besser konzentrieren, besser und schneller denken – ohne mich danach ausgelaugt und erschöpft zu fühlen. Mein Gedächtnis hat sich verbessert und auch meine Schlagfertigkeit.

### **Stress, sonst mein größter Feind, perlte an mir ab.**

Ich konnte gelassen bleiben, wurde nicht hektisch, verlor nicht den Faden, konnte strukturiert weitermachen und ließ mich einfach nicht mehr aus der Ruhe bringen. Das war eine völlig neue Erfahrung. Ich ruhe in mir selbst und habe endlich meine Mitte gefunden.

Auch bewege ich mich schneller. Ich flitze die Treppen rauf und runter, quäle mich nicht mehr aus dem Sessel, sondern federe hoch und kann gar nicht mehr langsam gehen, so, als hätte ich ständig Rückenwind. Inzwischen fühle ich mich wie mit Mitte 30, also zwanzig Jahre jünger.«

Noch einmal: Der Stress prallt ab. Wer wollte das nicht? Bevor wir nun gemeinsam schauen, wie Sie aus Ihrem Stress herauskommen, lassen Sie uns einen Blick in den Körper werfen. Was genau stellt Stress da eigentlich an?

Spoiler: Die richtige Dosis Stress macht fit, zu viel Stress zieht Ihnen richtig brutal den Stecker: Stressbauch, Hirnschaden, Burn-out. Und das ist die gute Nachricht: Wenn Sie rechtzeitig umsteuern, kriegen Sie die Kurve.



# Was Stress in unserem Körper anstellt

Rückblende Eiszeit. Auftritt: Ihr Vorfahr. Also Sie. Gedrungen, friedlich und ziemlich haarig sitzen Sie da auf Ihrem Stein vor der Höhle, die Keule neben sich, und kauen an zwei Kilo tropfendem Mastodon. Plötzlich ... der Säbelzahn tiger. Wirft sein Auge auf den Happen Fleisch. Auf Sie. Maximal Stress. Maximal Adrenalin. Maximal Kraft in den Waden. Tunnelblick. Schnappatmung. Sexualtrieb und Verdauung gehen temporär außer Betrieb, wäre jetzt unpraktisch, muss warten bis später. Rennen, rennen, rennen. Dreihundert Meter, drei Kilometer, da, der rettende Baum. Ab auf den Wipfel. Auszittern. Durchatmen. Rückenpelz trocknen. Ausruhen. So lässt sich's immer wieder schön erzählen. Nur: Die Realität sieht anders aus.

## Wenn der Säbelzahn tiger kommt

Wenn wir es heute mit einem Säbelzahn tiger zu tun haben, ist der schwarz lackiert, hat 386 PS, drin sitzt mit frischem Führerschein ein Noah oder eine Naomi und nimmt uns, ganz plötzlich, die Vorfahrt. Maximal Stress. Maximal Adrenalin. Maximal Kraft in den Waden. Tunnelblick. Schnappatmung. Wegrennen geht nicht; man ist angeschnallt und hatte mit tätlichen Angriffen auf Fremdkühlerhauben höchstens mittelgute Erfahrungen. Also krallt man die Finger ins Lenkrad, schreit sich die Birne rot und steht danach noch zwanzig Minuten unter Strom. Vielleicht auch zwei Stunden.

Klar: Mit Strom aus Stresshormon klappt der Kampf ums Überle-

