

HEYNE <

Gene Stone ist Autor und Journalist mit dem Schwerpunkt Gesundheit und Medizin in New York City. Im Laufe seiner Themenrecherchen hat er unzählige Behandlungen von Hypnotherapie, Biofeedback, Rolfing bis hin zu ayurvedischen Verjüngungskuren selbst ausprobiert.

GENE STONE

WARUM
MANCHE
MENSCHEN
NIE KRANK
WERDEN

... und wie auch Sie in Zukunft
gesund bleiben

Aus dem Amerikanischen
von Birgit Hofmann

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

First published in the United States under the title:

The secrets of people who never get sick

Copyright © 2010 by Gene Stone

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

Haftungsausschluss

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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*

liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Deutsche Erstausgabe 01/2012

Copyright © 2012 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2011

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München

Illustrationen im Innenteil: E. Y. Lee

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-60208-3

www.heyne.de

Für alle, die sich für ein Gesundheitssystem einsetzen, das der Prävention von Krankheiten ebenso viel Bedeutung beimisst wie ihrer Heilung.

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

DIE GEHEIMNISSE DER IMMER GESUNDEN

1. Bierhefe	29
Das Gesundheitsgeheimnis von Barbara Pritzkat	
2. Blue Zone	42
Das Gesundheitsgeheimnis von Ricardo Osorno Fallas	
3. Dehnübungen	52
Das Gesundheitsgeheimnis von Dr. Robert Fulford	
4. »Dreck« essen	63
Das Gesundheitsgeheimnis von Patricia Burke	
5. Entgiftung	75
Das Gesundheitsgeheimnis von Philip Damon	
6. Freunde	91
Das Gesundheitsgeheimnis von Sydney Kling	
7. Gute Gene	105
Das Gesundheitsgeheimnis von Moussa Mamadou	

8. Heilpflanzen	116
Das Gesundheitsgeheimnis von Li Ching-Yuen	
9. Hühnersuppe	130
Das Gesundheitsgeheimnis meiner ehemaligen Lehrerin	
10. Kalt duschen	140
Das Gesundheitsgeheimnis von Nate Halsey	
11. Knoblauch	148
Das Gesundheitsgeheimnis von Susan Seideman Brown	
12. Krafttraining	160
Das Gesundheitsgeheimnis von Sasha Lodi	
13. Krankheitserreger meiden	174
Das Gesundheitsgeheimnis von Rachel Hill	
14. Laufen	190
Das Gesundheitsgeheimnis von Helen Klein	
15. Nickerchen	204
Das Gesundheitsgeheimnis von Sarnoff Mednick	
16. Pflanzliche Kost	217
Das Gesundheitsgeheimnis von Rip Esselstyn	
17. Positives Denken	230
Das Gesundheitsgeheimnis von Gail Evans	
18. Probiotika	242
Das Gesundheitsgeheimnis von Tony Japour	
19. Reduzierte Kalorienzufuhr	254
Das Gesundheitsgeheimnis von George Burns	

20. Säure-Basen-Gleichgewicht	268
Das Gesundheitsgeheimnis von Thomas Appell	
21. Spiritualität	279
Das Gesundheitsgeheimnis von John Joseph	
22. Stressfreies Leben	294
Das Gesundheitsgeheimnis von Susan Smith Jones	
23. Vitamin C	306
Das Gesundheitsgeheimnis von Susan Rennau	
24. Wasserstoffperoxid	318
Das Gesundheitsgeheimnis von Bill Thompson	
25. Yoga	327
Das Gesundheitsgeheimnis von Felice Rhiannon	
Nachwort	339
Danksagung	353
Register	356

Einleitung

Luigi Cornaro kam um 1460 als Sprössling einer reichen venezianischen Adelsfamilie zur Welt. Ganz wie es sich in der Epoche der Renaissance für einen italienischen Adligen gehörte, führte auch Cornaro ein ausschweifendes Leben und schwelgte in Luxus und Überfluss. Er trug Gewänder aus importierter Seide, saß bei Turnieren und Paraden auf einem kostspieligen Logenplatz und aß, wann immer ihm der Sinn danach stand und wonach es ihn gerade gelüstete.

Das Leben eines Adligen drehte sich zur damaligen Zeit fast ausschließlich um Vergnügungen. Man vertrieb sich die Zeit mit sportlichen Wettkämpfen, intellektuellen Diskussionen und natürlich mit üppigen Speisen. Für einen Aristokraten war es durchaus üblich, den Tag mit einem opulenten Frühstück zu beginnen, sich danach ein wenig dem Geschäftlichen zu widmen und anschließend ein zweites Frühstück einzunehmen. Danach vergnügte er sich beispielsweise bei einem Pferderennen oder war mit dem Dogen (damals das Oberhaupt der Republik Venedig) verabredet, um über politische Angelegenheiten zu diskutieren. Spätestens dann war es Zeit für eine weitere Mahlzeit, nach der er sich

zu einem Verdauungsschlaf niederlegte, um erfrischt und ausgeruht vielleicht zu einer abendlichen Tanzveranstaltung zu gehen, bei der selbstverständlich reichlich Speis und Trank aufgetischt wurden.

Wohlhabende Menschen wie Cornaro nahmen üblicherweise vier bis fünf überaus üppige Mahlzeiten pro Tag zu sich. Opulente Festgelage waren immer auch eine ausgezeichnete Gelegenheit, die Gäste zu beeindrucken, und so wurden besonders gerne Speisen kredenzt, deren Zutaten kostspielig waren (wie Zucker) oder schwer erhältlich (wie Spargel, der außerhalb der Saison aus dem Ausland herbeschafft werden musste).

Der folgende Speiseplan zeigt, welche ausgefallenen Köstlichkeiten bei einem venezianischen Festmahl zu Lebzeiten Cornaros aufgetischt wurden:

*Nach Rosenblüten duftendes Wasser
(zum Waschen der Hände)
Gebäck aus Pinienkernen und Zucker
Kuchen mit Mandeln und Zucker (eine Art Marzipan)
Spargel
Würstchen und Fleischklößchen
Gebratenes Rebhuhn mit Soße
Vergoldete und versilberte ganze Kalbsköpfe
Kapaun und Täubchen sowie Würste, Schinken und
Wildschwein, serviert mit einer dicken Suppe
Ein ganzes gebratenes Schaf in Sauerkirchsoße
Eine Auswahl an gebratenem Geflügel – Turteltaube,
Rebhuhn, Fasan, Wachtel, Gartengrasmücke –,
gewürzt mit Oliven
Hühnchen an Zucker und Rosenwasser*

*Ganzes gebratenes Spanferkel mit Fleischbrühe
Gebratener Pfau mit diversen Beilagen
Gesüßter, mit Salbei verfeinerter Pudding
In Zucker und Zimt gekochte Quitten an
Pinienkernen und Artischocken
Eine Auswahl an Kompott, gesüßt mit Zucker und Honig
Zehn verschiedene Torten und eine Auswahl
an kandierten Gewürzen*

Aus *Documenti di Storia Medievale, 400–1492* von Mario Bendiscioli
und Adriano Gallia (*Milan: Musia, 1970*), S. 267f.

Kurz vor seinem 40. Geburtstag (also rund zehn Jahre, bevor ein italienischer Aristokrat im 15. Jahrhundert damit rechnen musste, demnächst das Zeitliche zu segnen) erkrankte Cornaro schwer. Seine Leibärzte teilten ihm mit, seine einzige Überlebenschance bestünde darin, künftig sehr viel maßvoller zu speisen. Anders als die meisten seiner Zeitgenossen schlug Cornaro den ärztlichen Rat nicht in den Wind. Nachdem er in seiner ersten Lebenshälfte in Luxus und Überfluss geschwelgt hatte, beschloss er, ab sofort einen maßvollen Lebensstil zu pflegen.

Zur damaligen Zeit war das Wissen um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit noch sehr dürftig, weshalb Cornaro in einem Selbstversuch mit einem neuen Ernährungsplan experimentierte und seine tägliche Nahrungsmenge drastisch reduzierte. Er beschränkte sich von nun an auf 12 Unzen (eine Unze sind knapp 30 Gramm) feste Nahrung pro Tag sowie 14 Unzen Wein (der damals einen so geringen Alkoholgehalt hatte, dass er wie Wasser getrunken wurde).

Cornaros Experiment war nahezu sofort von Erfolg gekrönt. Sein Gesundheitszustand verbesserte sich schlagartig und so nachhaltig, dass er bis ins Alter von 68 Jahren an seinem Ernährungsplan festhielt, bis ihm seine besorgten Ärzte rieten, er möge doch etwas mehr feste und flüssige Nahrung zu sich nehmen, um einer Mangelernährung vorzubeugen. Wieder befolgte er den ärztlichen Rat, und prompt befiel ihn ein leichtes Fieber. Daraufhin beschränkte er sich erneut auf leichte Kost, an die er sich bis zu seinem Tod im Alter von 102 Jahren hielt.

Cornaro hielt seine Erfahrungen in einem vierbändigen Werk fest, das in deutscher Übersetzung unter dem Titel *Traktat vom mäßigen Leben* erschien. Darin beschrieb er nicht nur seinen Ernährungsplan, sondern sprach sich auch dafür aus, dass der Mensch immer weniger essen sollte, je älter er wurde. Des Weiteren vertrat er die These, dass der menschliche Körper in Phasen der Krankheit oder Schwäche lieber ruhte als verdaute, was nichts anderes bedeutete, als dass Fasten gesünder ist als Schlemmen. »Es besteht kein Zweifel daran«, schrieb er, »dass jeder, der diesen Rat befolgt, niemals krank sein wird, da ein wohlgeordnetes Leben die Ursachen von Krankheiten beseitigt.«

Cornaro wurde nicht nur steinalt, sondern erfreute sich bis kurz vor seinem Tod bester Gesundheit. In seinem Traktat merkte er an: »Ein langes Leben voll Krankheit und Leid ist schlimmer als gar kein Leben.«

Noch lange nach seinem Erscheinen befassten sich viele berühmte Schriftsteller und Philosophen – unter ihnen der Dichter und Schriftsteller Joseph Addison, Sir William Temple (Dienstherr von Jonathan Swift) und der Philosoph Francis Bacon – intensiv mit Cornaros Werk. Doch im Laufe der

Jahrhunderte gerieten das Werk sowie sein Verfasser mehr und mehr in Vergessenheit, und heutzutage ist der Name Cornaro kaum noch jemandem ein Begriff. Sein Gesundheitsgeheimnis aber – die reduzierte Kalorienzufuhr – ist als ein Rezept für ein langes, gesundes Leben wieder groß im Kommen (siehe Seite 254 ff.).

Viele unserer modernen Gesundheitstipps sind in Wahrheit seit Jahrhunderten bekannt, büßten im Lauf der Zeit aber an Popularität ein oder wurden mangels wissenschaftlicher Nachweisbarkeit als Humbug abgetan. Ebenso wie Cornaros Ernährungsumstellung sind zahlreiche der überlieferten Gesundheitsgeheimnisse und Ratschläge jedoch überraschend gut auf unsere heutige Zeit und Lebensführung übertragbar.

Wer beispielsweise zu Krampfanfällen neigt, hat vielleicht schon einmal den guten Rat erhalten, bei Vollmond besonders vorsichtig zu sein. In der Schulmedizin wurde dieser Rat lange Zeit belächelt, bis an der medizinischen Fakultät der griechischen Universität von Patras in den 1990er-Jahren die Krankenakten von 859 Epilepsiepatienten ausgewertet wurden. Die Studie erbrachte, dass bei Vollmond eine signifikante Häufung von Anfällen zu beobachten war.

Sicherlich haben Sie auch schon einmal gehört, dass Fisch Nahrung für das Gehirn sein soll. Ist das ein Ammenmärchen? Nun, immerhin wurde in vielen neueren Studien nachgewiesen, dass Fischarten mit hohem Fettgehalt (wie zum Beispiel Makrelen und Sardinen) bestimmte Fischöle enthalten, die eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Gehirns und der Gehirnfunktionen spielen. Zudem heißt es, dass der Verzehr von Fisch neben anderen positiven Effek-

ten auch den kognitiven Verfall im fortschreitenden Alter verlangsamt.

Seit Jahrhunderten gilt Preiselbeersaft als natürliches Heilmittel, um eine Blasenentzündung zu kurieren. Und tatsächlich wurde von Forschern der Harvard Medical School kürzlich nachgewiesen, dass Preiselbeersaft die an der Blasenwand haftenden Bakterien abtötet. Ebenso wurde nachgewiesen, dass ein Apfel am Tag durchaus den Arzt ersparen kann. An der irischen Universität Ulster gewonnene Erkenntnisse deuten darauf hin, dass bestimmte Inhaltsstoffe des Apfels in hoher Dosierung Darmkrebszellen abtöten können. Und bei Tierversuchen an der Cornell-Universität zeigte sich, dass der Verzehr von Äpfeln die Entstehung von Brustkrebs bei den Versuchstieren verhinderte.

Apropos Tiere: Es heißt ja oft, dass ein Haustier die Gesundheit und die Lebensqualität seines Besitzers verbessert. Auch diese Behauptung lässt sich mittlerweile mit harten Fakten untermauern. Hundebesitzer werden zum Beispiel viel seltener krank als »hundelose« Menschen. »Allein schon das Streicheln eines Haustieres hat eine unmittelbar entspannende Wirkung und senkt somit den Blutdruck«, erklärt Alan Beck, ScD, wissenschaftlicher Direktor des Zentrums für die Mensch-Tier-Beziehung an der Purdue-Universität, Fachbereich Veterinärmedizin.

Tausende von Jahren setzten Heilkundige Blutegel zum Aderlass ein, und erst Ende des 19. Jahrhunderts kam man von dieser Behandlungsmethode ab. Nun fand man jedoch heraus, dass Blutegel die Therapie bei verschiedenen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Osteoarthritis, unterstützen. Auch Bienengift kommt bei der Behandlung von multipler Sklerose wieder zum Einsatz, da es die Symptome der Krank-

heit lindert. Patienten, die sich wund gelegen haben, können durch eine »tierische« Behandlungsmethode, die bereits um 1250 angewendet wurde, schnelle Linderung erfahren. Dabei werden Maden auf ihre offenen Wunden gelegt. Diese ernähren sich von dem abgestorbenen Gewebe und scheiden zudem eine mit Ammoniak vergleichbare Substanz aus, die Bakterien abtötet.

Im Mittelalter wurde gut betuchten Patienten oft ein Universalheiltrank aus Wasser und fein gemahlenem Gold (*Aurum Potabile* oder Trinkgold genannt) verabreicht. Dann kam Trinkgold einige Jahrhunderte lang aus der Mode, bis Ende des 20. Jahrhunderts wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte, dass es in geringen Mengen eingenommen das Immunsystem stärkt und sich besonders gut für die Therapie von Patienten eignet, die an Rheumatoidarthrititis leiden. Laut den Erkenntnissen des kanadischen Rheumaforschungszentrums »reduziert die Goldtherapie die Schwere und Häufigkeit der Rheumaschübe bei Patienten, die auf die Standardmedikation mit Methotrexat nicht oder nur schlecht ansprechen«.

Auch wenn sich die oben aufgeführten Heilmittel und Volksweisheiten großer Popularität erfreuen, sind die gut gemeinten Gesundheitstipps von Müttern, Hebammen, Wissenschaftlern oder selbst ernannten Experten natürlich nicht unbedingt immer richtig oder hilfreich. Viele sind mit Vorsicht zu genießen, manche sind schlichtweg unhaltbar, dumm oder gefährlich. Die Trepanation – das Aufbohren des Schädels – wurde über 5 000 Jahre lang rund um den Erdball praktiziert, weil man glaubte, so könne übermäßiger Druck entweichen, der als Ursache für die verschiedensten Leiden erachtet wurde. Geholfen hat es nicht. Jahrhundertlang

hielt sich die Überzeugung, Kaffee hemme das Wachstum. Tut er aber nicht. Kupferarmbänder, die Linderung bei Arthritis schaffen sollen, zeigen keinerlei positive Wirkung. Der Ratschlag, sich bei kaltem Wetter nicht zu lange draußen aufzuhalten, sonst fange man sich eine Erkältung ein, ist ein schlechter Rat. Eine Erkältung fängt man sich sehr viel schneller in geschlossenen Räumen ein, in denen ein hohes Risiko besteht, mit den Viren bereits erkälteter Menschen in Berührung zu kommen.

Der Schierling wurde früher als Heilpflanze mit schmerzlindernder Wirkung genutzt – allerdings besteht zwischen der heilenden und tödlichen Dosierung nur ein winziger Unterschied. Kokain galt als exzellentes Bleichmittel für die Zähne und als geeignetes Mittel, um Morphinsüchtige von ihrer Sucht zu heilen. Sigmund Freud bezeichnete Kokain als ausgezeichnetes Stimulans ohne jegliche Nebenwirkungen oder Suchtpotenzial.

Einst ließen Ärzte ihre Patienten regelmäßig zur Ader, da dies die Körpersäfte angeblich wieder ins Gleichgewicht brachte. Als George Washington krank daniederlag, zapften ihm seine Ärzte mehr als einen Liter Blut ab, was sein Ableben wahrscheinlich nur beschleunigte.

In dem angesehenen medizinischen Fachbuch *Merck Manual* wurde Arsen 1899 als Therapie gegen Haarausfall empfohlen. Heutzutage steht das krebserregende Metall auf der von der US-amerikanischen Umweltschutzbehörde herausgegebenen Liste toxischer Substanzen. In dem *Merck Manual* stand auch zu lesen, dass Kaffee gegen Schlaflosigkeit helfe. Überhaupt wurden vielen Getränken – insbesondere Alkoholika (die als Universalheilmittel gegen alles Mögliche, von Parasitenbefall bis hin zur Impotenz, gehandelt

wurden) – falsche medizinische Wirkungen zugeschrieben. Der aus 27 Kräutern und Gewürzen angesetzte Kräuterlikör Benedictine DOM (*Deo Optimo Maximo*, »Dem gnädigsten und erhabensten Gott«), dessen Originalrezeptur aus dem Jahr 1510 stammt, war von den Mönchen der Benediktinerabtei Fécamp an der Nordküste Frankreichs ursprünglich als Heilmittel gegen Malaria eingesetzt worden. Zu weiteren Alkoholika, denen man heilende Wirkungen zuschrieb, zählen der belgische Kräuterlikör Elixir d'Anvers (gegen Magenbeschwerden), der griechische Anisschnaps Mastika (ebenfalls gegen Magenbeschwerden) und der französische Eisenkrautschnaps Vervein du Velay (der die Libido stärken soll).

Im 18. und 19. Jahrhundert kamen die berühmt-berühmte Patentrezepturen – geschützte Marken mit dubioser und mitunter schädlicher Wirkung – groß in Mode. Diese vor allem in Europa und Nordamerika beliebten und überall erhältlichen Mixturen mit ihren gar wundersamen Heilkräften gab es gegen nahezu alle erdenklichen Leiden und Krankheiten, angefangen bei Tuberkulose über Geschlechtskrankheiten, Koliken und Krebs bis hin zu den damals wie heute besonders werbewirksamen »Frauenleiden«.

Bei vielen dieser Patentrezepte handelte es sich um harmlose Lösungen auf Alkoholbasis, manche aber enthielten gefährliche Opiate oder Psychostimulantien wie Morphin, Opium oder Kokain. Die Opiumtinktur Laudanum, die unter Medizinern als effektives Schmerzmittel gepriesen wurde, brachte der englischen Unterschicht zu Zeiten Königin Viktorias großes Elend und Leid. Und Heroin wurde einst von dem Pharmakonzern Bayer als Hustenmittel auf den Markt gebracht.

Zu den harmloseren Mixturen gehörte eine Salbe zum Einreiben bei Muskelschmerzen, die von ihrem Erfinder Clark Stanley »Snake Oil« – Schlangenöl – getauft wurde; eine Bezeichnung, die im angloamerikanischen Sprachraum heute als Synonym für Quacksalber-Medizin verwendet wird. (Stanley wurde übrigens dadurch berühmt, dass er 1893 auf der Weltausstellung in Chicago im Rahmen seiner Produktvorführung Klapperschlangen tötete.) Stanleys Schlangenöl ist heutzutage zwar nicht mehr erhältlich, dafür aber andere Marken, die einst als Patentrezepte verkauft wurden (nur als Medizin werden sie nicht mehr beworben): Coca-Cola, Dr Pepper, 7 Up, Angostura Bitter und Tonic Water.

Aber auch vermeintliche Gesundheitstipps aus der jüngeren Vergangenheit haben sich im Nachhinein als gesundheitsgefährdend erwiesen. Noch vor einigen Jahrzehnten hieß es, man solle sich im Winter häufig auf die Sonnenbank legen, um Vitamin D zu tanken und der Winterdepression entgegenzuwirken – bis das Fachjournal *Lancet Oncology* über eine Studie berichtete, die belegte, dass sich das Krebsrisiko bei unter 30-jährigen Sonnenbankbenutzern um 75 Prozent erhöhte. Dieses beunruhigende Forschungsergebnis veranlasste das Internationale Forschungszentrum für Krebserkrankungen dazu, Sonnenbänke als ebenso »eindeutig krebserregend« einzustufen wie Tabakprodukte, Arsen und Senfgas.

Welche Gesundheitsgeheimnisse und Tipps dienen nun tatsächlich der Gesundheit? Für wen sind welche Mittel optimal geeignet? Was kann jeder Mensch dafür tun, um gesund und vital zu bleiben? Wie lassen sich Fehlzeiten im Berufsleben reduzieren oder sogar vermeiden? Oder noch besser: Was kann man tun, um gar nicht erst krank zu werden?

Mit diesem Buch will ich versuchen, all diese Fragen zu beantworten. Es gibt Menschen, die tatsächlich nie ernsthaft erkranken, und ihre Gesundheitsgeheimnisse zu erfahren, kann uns und unserer Gesundheit nur zugutekommen.

Ich persönlich hatte schon immer das Gefühl, mehr für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun zu können und habe in den vergangenen zwei Jahrzehnten als Journalist und Ghostwriter viel über dieses Thema geschrieben. Da ich der Ansicht bin, dass seriöse und verantwortungsvolle Berichterstattung auch ein gewisses Maß an persönlichen Erfahrungswerten voraussetzt, habe ich fast alle Tipps, Techniken und Tinkturen ausprobiert, über die ich berichtet habe. (Die einzige Ausnahme ist die Elektrokonvulsions-therapie. Ich hätte die Stromschläge natürlich kostenlos bekommen, versicherten mir meine Interviewpartner, aber ich lehnte dankend ab.)

Da ich (fast) alles am eigenen Leib erfahren wollte, bin ich vermutlich häufiger als jeder andere als gesund geltende Mensch Tests und Untersuchungen unterzogen worden. Ob Ganzkörperscanner, EEGs, EKGs oder Vermessung der Knochendichte, ob Röntgenuntersuchungen oder Tests auf Lebensmittelunverträglichkeiten, ich habe alles mitgemacht. Mein Herz wurde nach der 2-D- und der Doppler-Echokardiografie-Methode untersucht, mein Blut wurde auf C-reaktives Protein, Homocystein, Fibrinogen, den Insulinspiegel, Lipoprotein A und den Blutzuckerspiegel untersucht. Ich habe unzählige Urinproben abgegeben, einen Serum-Aminosäuretest und unzählige Lipidtests machen lassen. Mein Cholesterinspiegel wurde so oft untersucht, dass die grafischen Auswertungen an Jahresvergleiche von Aktienkursen

erinnern. Ich wurde auf jede denkbare Allergie getestet (ich reagiere leicht allergisch auf Katzenhaare, bestimmte Pollen und Schimmelsporen). Mein Muskelapparat sowie sämtliche Organe wurden genauestens untersucht, und mithilfe einer Apparatur, die man mir über den Kopf stülpte, sollten meine Hirnwellen synchronisiert werden (aber anstatt Alphawellen zu erzeugen, klinkte sich mein Gehirn in die Wellen eines lokalen Radiosenders ein).

Mein Erfahrungsschatz im Wellnessbereich umfasst Bindi Shirodhara und verjüngende ayurvedische Kräuteraufgüsse. Auch vor New-Age-Behandlungsmethoden wie Ohrkerzenthherapie, Rebirthing, Kristalltherapie, Reinkarnationstherapie und Polaritätstherapie schreckte ich nicht zurück. Ich gestattete Feng-Shui-Meistern mein Heim umzugestalten, damit die Energien frei fließen konnten, während Lichttherapeuten für eine stimmungsaufhellende Beleuchtung sorgten. Ich ließ mich akupunktieren und hypnotisieren und probierte von Biofeedback und Bioenergetik über die Alexander-Technik bis hin zu Rolfing, Reiki und Reflexologie alles aus, was man mir anbot.

Brav und folgsam, wie ich nun einmal bin, habe ich so ziemlich jede fachmännische Empfehlung umgesetzt. In den 1980er-Jahren standen kardiovaskuläres und Krafttraining auf meinem Fitnessprogramm, im 21. Jahrhundert war Intervalltraining angesagt. Ich ließ mir im Schlaflabor Elektroden am Kopf befestigen und im Bewusstseins-Labor mein Gehirn unter die Lupe nehmen. Ich experimentierte mit der Psychoanalyse nach Freud und Jung, der Primär- und der Aromatherapie- sowie der kognitiven Therapie und EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), einer Behandlungsmethode für Psychotraumata. Ich unterhielt

mich mit Psychologen über meine körperliche und geistige Gesundheit und mit Tierpsychologen über die meiner Haustiere (wobei ich erfuhr, dass mich meine Katze mit ihrem nächtlichen Maunzen vor den gefährlichen Treppenstufen in unserer Wohnung zu warnen versuchte).

Das alles bewahrte mich aber nicht davor, mindestens zweimal im Jahr krank zu werden. Mit schöner Regelmäßigkeit bekomme ich irgendwann im Winter eine schmerzhafte Halsentzündung, die sich in eine hartnäckige Erkältung verwandelt. Und entweder gegen Ende des Frühjahrs oder um den Herbstbeginn ist die zweite Erkältung fällig, die ein wenig anders verläuft. Zuerst kribbelt und kitzelt sie mich im Hals, dann verlagert sie sich in den Brustraum, anschließend wandert sie in die Nase. Nach meinem tagelangen Schnupfen zu urteilen, fühlt sie sich dort offenbar am wohlsten.

Dann kam mir der Gedanke, vielleicht einmal einen anderen Weg einzuschlagen. Nachdem ich mich bisher ausschließlich auf Mediziner und Therapeuten verlassen hatte, kam mir in den Sinn, dass es ja durchaus Menschen gibt, die sich auch ohne den Beistand von Ärzten oder sonstigen Fachleuten bester Gesundheit erfreuen.

Ich kenne viele solcher Menschen. Sie scheinen unter dem Schutz ihres persönlichen Geheimrezepts zu stehen, das sie gesund und munter bleiben lässt, während mich eine Erkältung nach der anderen erwischt, und ich schniefe, huste und niese, weil mich wieder einmal Bakterien, Viren oder unbekannte außerirdische Lebensformen befallen haben.

Wie bereits gesagt, sind nicht alle Geheimrezepte und Gesundheitstipps zur Nachahmung zu empfehlen – manche sind schlichtweg nutzlos oder falsch, andere können nur als

eigenartig bezeichnet werden. Was die Gesundheitsgeheimnisse und Tipps in diesem Buch auszeichnet, ist, dass sie bei den Menschen, die auf sie schwören, tatsächlich zu funktionieren scheinen – und zwar besser als die nach wissenschaftlichen Erkenntnissen propagierten Methoden. Obwohl die Bereiche Medizin und öffentliche Gesundheitsfürsorge seit Jahrhunderten kontinuierlich weiterentwickelt und verbessert werden, kann die Schulmedizin eines noch immer nicht: uns sagen, wie wir gesund bleiben. Die gewöhnliche Erkältung ist heutzutage noch ebenso verbreitet wie früher, und dass es früher wesentlich mehr Krankheiten gab als heute, kann man auch nicht behaupten. So spricht doch eigentlich alles dafür, Abwehrstrategien gegen Krankheiten von den Menschen zu lernen, unter denen die gewöhnliche Erkältung für gewöhnlich nie grassiert.

Und genau dieser Aufgabe habe ich mich in den letzten Jahren gewidmet. Meine Mission lautete: Finde Menschen, die nie krank werden, lerne ihr Geheimnis kennen und stell fest, ob auch andere davon profitieren können.

Natürlich bekommen auch Menschen, »die nie krank werden«, ab und zu einmal einen Schnupfen oder haben kurzzeitig das eine oder andere Zipperlein. Aber sie fangen sich keine starken Erkältungen oder grippale, fiebrige Infekte ein, unter denen so viele von uns immer wieder leiden. Worunter sie auch so gut wie nicht leiden, sind wirklich schwere Krankheiten. Selbst wenn eine genetisch bedingte Veranlagung für die eine oder andere Krankheit besteht, gelingt es diesen Menschen, sie abzuwehren. Nur bei wenigen meiner Gesprächspartner brach tatsächlich einmal eine schwere Krankheit aus, von der sie sich jedoch nachhaltig erholten, indem sie ihr Gesundheitsgeheimnis an die ver-

DIE HÄNDE DES DR. SEMMELWEIS

Dass wertvolles und lebensrettendes Wissen geheim bleibt, liegt nicht unbedingt daran, dass sein Entdecker es nicht teilen will, sondern oft daran, dass niemand ihm Glauben schenkt. So beispielsweise im Fall des Dr. Semmelweis.

Der gebürtige Ungar beendete sein Medizinstudium in den 1840er-Jahren und trat anschließend in der Geburtshilfe des Allgemeinen Krankenhauses in Wien eine Stelle als Assistenzarzt an. Nach der Geburt ihres Kindes erkrankten damals viele Frauen an Kindbettfieber, auch Wochenbettfieber genannt, einer heutzutage relativ seltenen Infektionskrankheit, die in Europa einst als Hauptursache für die hohe Sterblichkeitsrate von Wöchnerinnen galt.

Auffällig war, dass das Kindbettfieber bei Frauen, die ihre Kinder nicht in der Frauenklinik, sondern zu Hause mithilfe einer Hebamme auf die Welt brachten, viel seltener ausbrach. Für dieses Phänomen gab es diverse Erklärungsversuche, von denen sich jedoch keiner beweisen ließ. Semmelweis, der wie ein Besessener nach der Lösung für dieses medizinische Rätsel suchte, machte in diesem Zusammenhang eine interessante Beobachtung: Viele der Medizinstudenten und Ärzte, die im Kreißsaal Geburtshilfe leisteten, hatten just vorher im Anatomie-saal Leichen sezziert. Daraus folgerte er, dass sich Ärzte und Pfleger vor der nächsten Operation oder Geburt einfach nur gründlich die Hände waschen und desinfizieren müssten, um die Sterblichkeitsrate der Wöchnerinnen zu senken.

Niemand glaubte ihm, denn damals konnte sich schlichtweg niemand vorstellen, dass ungewaschene Hände Krankheiten



Gene Stone

Warum manche Menschen nie krank werden

... und wie auch Sie in Zukunft gesund bleiben

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 368 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60208-3

Heyne

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Nie wieder krank

Warum bloß werden manche Menschen eigentlich nie krank – während man selbst von der dritten Erkältung in kurzer Zeit heimgesucht wird? Gene Stone hat 25 ultragesunde Personen aufgespürt, die verraten, wie sie ihr Immunsystem dauerhaft stark machen. Ob regelmäßiger Knoblauchverzehr, täglicher Mittagsschlaf oder eiskalte Dusche – die persönlichen Gesundheits-Geheimrezepte wurden vom Autor nicht nur auf den Prüfstand aktuellster medizinischer Forschungsergebnisse gestellt, sondern auch alle von ihm selbst erprobt. Eine unterhaltsame, erfrischend undogmatische und lehrreiche Lektüre – und eine echte Bedrohung für die Taschentuchindustrie.