

**HEYNE  
HARD  
CORE**



OZZY OSBOURNE

mit Chris Ayres

**FRAGEN SIE DR.**  
**OZZY**

Aus dem Englischen  
von Heike Schlatterer

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe TRUST ME, I'M DR. OZZY erschien 2011 bei Sphere, an imprint of Little, Brown Book Group, London.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *EOS*  
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2011 by Ozzy Osbourne  
Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe  
by Wilhelm Heyne Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Redaktion: Tamara Rapp  
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2011

Die Verwertung des Textes, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung  
des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

ISBN: 978-3-453-26780-0

[www.heyne-hardcore.de](http://www.heyne-hardcore.de)

(Gesundheitsgefährdender)



# Inhalt

Einleitung

**Der Doktor ist dada ...  
durchgeknallt** 17

*Wichtige Patienteninformation*

**1 Wie man (fast) alles kuriert** 31

*Nie wieder krank sein ... vermutlich*

**2 Hauen Sie rein** 45

*Die Wahrheit über Diäten und Sport*

**3 Körperpflege** 75

*Ozzy sein heißt sauber sein*

**4 Familie – das andere Wort mit F** 91

*Du liebst sie mehr als alles auf der Welt,  
aber sie treibt dich in den Wahnsinn*

- 5 Operationen –  
nicht nur für Profis** 127  
*Warum nicht mal selbst Hand anlegen?*
- 6 Allgemeinmedizin** 137  
*Dr. Ozzys ungewöhnliche Beschwerden  
von A bis Z*
- 7 Genetik leichtgemacht ...  
oder so** 195  
*Kleiner Tipp: Kühlen Sie Ihr Hirn  
vor der Lektüre mit einem Eisbeutel*
- 8 Freunde und Arschlöcher** 213  
*Für Leute, die ihre Mitmenschen  
nicht leiden können*
- 9 Das graue Zeug zwischen  
den Ohren** 229  
*Verrücktsein ist gar nicht so einfach*
- 10 Sex, Romantik, Untenrum** 249  
*Dr. Ozzys Leitfaden zu Bienen  
und Fledermäusen*
- 11 Die pharmazeutische Abteilung** 289  
*Was so nicht auf dem Beipackzettel steht*

<b>12 Die Biege machen</b>	317
<i>Vorbereitungen für den großen Moshpit im Himmel</i>	
 Epilog	
<b>Dr. Ozzys Rezeptblock</b>	333
<i>Nach Anweisung des Arztes einnehmen ...</i>	
 <b>Auflösung der Quizfragen</b>	337





## **ACHTUNG!**

Dr. Ozzy ist kein ausgebildeter Mediziner.

Wir raten daher zur Vorsicht.

**IM ERNST:  
SEIEN SIE VORSICHTIG!**



## Haftungsausschluss

Einige Namen und persönliche Angaben wurden zum Schutz der Privatsphäre geändert. Die meisten Fragen wurden überarbeitet.

Die Informationen in den Kästen und bei den Quiz-Antworten wurden von Dr. Ozzys Rechercheabteilung (er heißt Chris) zur Verfügung gestellt, da Dr. Ozzys Erinnerungen an die Ereignisse zwischen 1968 und heute nicht immer ganz zuverlässig sind.

Bei gesundheitlichen Problemen sollte man nicht auf die Informationen in diesem Buch vertrauen.



## **Wichtiger Sicherheitshinweis!**

DR. OZZY darf nicht angewendet werden bei Krankheiten, chronischen Beschwerden oder anderen gesundheitlichen Problemen, denn das könnte zu einem plötzlichen ungewollten Tod oder todesähnlichen Symptomen führen. Sofern Sie die Anwendung von DR. OZZY in Erwägung ziehen, sprechen Sie zuerst mit einem qualifizierten Psychiater über Ihren Geisteszustand. Für den seltenen Fall, dass die Anwendung von DR. OZZY einen Flügelwuchs an den Hoden bewirkt, sollten Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen oder zum nächsten Krankenhaus fliegen. Für Jugendliche unter achtzehn Jahren oder außerirdische Lebensformen wird die Einnahme von DR. OZZY nicht empfohlen. Versuche haben gezeigt, dass eine niedrigere Dosis DR. OZZY nicht sicherer ist als eine hohe Dosierung. Selbst Spuren von DR. OZZY, die für das menschliche Auge nicht zu erkennen sind, können die Umwelt schädigen. Wenn Sie Spuren von DR. OZZY in der Umgebung vermuten, sollten Sie sofort die Behörden informieren; bleiben Sie im Haus und halten Sie Türen und Fenster geschlossen. Die Anwendung von DR. OZZY ist in vielen Ländern verboten und könnte in den USA als schwere Straftat gelten. Falls es zu einer versehentlichen Anwendung von DR. OZZY kommt, sollten Sie den betroffenen Bereich sofort gründlich reinigen. DR. OZZY sollte nicht zusammen mit anderen frei verfügbaren Medikamenten angewandt werden, weil es sonst zu Verwirrungen und Blutungen kommen

kann. Anwender von DR. OZZY berichteten vereinzelt über Schädel detonationen, Selbstamputationen und Wahnvorstellungen, es ließ sich jedoch kein eindeutiger Zusammenhang zwischen der Einnahme von DR. OZZY und den genannten Problemen herstellen. DR. OZZY schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten, eingewachsenen Zehennägeln oder boviner spongiformer Enzephalopathie. Zu den häufig beobachteten Nebenwirkungen von DR. OZZY zählen Hysterie und Verdauungsprobleme. In seltenen Fällen kann Lepra auftreten. Klinische Studien mit DR. OZZY haben außerdem gezeigt, dass bei einer geringen Anzahl von Männern bestimmte sexuelle Nebenwirkungen auftraten, etwa Penisabtrennung und okulare Ejakulationen. Sie wurden bei weniger als 99,9 Prozent der Fälle beobachtet und verflüchtigten sich normalerweise wieder, wenn die Betroffenen DR. OZZY aufgrund anderer, gravierenderer Nebenwirkungen absetzten, etwa anhaltender starker Schmerzen und Schreikrämpfe.



## **Dr. Ozzys Medizinschränkchen**

*Die unverzichtbare Grundausrüstung für alle Patienten*

<i>Bezeichnung</i>	<i>Verwendung</i>
Schwarze fettige Schmiere (aus Vaters Werkzeugschuppen)	Akne, Pickel
Brandy (vier Flaschen)	Kater
Ziegelstein (einer)	Vielfältige Verwendung
Huhn (ein lebendes)	Kater (gravierend)
Kokain, Relikt aus den Achtzigern (ein Tütchen)*	Fußpilz
Dynamit (zwei Stangen)*	Verstopfung
Fußball (aus Leder)	Zu Diagnosezwecken
Zitrone (eine)	Gemeine Grippe
Nähzeug (von der Schwester geklaut)	Operationen
Schusswaffe (halbautomatisch)*	Verwendung wie oben
Billardqueue (eins)	Zu Diagnosezwecken
Stinkbomben (eine Packung, unbenutzt)	Verstopfung (massiv)
Warmes Frittenfett (eine Schüssel)	Ohrenschmerzen
Whisky (zwei Flaschen)	Alles

\* In manchen Ländern möglicherweise nicht legal.





Einleitung

## Der Doktor ist dada ... durchgeknallt

*Wichtige Patienteninformation*

Wenn mir jemand vor ein paar Jahren gesagt hätte, dass ich mal einen Ratgeber schreiben würde, hätte ich demjenigen eins auf die Nase gegeben, in der festen Annahme, dass er mich verscheißern will. Wenn es nicht gerade darum geht, wie man sich umbringt oder im Knast landet, bin ich nicht sonderlich qualifiziert. Ich bin Ozzy Osbourne, nicht Oprah Fucking Winfrey.

Aber da bin ich: »Dr. Ozzy«, wie mich die Leute mittlerweile nennen. Und mal *ganz* ehrlich – ich liebe diese neue Rolle.

Ich glaube, das Ganze fing vor meiner letzten Welttournee an, als ein Typ vom *Sunday Times Magazine* zu mir nach London kam und fragte, ob ich der neue Kummeronkel für »Gesundheitsfragen und Partnerschaft« sein wolle. Nachdem ich ausgiebig Tee über meinen Yorkshire-Terrier geprustet hatte, fragte ich ihn: »Sind Sie sicher, dass ich der Richtige bin?« Er sagte Ja, absolut. Wenn ich den Job machen würde, erklärte er weiter, würden sich die Leser mit ihren Problemen an mich wenden – mit allem, vom verstauchten Zeh über Kinder, die daheim ausziehen wollen, bis zum Streit mit der Schwiegermutter –, und ich müsste meinen Senf dazugeben. Dafür bräuchte ich nicht einmal

einen Stift in die Hand zu nehmen: Ein Redakteur würde mich jede Woche anrufen, und ich könnte ihm meine Perlen der Weisheit übers Telefon diktieren.

»Ähm – sind Sie *absolut hundertprozentig sicher*, dass ich der Richtige dafür bin?«, fragte ich noch mal.

Er lächelte nur.

Das Komische ist: Als ich ein bisschen länger darüber nachdachte, erschien es mir gar nicht mehr so abwegig – auf eine verrückte Art bin ich doch ganz gut dafür geeignet. Immerhin bin ich ein medizinisches Wunder. Eine Safttour über ein paar Wochen ist gut und schön, aber meine dauerte fast vierzig Jahre. Es gab Zeiten, da schüttete ich vier Flaschen Cognac am Tag in mich rein, wurde bewusstlos, kam irgendwann zu mir und fing wieder von vorn an. Beim Dreh von *Die Osbournes* schluckte ich jeden Tag zwei- undvierzig verschreibungspflichtige Medikamente. Jedes hatte etwa zwanzig bis dreißig verschiedene Nebenwirkungen, da ging es in mir ganz schön durcheinander. Und dann kiffte ich noch ein bisschen im »kamasicheren Raum«, soff ein paar Paletten Dosenbier weg oder warf vor meiner täglichen Joggingrunde durch Beverly Hills Speed ein ... Nebenbei rauchte ich Zigarren wie andere Zigaretten. Ich rauchte auch im Bett. »*Stört es dich?*«, fragte ich Sharon, wenn ich eine kubanische Zigarre so groß wie ein Atom-U-Boot anzündete. »Nein, nur zu«, sagte sie dann – und zog mir mit *Vanity Fair* eins über.

Natürlich habe ich auch ein paar, na ja, nicht ganz legale Sachen genommen. In den Laboren der US-Army gibt es bestimmt Ratten, die weniger chemische Substanzen intus haben als ich. Schon erstaunlich, dass mich das alles nicht umgebracht hat. Andererseits ist das so überraschend auch wieder nicht, wenn man bedenkt, was ich sonst noch überlebt habe: Ich wurde von einem Flugzeug gestreift (es stürzte

auf unseren Tourbus, während Sharon und ich hinten schliefen), mein Aidstest war fälschlicherweise positiv (mein Immunsystem war durch Schnaps und Kokain lahmgelegt, nicht durch HIV), einmal bestand der Verdacht auf eine Tollwutinfektion (nachdem ich eine Fledermaus verspeist hatte), und bei mir wurde Parkinson diagnostiziert (dabei habe ich nur ein erblich bedingtes Zittern). Ich war sogar eine Zeit lang in der Klapsmühle. »Masturbieren Sie, Mr. Osbourne?«, fragte mich der Typ im weißen Kittel. »Ich bin wegen meinem Kopf hier, nicht wegen meinem Schwanz«, erwiderte ich kurz.

Ach ja, und ich war schon zweimal tot. Das passierte (so hat man mir erzählt), als ich im künstlichen Koma lag, nachdem ich mir bei einem Sturz vom Quad den Hals gebrochen hatte. Ich habe mehr Metallschrauben im Körper als ein Ikea-Regal – dank der unglaublichen Arbeit der Ärzte und Schwestern des britischen Gesundheitssystems.

Ich habe immer gesagt, dass ich meinen Körper dem Natural History Museum vermache, wenn ich einmal nicht mehr bin. Aber seit ich für die *Sunday Times* den Doktor spiele – und gelegentlich auch für den *Rolling Stone* –, muss ich das nicht mehr, weil ein paar Wissenschaftler von der Harvard University angeboten haben, mir eine DNA-Probe zu entnehmen und mein »Humangenom« zu entschlüsseln. »Warum denn *das*?«, fragte ich. »Um herauszufinden, warum Sie immer noch am Leben sind«, lautete die Antwort. Jetzt weiß ich mit Sicherheit, dass ich eine »genetische Anomalität« bin – zumindest haben die Spezialisten das einem Haufen Superhirne bei TEDMED erzählt, einem Ärztekongress in San Diego, als sie das Ergebnis 2010 bekannt gaben (mehr dazu in Kapitel 7).

Dass ich noch lebe, ist aber nicht der einzige Grund dafür, dass ich Dr. Ozzy wurde. Ich habe in meinem Leben wirk-

lich schon *Hunderte* Ärzte und Seelenklempler konsultiert – und ihnen mindestens eine Million Mäuse in den Rachen geworfen –, deshalb, da bin ich mir sicher, weiß ich heute mehr als so mancher Doktor. Das liegt nicht nur an meinem wahnwitzigen Lebensstil, ich bin auch ein furchtbarer Hypochonder. Ich muss eine Krankheit nur im Fernsehen sehen, schon habe ich mich angesteckt. Kranksein ist quasi mein Hobby. Ich habe sogar angefangen, Diagnosen für meine eigenen Krankheiten zu erstellen, mit dem Internet ist das gar kein Problem. (Na ja, die Recherche übernimmt mein Assistent Tony für mich, ich bin nicht unbedingt ein Stephen Hawking, wenn es um Computer geht.)

Natürlich werde ich immer gefragt: »Ozzy, wenn du so ein Hypochonder bist, warum hast du dann in all den Jahren so viele Drogen genommen?« Aber die Sache ist die, wenn man eine Suchtpersönlichkeit hat, denkt man, es kann einem gar nichts wirklich Schlimmes passieren. So nach dem Motto: »Ach Gott, solange ich nicht so viel schlucke/trinke/kokse wie Soundso ...« Theoretisch mag das ja ganz gut klingen, aber in meinem Fall war der »Soundso«, an dem ich mich orientierte, ein ausgewiesener Irrer wie John Bonham oder noch schlimmer, Tommy Lee. Sprich, die haben sich so viel Kokain reingezogen, dass sie sich bis ins Weltall hochgebeamt haben.

Außerdem habe ich mir immer gesagt: »Schließlich hat mir das der Arzt verschrieben, und der wird schon wissen, was er tut.« Dabei habe ich natürlich ignoriert, dass ich bei der Menge immer sehr großzügig war und meistens die fünfhundertfache Dosis eingenommen habe.

Es ist schon ein Wunder, dass ich nicht wie Michael Jackson oder ein anderer dieser traurigen Fälle endete. Tatsächlich haben mich Freunde schon Jahren »Dr. Ozzy« genannt – noch bevor ich professioneller Kummeronkel wurde –,

weil ich eine wandelnde Apotheke bin. Ich weiß noch, wie in den Achtzigerjahren ein guter Kumpel mit heftigen Schmerzen im Bein zu mir kam. Ich holte meinen »Spezialkoffer«, kramte eine Schachtel Tabletten raus und sagte: »Da, nimm eine davon.« Es war nur Ibuprofen, aber das war damals in England noch nicht frei verkäuflich. Ein paar Stunden später kam er zurück und sagte: »Wow! Dr. Ozzy, du hast mich geheilt!« Das Problem war nur, dass die Pille ungefähr so groß wie ein Golfball war – groß genug, um einen Elefanten zu kurieren. Der arme Kerl konnte zwei Monate lang weder kacken noch schlafen.

*Dafür* war er dann doch nicht so dankbar.

Aber ich habe meinen Freunden nicht nur Medikamente gegeben. So verrückt das klingen mag: Mich fragen auch viele um Rat, wenn es um Familiensachen geht. Ich nehme an, weil sie mich mit Jack und Kelly bei *Die Osbournes* gesehen haben. Wahrscheinlich halten sie mich für so eine Art Bill Cosby. Sie fragen mich Sachen wie: »Wie bringe ich meine Kinder dazu, dass sie beim Sex ein Kondom benutzen?« oder »Wie rede ich mit ihnen über Drogen?« Ich helfe natürlich gern, wo immer ich kann. Das Problem ist nur, als ich mit *meinen* Kindern über Drogen redete, fragten sie mich: »Wo hast du deinen Vorrat?« und »Kann ich was abhaben, bitte?«

Aber inzwischen bin ich ein besserer Vater. Nun ja, zu meinen schlimmsten Zeiten war ich im Grunde gar kein Vater, ich war einfach ein weiteres Kind von Sharon. Heute hingegen bin ich wirklich ein anderer Mensch: Ich rauche nicht, ich trinke nicht, ich werde nicht high – es sei denn, man rechnet die Endorphine vom Laufband mit dazu. Das heißt, ich genieße meine Familie mehr denn je: nicht nur meine fünf wunderbaren Kinder (zwei von meiner ersten Frau Thelma), sondern auch meine vier Enkel. Und meine

Ehe mit Sharon ist nach fast dreißig Jahren inniger als je zuvor.

Also muss ich doch *irgendwas* richtig machen.

Wenn man wie ich seit einigen Jahren in Los Angeles lebt, hat man oft das Gefühl, dass die Leute viel zu viel Zeit damit verbringen, möglichst gesundheitsbewusst zu leben, und darüber vergessen, wirklich zu *leben*. Ich meine, irgendwann werden wir alle sterben, so oder so. Warum sich also vor lauter Sorgen frühzeitig ins Grab bringen?

Bei mir ging es bei der Entscheidung, mein Leben zu ändern, allerdings nicht um meine Gesundheit. Ich hatte einfach keinen Spaß mehr. Wie ich immer so schön sage, ich machte das »Wrack« wieder flott. Ich nahm Ambien (Zolpidem), Klonopin (Clonazepam), Temazepam, Chloralhydrat, Alkohol, Percocet (Oxycodon plus Paracetamol) und Kodein – und das nur an meinen freien Tagen! Mein Favorit war Morphin. Freilich habe ich es nicht lange genommen. Sharon fand mich eines Tages bewusstlos auf dem Küchenboden, während der Hund mir die Stirn ableckte, und verbot mir das Morphin sofort. Gott sei Dank, sonst hätte ich wohl schon längst ins Gras gebissen.

Eigentlich war es aber der Tabak, der mich an den Rand des Abgrunds brachte. Ich bin Sänger, damit verdiene ich mein Geld, doch vom Rauchen bekam ich Halsprobleme, hustete mich dann trotzdem durch eine Schachtel Marlboro ohne Filter und musste schließlich sogar Konzerte absagen. Es war lächerlich – die blödeste Sucht, die man sich vorstellen kann. Also waren Zigaretten das Erste, was ich mir abgewöhnte, und damit kam die Geschichte ins Rollen. Jetzt nehme ich Medikamente nur noch, wenn ich *richtige* gesundheitliche Probleme habe, etwa einen zu hohen Cholesterinspiegel, Depressionen oder Sodbrennen.

Ich kann schon verstehen, dass manche Leute glauben, ein echter Rockstar müsse jung sterben. Was mich wirklich nervt, sind Sprüche wie: »Also, meine Großtante Nelly hat achtzig Kippen am Tag geraucht und jeden Abend sechzehn Guinness getrunken und ist trotzdem hundertdrei geworden.« Gut, das mag vorkommen. Meine eigene Großmutter wurde neunundneunzig. Aber die Chancen sind bei einem solchen Lebenswandel nicht die besten. Vor allem, wenn man schon zweiundsechzig ist wie ich.

Was mich ebenfalls fuchsteufelswild macht, sind Leute, die nie zum Check-up und zum Arzt gehen, selbst wenn sie halb tot sind. Das hat überhaupt nichts mit stolzer Männlichkeit zu tun – es ist total erbärmlich. Ich zum Beispiel habe letzte Woche meine Prostata untersuchen lassen, weil ich in so einem Programm bin, bei dem alle drei Jahre Prostata und Darm kontrolliert werden. Ich konnte nicht glauben, wie viele meiner Freunde sagten: »Die Prostata? Was ist *das* denn?«

Ich sagte dann: »Also, Mädels bekommen Brustkrebs und Männer Prostatakrebs.«

Ein Typ fragte mich sogar: »Und wo ist die Prostata?«

Ich sagte: »Tief in deinem Arsch.«

Er ließ nicht locker: »Und wie untersucht man die dann?«

Ich: »Na, was glaubst du, wie man die untersucht? Es fängt mit einem Gummihandschuh an und hört damit auf, dass deine Stimme zehn Oktaven höher klingt.«

Mein Urologe hier in Kalifornien sagt, dass jeder Mann über fünfzig irgendwann Probleme mit der Prostata kriegen wird, aber nur die Hälfte geht zum Arzt. Dabei kann man Prostatakrebs heutzutage heilen, das ist gar kein Problem, wenn man ihn früh genug erkennt. Mit Darmkrebs ist das ähnlich. Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich bin der Erste, der zugibt, dass eine Darmspiegelung kein Spaß ist.



Ozzy Osbourne

## **Fragen Sie Dr. Ozzy**

Der ultimative Rock'n'Roller klärt auf

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 352 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-453-26780-0

Heyne

Erscheinungstermin: November 2011

Vertrauen Sie diesem Mann!

»Wenn mir jemand vor ein paar Jahren gesagt hätte, dass ich einmal einen medizinischen Ratgeber schreiben würde, hätte ich ihm eins auf die Nase gegeben. So viele qualifizierte Ratschläge kann ich ehrlich gesagt nicht geben, außer, es geht darum, wie man im Gefängnis oder gleich im Grab landet. Ich bin schließlich Ozzy Osbourne, nicht die gottverdammte Oprah Winfrey. Aber schaut her, jetzt nennen mich die Leute Dr. Ozzy. Und um ehrlich zu sein – ich liebe es!«

Inklusive Trivia-Quiz, skurrilen Anekdoten und Ozzys persönlichen Erfahrungsberichten.