



„For all“: Portraits gezeichnet im Frühjahr 2020

# Prolog

Wenn Sie dieses Buch in die Hand nehmen, mögen Sie vielleicht denken: „Oh was ist das denn, noch ein Ratgeber? Da will noch einer das Rad neu erfinden?“

Sie haben das Buch noch nicht weggelegt, denn Sie sind doch neugierig und es wird tatsächlich Neuigkeiten für Sie geben.

Ich habe mich daran orientiert, was ich meinen Patienten täglich in der Praxis erzähle, die irgendwo im Bewegungssystem Schmerzen haben, Probleme mit dem Bauch (seiner Größe, Form und Funktion) oder mit ihrem emotionalen Wohlbefinden. Erzählen muss, denn sie haben es bisher aus keinem Ratgeber erfahren. Und es steht hier natürlich viel mehr drin, als ich während einer Behandlung erzählen kann. Also kann ich ihnen (und Ihnen) mit Drucklegung dieses Buch in die Hand drücken und gut ist es. Win-win-Situation.

Wie sagte Karl Valentin: „Gar ned krank is a ned g'sund.“ Dieser geniale Wort- und Satzwerker, -zwirbler und -akrobat aus München war Hypochonder, Sie nicht. Ich möchte dazu beitragen, dass Sie „gar ned krank“ sind.

Ich möchte gern, dass Sie mit diesem Buch zu einem „höheren Niveau humanistischer Existenz“ kommen, wie ich es schmunzelnd nenne, wenn es jemandem besser geht. Ich möchte Ihnen für eine Reihe von alltäglichen Plagen einige Grundverhaltensregeln und Selbstbehandlungsmöglichkeiten vermitteln, die den nächsten Arztbesuch vielleicht unnötig machen könnten.

Das Konzept meines Buches ergibt sich aus einem einfachen Modell, das wir seit Beginn des letzten Jahrhunderts (Palmer 1910) für ein ganzheitliches Konzept von Gesundheit verwenden: die sogenannte „Triad of Health“. Die Triade ist ein gleichseitiges Dreieck, das die Harmonie von Struktur, Biochemie und Emotion bei einem gesunden Menschen symbolisiert.

Das ist ein grobes Raster für alle Befindens- und Gesundheitsstörungen und damit den drei Hauptabteilungen des Buches: Bewegungssystem und körperliche Fitness, Verdauung und Ernährung sowie „Glücklichsein“. Zur dritten Seite, dem Glücklichsein, würde ich wegen seiner Rolle für

das emotionale Wohlbefinden für die, die ihn mögen, auch erfüllten Sex zählen, der dann auch Liebe ist.

## Therapeutische Kommunikation

Wenn Sie doch Hilfe vom Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapeuten brauchen, möchte Sie in die Lage versetzen, Ihren Arzt oder Behandler mit guten Fragen bei der Suche nach der Verbesserung Ihrer Gesundheit zu unterstützen.

Ich möchte für einen möglichen nächsten Arztbesuch Ihren Gestaltungsspielraum erweitern. Therapeutische Kommunikation hat zwei Partner: den Patienten und den Arzt; beide sind für das Ergebnis dieser sensiblen Interaktion verantwortlich. Beide sind verantwortlich, wann das verhauen wird, glücklicherweise gibt es manchmal eine zweite Chance, dann ist es immer noch Zeit für die Tipps in diesem Buch.

Ich möchte Ihnen helfen, Ihren Behandler zur bestmöglichen Medizin zu animieren. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie damit nicht ankommen, dann denken Sie doch mindestens im Stillen oder sagen Sie es laut: „Machen Sie doch mal ne Fortbildung“. So sagte eine Patientin meiner geschätzten Kollegin Anita Ginter zu Ihrem Hausarzt (das war zu diesem Zeitpunkt noch nicht Frau Ginter). Trauen Sie sich das ruhig, Sie können es ja etwas verschlüsselter ausdrücken: Es kann auch politisch korrekter klingen.

Kommunikation heißt nicht nur Reden. Man sagt, Reden trage nur ca. 10 % des „Gesamtinformationsvolumens“ bei, das bewegt wird, wenn zwei oder mehr Menschen sich miteinander austauschen (wollen), der Rest ist also nonverbal. Das ist doch buchstäblich „ohne Worte“!

Eine Methode, die von dem charismatischsten Arzt, den ich je kennenlernen durfte, geschaffen wurde, hilft uns enorm bei der nonverbalen Kommunikation mit unseren Patienten: Dr. George Goodheart hat Applied Kinesiology als ein körperliches Kommunikationsmittel zwischen Arzt und Patient „erfunden“, welches einen ganzheitlichen diagnostischen Dialog mit dem Patienten möglich macht, der Struktur, Biochemie und Emotion umfasst. Applied Kinesiology ist die „Funktionelle Muskeldiagnostik“, die eine Diagnostik jenseits der immer detaillierteren Laborzahlen und der immer differenzierteren Bilder der Radiologen im orthopädischen, internistischen und psychologischen Bereich ermöglicht. Ich werde Ihnen

bei entsprechender Gelegenheit immer wieder Eindrücke davon vermitteln, wie es funktioniert, dies so mit der Schulmedizin zu verbinden, dass daraus ein ideales Gespann wird.

George Goodheart war auch als Person ein unvergessliches Phänomen und wird so auch zum unvergleichlichen Mentor. Ihnen als Patient hätte er gefallen, denn er prägte Sätze wie: „Du musst nicht alle deine Patienten mögen, aber du musst jeden von ihnen lieben.“ Nomen est Omen: sollte es Zufall sein, dass Goodheart diesen Namen getragen hat?

## Bewegungssystem, Training

Sie werden spannende Dinge darüber erfahren, was neurologisch schief-laufen kann, wenn Sie beim Tennis den Ball nicht mehr treffen oder Ihr Osteopath wieder und wieder Ihr Becken gerade richten muss: Es ist möglicherweise nicht Ihre schlechte Grundausstattung, die Sie in die Wiege gelegt bekommen haben, die immer wieder nach Behandlung schreit oder Ihr fortschreitendes Alter, sondern eine alte Sprunggelenksverletzung, Ihr Schleudertrauma vor 12 Jahren oder irgendeine andere Verletzung oder Operation, die als Therapiehindernis wirkten. Sie werden lernen, wie man das behandeln kann, das geht leider nicht wirklich im Eigenbetrieb. Und: manche Dinge, die du dir selber machen kannst, macht dir jemand anders besser.

Sie werden jedoch eine einfache Technik zur Selbstbehandlung von Schmerzen kennenlernen, auch das ist funktionelle Neurologie.

Was ist bei den gängigsten Problemen des Rückens und der Gelenke zu beachten, was die Schulorthopädie Ihnen nicht sagt? Funktionelle Gedanken der Osteopathie und Chiropraktik! Diese ganzen Schmerzen in den Knochen: Haben Sie und Ihr Therapeut schon mal an chronische Bakterieninfekte gedacht?

Ich werde Ihnen ein Trainingsprogramm vermitteln, mit dem Sie in 15 min. täglich zu Hause Ihre Kreuzschmerzen, Nackenschmerzen, Schulterschmerzen, Ellenbogenschmerzen in den Griff bekommen. Ehrenwort: 15 Minuten, und drei Übungen plus 5 Minuten Dehnen. Hüft- und Kniearthrose brauchen Ihr Training und Ihre Dehnübungen, nicht die Schonung! Mit dieser Ausrede, nichts zu tun, kann ich Ihnen nicht dienen: „Geht nicht“, gibt's (meistens) nicht.

Stabilität ist ein Trainingsziel, Ausdauer und Fitness das andere, die

Sorge um die elegante Linie das Dritte, das ich unbedingt mit Ihnen teile. Ich werde Ihnen die Stoffwechselfzusammenhänge erklären und Sie werden es hinbekommen, ihr Training richtig zu dosieren.

Sie bekommen nachts oder nach dem Training Krämpfe und Magnesium funktioniert nicht? Was ist mit Kalium, Kalzium und Natrium, wie hängt das alles zusammen?

## Ernährung, Stoffwechsel, Verdauung, Diät

Wie kann das sein, dass Ihre Fehlbesiedelung des Darmes dazu führt, dass Sie keinen Mumm mehr in den Beinen haben und Sie Ihre Frau im Skihang um eine Pause bitten müssen?

Was hat Ihr Kreuzschmerz mit Ihrer Verdauung zu tun? Und seit die so durcheinander ist, kommen auch noch Kopfschmerzen dazu. Ihre Blähungen belasten Sie statisch, durch unappetitliche Giftstoffe und sozial – Triad of Health eben.

Was haben Ihre Bauchschmerzen und die Nahrungsmittelunverträglichkeit mit Ihrer Kaiserschnitt-Narbe zu tun? Störfelder wirken sich auf allen drei Seiten der Triade aus.

Wenn Sie prämenstruell übel drauf sind, sich selbst nicht genießen können und Ihre Umwelt Sie unerträglich findet, wenn Sie dann nach der ganzen Spannung im Bauch und in der Brust auch noch fiese Bauchkrämpfe bekommen: Was hat das mit Ihrer Darmflora zu tun? Es hat!

Kaum, dass Sie was essen, schon geht das Gegrummel im Bauch los, Sie sind internistisch „ohne Befund“ und dann? ... „alles psychosomatisch“?

Ich werde Ihnen erklären, wie eine Reihe von Dingen abgeklärt werden können, die das Labor nicht hergibt. Erst wenn damit nichts zu finden sein sollte, ist angezeigt, auch zu denken, dass es vielleicht „im Kopf“ irgendwie schief läuft.

„Ich habe ungefähr fünf verschiedene Diäten ausprobiert, nichts ist einfacher als Abnehmen, ich hab das schon 10-mal geschafft“ (frei nach Mark Twain). Wollen Sie verstehen, wie das wirklich läuft mit der Energiebildung und der Sättigung? Kein Problem, ich werde es Ihnen sagen.

## Glücklichsein

Die dritte Seite der Triade heißt bei mir „Glücklichsein“. Ausdrücklich nicht „Psyche“ und schon gar nicht „Anleitung zum Glücklichsein“, wie sich das

für einen „richtigen“ Ratgeber gehören würde. Jeder hat seinen eigenen Weg dahin, den er finden kann, selbst oder mit Coaching; meine Lösung wird eher selten auch Ihre Lösung sein. Ratschläge von mir oder irgendjemand sind daher eher fehl am Platz.

Sie haben das Potenzial (die „Ressourcen“) zum Glücklichein, manchmal muss dieses Potenzial aber aus den dunklen Höhlen des Vergessens hochgebracht und (wieder) aktiviert werden. Hierzu gebe ich Ihnen ein paar Anregungen. Krankheit und Salutogenese, Trauma und Resilienz sind die Gegensatzpaare, raten Sie mal, wohin ich die Waage sich jeweils neigen sehen will?

Und wieder: ein paar einfache Techniken und Kniffe und darüber hinaus: Ein paar Gedanken zum Finden des richtigen Therapeuten, wenn Sie es allein nicht schaffen.

Ich werde Ihnen die medizinischen Probleme mit vielen Geschichten erzählen, auch sehr persönlichen. Das geht, wenn man schon ein paar Mal mehr die Sonne umrundet hat: Es kommt einiges an Geschichten und Erfahrungen zusammen.

Ich werde die „Wissenschaft“ mit meiner Erfahrung als Arzt und gestählt durch 30 Jahre Dozententätigkeit für Sie verständlich vermitteln – mit einem Schmunzeln, mit Ironie oder auch mal ein bisschen Sarkasmus, wenn er mir angebracht erscheint. Natürlich ist es eine sehr persönliche Frage, wann das der Fall ist. Nehmen Sie meine persönlichen Aussagen nicht zu persönlich, wenn sie nicht zu Ihnen passen. Nehmen Sie sie persönlich, wenn sie zu Ihnen passen. Ich hoffe natürlich, dass das möglichst häufig der Fall ist.

Ich habe nach langem Ringen mit mir die Quellennachweise aus dem Text herausgestrichen, um ihn besser lesbar zu machen. Sie können die verwendeten Literaturquellen nach Kapitel geordnet am Ende des Buches nachlesen. Das ist vor allem dann wichtig, wenn ich scheinbar „verwegene“ Aussage mache: Ich stütze mich dabei auf Literaturquellen.

Zum Zeitpunkt des Schreibens dieser Zeilen bin ich – Gott sei Dank – ziemlich gesund. Ich habe mir zwei, drei Patienten in ihren Neunzigern als Mentoren für meine Lebensgestaltung erkoren, mich daran zu erinnern, dass ich für meine Gesundheit in erster Linie selbst verantwortlich bin. Sie haben eigentlich das umgesetzt, was ich versuche, jeden Tag in der Praxis zu vermitteln. „Doktor“ kommt ja eigentlich von „docere“, was so viel bedeutet

wie „lehren, beibringen“.

Diese Patienten (und viele mehr) haben mir zum einen gezeigt, dass ein Selbstmanagement der eigenen Gesundheit möglich ist, und zwar bis ins hohe Alter. Sie haben mir zum anderen durch ihre eigenen Recherchen viele neue Ideen vermittelt, die ich in meinem Praxisalltag umgesetzt habe.

Ich danke allen meinen Patienten, die mir mit ihrem Feedback unendlich viel beigebracht haben, unter anderem das Wichtigste: „Du darfst nie lockerlassen, besser zu werden und einen Weg zu finden, noch mehr Menschen zu einem besseren Leben zu verhelfen.“ Und ich entschuldige mich bei allen, denen ich nicht gerecht werden konnte, weil ich ihre Erkrankung falsch eingeschätzt habe oder es einfach tatsächlich keine Mittel gab, ihnen zu helfen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir unsere Langlebigkeit und Lebensqualität wesentlich selbst beeinflussen können – unvorhergesehene Ereignisse einmal ausgenommen, wie z. B. zufälligerweise neben irgendeinem Radikalen zu stehen, der sich in die Luft sprengt, weil er den Sinn des Lebens im Sterben sieht. Es lässt sich kaum verhindern, zur falschen Zeit am falschen Ort zu sein. Aber wovor haben wir Angst? Die Wahrscheinlichkeit, so zu sterben, ist ähnlich groß oder klein, wie beim Überqueren der Straße überfahren zu werden oder auf dem Sofa sitzend an einem verschluckten Hühnerbein zu ersticken.

Schauen Sie mal die vitalen Siebzig- und Achtzigjährigen in den französischen Alpen an, natürlich kann man sie auch in den bayrischen, Schweizer usw. Alpen sehen oder auf Juist (das ist eine ostfriesische Insel): vital, jeder auf seine Weise. Der vitale Juister Dünengänger eher zugeknöpft, der französische Skitourengeher eher mitteilsam, einfach nur mit einem Lebensprogramm, das heißt: Es lebe das Leben! Gestalte es gesund und lang anhaltend.

Dazu brauchen die kein schickes Hormonzentrum, das uns die gesamte Palette der Hormone im Labor bestimmen lässt und uns dann durch Anwendung von Cremes und Kapseln auf dem Papier zwanzig unserer gelebten Jahre „annulliert“. Von dieser Aussage seien Menschen ausgenommen, die mehrmals täglich menopausal unter Wasser stehen bzw. völlig impotent sind, denn in solchen Fällen hilft der Hormonersatz der Lebensqualität bemerkenswert auf die Sprünge. Es gibt nicht die Lösung für jeden, es gibt nur individuelle Lösungen.

Dieses Buch enthält Illustrationen (erläuternd) und Bilder (frei assoziiert), die ich für Sie gezeichnet habe. „**My other Job**“, sagte John Lord, der Hardrock-Keyboarder von Deep Purple bei einem von ihm komponierten und geleiteten klassischen Kammerkonzert. Was „my other job“ betrifft, können Sie mich hierzu gerne auf [www.mojo.international](http://www.mojo.international) besuchen. Für mich persönlich kennzeichnet diese Arbeit einen neuen Lebensabschnitt.

München, im Frühjahr 2020

### Vorwort zur 3. Auflage

Die Botschaft der Bleistiftzeichnungen war nicht befriedigend, denn bei den Zeichnungen, die medizinische Sachverhalte erklären sollen, ist die Farbigkeit unerlässlich. Somit habe ich mich für die 3. Auflage daran gemacht, insgesamt Farbe in das Buch zu bringen und damit sicherlich auch ein zeitgemäßeres Erscheinungsbild zu schaffen. Die modernen Möglichkeiten von Adobe Fresco machen es möglich!

Die 3. Auflage ist eine Version „ad usum Delphini“, wie es mein gebildeter Kollege Wilfrid Coenen ausdrücken würde. Das Buch ist auch für den minderjährigen Dauphin, den Kronprinzen geeignet, und damit vermutlich auch besser für einige geneigte erwachsene Leser.

Daneben waren Änderungen zwingend notwendig: Wladimir Putin ist seit 2022 nicht einmal mehr als Karikatur für das Thema der Schmerztherapie erträglich und musste einem zivilisierten Konterfei weichen.

München, im Mai 2022