



Vorwort

**Selbsteilung ist kein
Wunder**



© Blaschke, Kay

Wunder? An Wunder glaube ich nicht. Denn wenn wir genauer hinschauen, sehen wir hinter jedem medizinischen Wunder einen Menschen.

Wir sehen die erstaunlichen Selbstheilungskräfte des Körpers. Und der Seele. Die jeder selbst herauskitzeln kann, wenn er drei ganz einfache Dinge tut:

- Endlich die Sportschuhe schnüren und loslaufen. Und damit die Gene umschalten auf *gesund*.
- Endlich den Kopf klarkriegen. Schluss machen mit dem Stress, den Sorgen. Stattdessen umschalten auf *souverän*.
- Endlich das Junkfood aus dem Kühlschrank räumen und die Kohlenhydratbomben ersetzen durch die *drei Diamanten*.

Diese drei. Ich meine Eiweiß, Vitamine und Co. sowie Omega-3. Genetisch korrekte Kost. Das Geheimnis dahinter? Die tiefgründige Einsicht,

dass essenzielle Stoffe heilen. Dass Aminosäuren, Vitamine und Co. eindeutig sehr viel stärker, sehr viel wirksamer sind als sämtliche Pharmapräparate.

Dass es tatsächlich so ist, zeigt das Beispiel der jungen Frau, der die Ärzte noch drei Monate Lebenszeit prophezeit hatten. Das hat sie nicht hingenommen. Ist stattdessen losgelaufen, hat den Zucker verbannt. Die Nudel. Das Brot. Jetzt, vier Jahre später, lebt die trotzige junge Dame immer noch. Und sieht ausgesprochen vergnügt aus.

Diese Wunder geschehen täglich in Deutschland. Man hört nur wenig davon. Geschrieben wird viel häufiger über die Niederlagen. Also über übliche Therapien, die oft nicht helfen. Sie geben sich damit nicht zufrieden. Sie schreiben selbst, wie Sie es geschafft haben.

Seit dem Buch *Wunder der Heilung* ist die Flut der Briefe, die ich täglich lesen darf, noch größer geworden. Da liegt es nahe, die Geschichten der Selbstheilung systematisch auszuwerten. Welche Schritte haben zur Heilung geführt? Welche molekularmedizinischen Zusammenhänge stehen dahinter? Ergebnis: Der Weg zur Heilung besteht im Prinzip aus immer den gleichen sieben Schritten.

1. **»Ja« sagen.** Augen öffnen und »Ja« sagen: »Ja, mir geht es nicht gut. Ja, ich ändere das jetzt.«
2. **»Jetzt ich« sagen.** Verantwortung übernehmen. Für die eigene Gesundheit. Für das eigene Leben. Sich selbst ans Steuer stellen.
3. **Hilfe holen.** Ärzte und Angehörige sind jetzt wichtig, Freundinnen und Freunde,