

»In diesem eleganten und umfassend recherchierten Buch liefert Dr. Lissa Rankin überzeugende Beweise sowohl dafür, dass der Mensch mehr ist als eine Summe chemischer Substanzen und elektrischer Signale als auch dafür, dass der Geist das Beste aller verfügbaren Heilmittel ist. Bereiten Sie sich innerlich darauf vor, sich einem völlig neuen Paradigma von Medizin, Gesundheit und Heilung zu öffnen.«

Lynne McTaggart, Autorin der internationalen Bestseller *Das Nullpunkt-Feld, Intention* und *The Bond*.

»Was für eine Freude mitzuerleben, wie eine neue Generation von Ärzten sich gegenüber einer Medizin öffnet, die ich als die richtige bezeichne – einer Medizin, die sich unserer wahren Kraft bewusst ist, uns selbst zu heilen und gesund zu werden.«

Christiane Northrup, M.D., Gynäkologin und Ärztin für Geburtshilfe, Autorin der *New-York-Times*-Bestseller *Frauenkörper – Frauenweisheit* (Goldmann, 2010) und *Weisheit der Wechseljahre* (Goldmann, 2010)

»In diesem Buch beschreibt Lissa Rankin in aller Deutlichkeit, was in Heilberufen tätige Menschen (und auch Patienten) oft bereits wissen: dass die Art und Weise, wie Ärzte in unserer Gesellschaft ausgebildet, unter Druck gesetzt und von einem unerträglichen Maß an Arbeit überfordert werden, dem Genesungsprozess mehr schadet als nützt. In ihrem Leben, ihrer Arbeit und

in dem, was sie schreibt, zeigt sie einen neuen Weg auf, um die Brillanz der modernen Wissenschaften mit der Weisheit des Herzens zu vereinen. Wer je einen Arzt braucht und insbesondere wer vorhat, selbst Arzt zu werden, wird von ihren Ideen begeistert sein. Allein dieses Buch zu lesen, ist wie Balsam auf die Seele.«

Martha Beck, Ph.D., Autorin von *Finding Your Way in a Wild New World*.

»Seit vielen Jahren bin ich meine eigene innere Ärztin und darum TOTAL begeistert von Lissa Rankins brillantem neuen Buch *Mind over Medicine*. Sie baut eine Brücke zwischen Intuition und Wissenschaft und zeigt uns, über welche heilenden SUPERKRÄFTE wir verfügen und wie wir unser Leben so gestalten können, dass sie wirksam werden. Ihr Schreibstil ist spannend und tiefgründig zugleich, sodass ich das Gefühl habe, im Handstand über Ozeane wandeln zu können.«

SARK, Autorin von 16 Büchern und Gründerin von PlanetSARK.com

»Mit Humor, Wärme und überzeugender Forschungsarbeit bringt Lissa Rankin in ihrem Buch *Mind over Medicine* den schlimmsten Bruch unserer Zeit zum Heilen: den zwischen Körper, Seele und Geist. Um physisch und emotional zu genesen, müssen wir lernen, Zugang zu unserer inneren Weisheit zu finden und auf unsere eigene Stimme zu hören. Lissa

verfügt über Leidenschaft und Erfahrung und ist damit eine ideale Begleiterin für diese Reise. <

Brené Brown, Ph.D., Autorin des *New-York-Times*-Bestsellers *Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden* (Kailash, 2013)

» >Körper und Seele sind Zwillinge: Nur Gott kann die beiden voneinander unterscheiden<, hat Swinburne vor über einem Jahrhundert so treffend gesagt. Aber im zwanzigsten Jahrhundert war der Körper die meiste Zeit über der einzige Star auf der Bühne. Jetzt stehen Bewusstsein, Geist und Seele wieder im Rampenlicht der Medizin. In ihrem Buch *Mind over Medicine* zeigt Lissa Rankin auf, warum das so ist. Als Insiderin des Medizinbetriebs beschreibt sie auf faszinierende, klare und eingängige Weise, wohin die Reise gehen sollte. Kaufen Sie gleich zwei Bücher – eins für sich selbst und eins für Ihren Arzt. <

Larry Dossey, M.D., Autor von *Reinventing Medicine, Heilende Worte* (Crotona, 2013) und *One Mind*

»Eine Ärztin, die hohe Dosen von Selbsterforschung, Liebe und Befreiung verordnet? Ein Weg zur Heilung, der unserer DNA ebenso Rechnung trägt wie der Stimme des Herzens? Ich bin dabei! Lissa Rankin wirft ein wissenschaftliches, doch zugleich mystisches Licht auf unsere Fähigkeit, uns selbst zu heilen. Sie ist die richtige

Ärztin für all jene unter uns, die wir im Innersten wissen, dass wir selbst die Verantwortung für unsere Gesundheit tragen. <

Danielle LaPorte, Autorin von *The Fire Starter Sessions*

»Mind over Medicine überträgt uralte Weisheitslehren in die moderne Welt und macht sie so für die heutige Zeit verständlicher und praktisch umsetzbarer. Dieses Buch enthält sehr viel Weisheit in einfach anzuwendenden Lektionen, aus denen wir alle etwas lernen können. <

Bernie Siegel, M.D., Autor von *Prognose Hoffnung: Liebe, Medizin und Wunder* (Ullstein, 2003)

»In einer Welt, die all unsere Probleme mit pharmazeutischen Mitteln zu heilen versucht, ist Lissa Rankin wie eine Oase des gesunden Menschenverstands. Mit ihrem Tiefgang und ihrer Wärme verleiht sie dem schulmedizinischen Ansatz ein Element von intuitiver Einsicht und Vitalität. Sie liefert eine neue Definition des Medizinbegriffs und ruft uns auf, unsere eigene Kraft zu aktivieren, um wirklich gesund zu werden. Ich bin dabei! <

Nicole Daedone, Gründerin von *OneTaste* und Autorin von *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*

Dr. med. Lissa Rankin

MIND OVER MEDICINE

Dr. med. Lissa Rankin

MIND OVER MEDICINE

WARUM GEDANKEN
OFT STÄRKER SIND
ALS MEDIZIN

Wissenschaftliche Beweise für die Selbstheilungskraft

*Aus dem Amerikanischen
von Ulla Rahn-Huber*

Kösel

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel *Mind over Medicine*.

Copyright © 2013 by Lissa Rankin

Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

EIN WICHTIGER HINWEIS:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Empfehlungen und Übungsvorschläge dienen der Selbsterkenntnis und können den Weg zur Selbstheilung fördern. Sie sollen jedoch keine medizinische Diagnose und entsprechende Behandlung ersetzen. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bestehender Erkrankung ist stets ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen. Autorin und Verlag weisen darauf hin, dass Leserinnen und Leser selbst zu entscheiden haben, inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen möchten, und dass Selbstbehandlung in eigener Verantwortung geschieht. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch Missachtung dieses Hinweises entstehen, wird von Seiten der Autorin und des Verlags hiermit ausgeschlossen.

Der Verlag weist außerdem darauf hin, dass Präparate zur Nahrungsmittelergänzung in den USA zu den gängigen Medizinempfehlungen gehören. In Europa werden solche Präparate kritisch geprüft, weshalb für sie strenge EU-Richtlinien gelten. Die Hinweise der Autorin sollten daher neutral betrachtet werden.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Abbildungen: Foto S. 248: © Christian Müller / fotolia.com; Grafik S. 249: © Lissa Rankin

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34597-7

www.koesel.de

In liebevollem Gedenken an David,
meinen geliebten Daddy,
den Original-Dr. Rankin.

INHALT

Vorwort von Kris Carr	<i>II</i>
Einleitung	<i>15</i>
TEIL I	
GLAUBEN SIE SICH GESUND	<i>31</i>
1 Die schockierende Wahrheit über das, was Sie über Gesundheit zu wissen glauben	<i>33</i>
2 Der todsichere Weg, sich krank zu machen und krank zu bleiben	<i>55</i>
3 Der Heilungsfaktor, der alles verändern kann	<i>77</i>
TEIL II	
BEHANDELN SIE IHREN GEIST	<i>III</i>
4 Gesundheit neu definieren	<i>113</i>
5 Einsamkeit vergiftet den Körper	<i>133</i>
6 Tod durch Überarbeitung	<i>159</i>
7 Zufriedenheit als vorbeugende Medizin	<i>181</i>
8 Wie Sie Stressreaktionen begegnen können	<i>213</i>

TEIL III	
SCHREIBEN SIE SICH IHR EIGENES REZEPT	233
9 Radikale Selbstfürsorge	235
10 Sechs Schritte zur Selbstheilung	257
ANHANG	307
Anhang A: Acht Tipps, um in den Körper zu kommen	309
Anhang B: Lissas Rankins Selbstheilungsdiagnose	311
Anhang C: Lissa Rankins Rezept	315
Weitere Schritte auf dem Weg der Selbstheilung	321
Anmerkungen	323
Danksagungen	346

VORWORT

In diesem klugen Buch führt uns Lissa Rankin zurück zur Quelle des alten Wissens und zeigt uns, dass wir über die Kraft verfügen, uns selbst zu heilen. Sie trägt dabei die Fackel, die ihr von einigen der bedeutendsten Geist-Körper-Heilerinnen und -Heilern unserer Zeit weitergereicht wurde. Leute wie Bernie Siegel, Dean Ornish, Deepak Chopra, Candace Pert, Jon Kabat-Zinn und unzählige andere Pioniere sind ihr vorausgegangen. Um es in einfachen Worten zu sagen: Lissa ist die führende Stimme einer neuen Generation von Wegbereitern und Erneuerern in der Medizin, die eine Brücke zwischen harten Fakten und der Intuition des Herzens schlagen. In der Stille und Beschaulichkeit des Ortes, an dem sich Wissenschaft und Wunder begegnen, feiert *Mind over Medicine* seinen Triumph.

Die Verbindung von Körper und Geist steht seit mehr als einem Jahrzehnt im Mittelpunkt meines Schreibens. Ich habe gelernt, mich gut mit einer chronischen Krankheit zu arrangieren, und um dies zu erreichen, habe ich mich irgendwann auf die Suche nach Antworten auf einige der schwierigsten Fragen zum Thema Gesundheit begeben. Was ich dabei herausfand, hat mein Leben radikal verändert, und in diesem Buch finde ich meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse auf eindruckliche Weise bestätigt.

Mit den bemerkenswerten Fortschritten von Technologie und Wissenschaft haben sich uns viele Möglichkeiten eröffnet, und wir genießen Vorteile, die früheren Generationen verwehrt waren. Und dennoch kommt es häufig vor, dass wir unter starkem Stress und großen Ängsten leiden. Viele von uns stehen ständig unter Druck. Wir machen uns Sorgen über unsere Finanzen, unsere Beziehungen, eine ungewisse Zukunft. Wir fühlen uns nirgendwo zugehörig, haben Angst, sind allein. Diese und ähnliche Gefühle bewirken spürbare physische Veränderungen in unserem Körper.

Anders als wir früher angenommen haben, sind unsere Gene nichts Festgefügtes. Epigenetische Forschungen haben gezeigt, dass sie in Wirklichkeit fließend, flexibel und in hohem Maße von unserem Umfeld abhängig sind. Das ist eine großartige Erkenntnis: Nur weil wir ein erhöhtes genetisches Risiko für X, Y oder Z haben, muss das noch lange nicht heißen, dass die entsprechenden Gene tatsächlich zur Manifestation gelangen. Vom persönlichen Lebensstil abhängige, äußere Faktoren wie Ernährung, Umweltbelastungen, körperliche Aktivität, positive oder negative Gedanken und Emotionen wirken sich ganz konkret und unmittelbar auf unsere DNA aus. Worin genau also besteht unsere familiäre Vorbelastung? Gibt es da wirklich eine Veranlagung zu Herzinsuffizienz und Diabetes? Oder ist es eher ein allzu ausgeprägter Hang zum Verzehr von Schmalzgebäck und Wurst? Und wie sieht es in unserer Familie mit Dankbarkeit und Wertschätzung aus, oder mit Erniedrigung und Übergriffigkeit? Verändern wir unsere Gedanken, verändern wir damit unser Verhalten. Und mit dem Wechsel unseres Verhaltens greifen wir in die biochemischen Abläufe unseres Körpers ein.

Wie Lissa Rankin schreibt, können unsere Gedanken uns entweder krank oder gesund machen. Was wir fühlen und glauben, wirkt sich auf jede unserer Zellen aus. Wie wir mit uns selbst reden, hat einen Einfluss auf unser physisches Wohlbefinden. Auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Forschungen legt sie schlüssig dar, dass wir Zugang zu einem umfangreichen Fundus an regenerativen Informationen haben – man könnte auch von einer inneren Apotheke sprechen. Und in dieser Apotheke steht ständig ein Arzt bereit, der ganz genau weiß, welche Medizin wir im Moment gerade brauchen.

Wenn wir dies wissen, können wir uns für das Gesundsein entscheiden. Wie gut würde es sich anfühlen, wenn Sie einmal wirklich zufrieden und glücklich darüber wären, in Ihrer eigenen Haut zu stecken, weil es keine bessere gibt! Wie großartig wäre es, alles loszulassen, was Sie blockiert und in sich selbst all das Einzigartige und Schöne zu erkennen, das Sie zu einem so wertvollen Vertreter der menschlichen Spezies macht! Halten Sie einen Augenblick inne. Stellen Sie es sich vor! Sehen Sie sich: glücklich, vollkommen, rundum zufrieden mit sich selbst. Spüren Sie, wie wertvoll Sie sind. Spüren Sie Ihre Kraft. Spüren Sie das Genesungspotenzial, das Sie in sich tragen.

In unseren Gedanken schwingt oft mehr Heilkraft mit als in den erstaunlichen Errungenschaften unserer Zeit. Lissa Rankin entwirft in ihrem Buch einen neuen Ansatz für ein Leben ohne Krankheit durch die Bündelung und gezielte Nutzung eben dieser Kraft. Beherrigen Sie ihren großartigen Rat, und Sie werden Ihr Leben nicht nur verändern, sondern vielleicht sogar retten. Sollten Sie vergessen haben, wie bemerkenswert Sie sind, dann erweckt Lissa Rankins Buch dieses Bewusstsein zu neuem Leben. Mir ist bewusst, dass ich mit diesen Zeilen bloß an der Oberfläche der unermesslichen Weisheit kratze, die in meinem Wunder-Körper steckt.

Seien Sie gesegnet auf Ihrer Reise zur Genesung, zu spirituellem Reichtum und dauerhaftem Glück.

Kris Carr

Autorin mehrerer *New-York-Times*-Bestseller, strahlende Siegerin über ihre Krebskrankheit und Wellness-Aktivistin

EINLEITUNG

»Es gibt keine Krankheit des Körpers
außerhalb des Geistes.«

SOKRATES

Was wäre, wenn ich behaupten würde, dass es für unsere Gesundheit am *wenigsten* darauf ankommt, auf unseren Körper zu achten? Dass andere Faktoren von größerer Bedeutung dafür sind, ob er wirklich vital ist? Was, wenn der Schlüssel zur Gesundheit nicht nur darin läge, uns gut zu ernähren, täglich Sport zu betreiben, auf unser Gewicht zu achten, acht Stunden am Tag zu schlafen, unsere Vitamine einzunehmen, unseren Hormonhaushalt in Balance zu halten oder uns regelmäßig beim Arzt durchchecken zu lassen? Gewiss, dies alles sind wichtige, ja entscheidende Dinge, um gesund und fit zu bleiben. Aber was wäre, wenn es etwas anderes gäbe, das noch wichtiger ist?

Was, wenn wir in der Lage wären, unseren Körper allein mit der Kraft unserer Gedanken und Emotionen zu heilen?

Ich weiß, diese Vorstellung klingt radikal, zumal wenn ich als Ärztin sie formuliere. Glauben Sie mir: Als ich zum ersten Mal auf wissenschaftliche

Studien stieß, die genau darauf hinauszulaufen schienen, war ich ebenso skeptisch. Ich hielt den menschlichen Körper nicht für so schlicht, dass wir ihn einfach gesund denken oder ihn durch Sorgen krank machen könnten.

Oder etwa doch?

Nach zwölf Jahren klassischer medizinischer Ausbildung und acht Jahren klinischer Erfahrung war ich durch und durch indoktriniert von den schulmedizinischen Lehrmeinungen, die ich wie die Bibel verehrte. Ich weigerte mich, irgendetwas zu glauben, was nicht durch eine unter klinischen Bedingungen durchgeführte, reproduzierbare Doppelblindstudie erwiesen war. Noch dazu war ich die Tochter meines Vaters, der sich als eingefleischter Schulmediziner über alles lustig machte, was auch nur ansatzweise esoterisch klang. Dementsprechend war ich so verbissen, verboht und zynisch, wie man nur sein kann. Die Medizin, die zu praktizieren ich gelernt hatte, bot keinen Platz für die Vorstellung, dass sich der Mensch mit der Kraft seiner Gedanken und Emotionen gesund denken oder krank machen kann. Zwar stuften auch meine Professoren manche Krankheiten, die sich biochemisch nicht erklären ließen, als »psychosomatisch« ein. Doch wann immer sie die Ursache »allein im Kopf des Patienten« sahen, verdrehten sie die Augen und schrieben kopfschüttelnd und ohne weiteren Kommentar eine Überweisung an einen Psychiater aus.

Dass die Vorstellung, der Geist könne den Körper heilen, vielen Ärzten im medizinischen Mainstream bedrohlich erscheint, ist kein Wunder. Schließlich haben wir alle ein ganzes Jahrzehnt damit zugebracht, das Handwerkszeug zu erlernen, das es uns erlaubt, den Körper anderer Leute zu beherrschen. Da wollen wir schon davon ausgehen, nicht umsonst so viel Zeit, Geld und Energie in unsere Ausbildung investiert zu haben. Wir sind professionell und emotional darauf gepolt, dass jemand, der einen körperlichen Zusammenbruch erleidet, auf unseren fachlichen Beistand angewiesen ist. Wir Ärzte sind überzeugt, dass wir Ihren Körper besser kennen als Sie selbst. Der ganze schulmedizinische Betrieb basiert auf dieser Annahme.

Die meisten Menschen kommen problemlos mit diesem Weltbild zurecht. Die Alternative, dass unsere Selbstheilungskräfte stärker sind, als wir es uns je erträumt haben, schlägt uns den Ball in unser eigenes Spielfeld zurück, und vielen ist die Verantwortung dafür zu groß. Es ist doch wesentlich einfacher, die Macht abzugeben in der Hoffnung, dass ein anderer klüger, weiser und erfahrener ist als wir selbst und uns schon wieder »hinkriegen« wird.

Aber was, wenn sich das als Irrtum erweist? Was, wenn wir uns in Wirklichkeit selbst sabotieren, solange wir unsere Augen vor der Tatsache verschließen, dass der Körper als ein sich selbst heilendes System verdrahtet ist, dessen Steuerung vom Kopf aus erfolgt?

In unserem Klinikalltag begegnen uns Ärzten immer wieder Dinge, die sich wissenschaftlich einfach nicht erklären lassen. Selbst dem engstirnigsten Kollegen kommen gelegentlich Patienten unter, die gesund werden, obwohl dies aus rein fachlicher Sicht eigentlich nicht möglich sein kann. In solchen Situationen fangen wir zwangsläufig an, all das zu hinterfragen, was uns an schulmedizinischem Wissen lieb und teuer ist. Und uns beschleicht womöglich das vage Gefühl, dass hier irgendwelche mystischen Kräfte wirksam sind.

Diese Möglichkeit diskutieren Ärzte normalerweise nicht in Anwesenheit von Patienten, doch in den Stationszimmern von Krankenhäusern und in Vorlesungssälen von Eliteuniversitäten wird sehr wohl darüber gemunkelt. Wer von Natur aus neugierig ist und die Ohren offenhält – also jemand wie ich –, bekommt bisweilen Geschichten zu hören, die den Rahmen des Vorstellbaren sprengen.

Da wird hinter vorgehaltener Hand über den Fall einer Frau gesprochen, deren bösartiger Tumor während der Bestrahlungen verschwunden ist. Und später merken die Ärzte, dass das Bestrahlungsgerät defekt war und sie nicht ein Fitzelchen Strahlung abbekommen hat. *Sie hatte es nur geglaubt.* Und ihre Ärzte ebenfalls.

Da erzählt man sich von einer Patientin, bei der man nach einem Herzinfarkt einen Bypass setzte; während der Operation kam es zu einem Schock und infolgedessen zu einem akuten Nierenversagen, das unbehandelt eigentlich zum Tod führen müsste. Als die Ärzte die Frau zur Dialyse schicken woll-

ten, verweigerte sie ihre Zustimmung, weil sie keine weiteren invasiven Behandlungen mehr erdulden mochte. Neun Tage lang produzierten ihre Nieren keinerlei Urin, doch am zehnten Tag fing sie wieder an, Wasser zu lassen. Nach zwei Wochen ging sie – wohlgermerkt ohne jede Behandlung – wieder zur Arbeit, und ihre Nieren funktionierten besser als vor der Operation.

Dann ist da dieser Mann, der sich nach einem Herzinfarkt keine Stents implantieren lassen wollte, um seine »unumkehrbar« blockierten Koronararterien offen zu halten. Sie öffneten sich von ganz allein, als er seine Ernährung umstellte, damit begann, regelmäßig Sport zu machen und Yoga zu praktizieren, täglich meditierte und an einer Gruppentherapie teilnahm.

Eine weitere Patientin mit Lymphom im Stadium IV, die bereits auf der Intensivstation lag, da ihre Organe eins nach dem anderen den Dienst einstellten, hatte ein Nahtoderlebnis, bei dem sie in reine, bedingungslose Liebe eintauchte. Ihr wurde sofort klar, dass ihr Krebs beinahe augenblicklich verschwinden würde, wenn sie sich entschloss, nicht auf die andere Seite hinüberzuwechseln. Nicht einmal einen Monat später konnten bei einer erneuten Biopsie der Lymphknoten keinerlei Krebszellen mehr nachgewiesen werden.

Wieder eine andere Patientin brach sich das Genick. Auf den Röntgenaufnahmen waren zwei Brüche im Bereich der Halswirbelsäule zu erkennen. Trotz vehementen Insistierens vonseiten der Ärzte ließ sie sich nicht dazu bewegen, sich operieren zu lassen. Dessen ungeachtet ging sie bereits einen Monat später wieder joggen.

Und auch die folgende Geschichte machte die Runde: Bei einem Onkologen wies das Forschungsprotokoll für ein Chemotherapeutikum namens EPOH nur marginal positive Ergebnisse aus, während ein anderer von extremen Behandlungserfolgen berichtete. Wie war das möglich? Den Gerüchten zufolge soll dieser Arzt beim Durchgehen des Medikamentenbogens im Patientengespräch den Namen des Präparats einfach umgedreht haben: Statt ihnen EPOH zu injizieren, gab er ihnen HOPE, also Hoffnung.

Als Autorin eines viel beachteten Blogs erreiche ich eine große, treue Anhängererschaft rings um den Globus, und so bekomme ich Begebenheiten wie

die geschilderten laufend zu hören. Seit ich angefangen habe, meinen Lesern von solchen – wie mir versichert wird – wahren Geschichten zu berichten, gehen laufend E-Mails mit neuen Berichten über ebenso unglaubliche Dinge bei mir ein. Eine Frau, die an amyotropher Lateralsklerose erkrankt war, ließ sich von einem Geistheiler namens John of God behandeln, und anschließend konnte ihr Neurologe keinen pathologischen Befund mehr feststellen. Ein gelähmter Mann unternahm eine Pilgerreise zu den Heiligen Wassern von Lourdes und kehrte auf eigenen Füßen zurück. Eine Frau mit Eierstockkrebs im Stadium IV »wusste einfach«, dass sie nicht sterben würde; sie vergewisserte sich des Beistands der Menschen, die sie lieben, und ist heute zehn Jahre später immer noch am Leben. Einem Mann mit blockierten Herzkranzgefäßen teilte man nach einem Herzinfarkt mit, dass er ohne Operation innerhalb eines Jahres sterben würde. Er weigerte sich, sich dem Eingriff zu unterziehen, lebte weitere zwanzig Jahre und starb schließlich im Alter von 92 Jahren (und zwar nicht an den Folgen einer Herzkrankheit).

Immer wieder kamen mir solche Geschichten zu Ohren, und in mir meldete sich eine nagende Stimme zu Wort. Diese Menschen konnten doch nicht allesamt Lügner sein. Und wenn sie nicht logen, dann musste es eine Erklärung jenseits dessen geben, was ich in meiner schulmedizinischen Ausbildung gelernt hatte.

Ich kam ins Grübeln. Wir wissen, dass es gelegentlich zu unerklärlichen Spontanheilungen kommt. Jeder Arzt hat so etwas schon einmal erlebt. Wenn dies geschieht, zucken wir mit den Achseln und gehen zum Tagesgeschäft über, auch wenn da meist ein eigentümlicher Nachgeschmack bleibt, weil wir keine logische Begründung finden können.

Irgendwo in meinem Hinterkopf geisterte aber nun die Frage herum, ob sich dieser Prozess womöglich steuern ließe. Wenn einem Menschen das »Unmögliche« passiert, können wir dann aus seinem Verhalten etwas lernen? Gibt es Ähnlichkeiten zwischen den Patienten, die noch einmal Glück gehabt haben? Gibt es Möglichkeiten, die Chancen auf eine Spontanheilung zu erhöhen, insbesondere in Fällen, in denen die Schulmedizin nicht mit ei-

ner effizienten Behandlungsmethode aufwarten kann? Und inwiefern und auf welche Weise können Ärzte dazu beitragen, einen solchen Prozess zu unterstützen?

Es drängte sich mir die Frage auf, ob ich nicht zumindest die Möglichkeit *in Betracht ziehen* musste, dass Patienten ein gewisses Maß an Kontrolle über den Genesungsprozess haben, um meiner Verantwortung als Ärztin gerecht zu werden und nicht gegen den sakrosankten Hippokratischen Eid zu verstoßen. Um meinen Patienten eine gute Ärztin zu sein, sollte ich doch wenigstens die Bereitschaft aufbringen, mit einer gewissen Unvoreingenommenheit an diese Dinge heranzugehen.

Doch wundersame Geschichten, wie man sie sich in den Stationszimmern erzählt oder wie sie im Internet kursieren, reichten mir einfach nicht aus! Ich bin Wissenschaftlerin von Beruf und von Natur aus skeptisch. Ohne harte, nüchterne Fakten geht bei mir gar nichts! Und als ich danach zu suchen begann, lief ich erst einmal ins Leere.

Ich versuchte zu recherchieren, was es mit diesen Gerüchten auf sich hatte. Ich ging dazu über, von Menschen, die mir ihre Geschichten erzählten, Beweise zu erbitten. Konnte ich die Objektträger der mikroskopischen Untersuchung sehen? Konnte ich mit dem Techniker sprechen, der für die Reparatur des Linearbeschleunigers zuständig war? Konnte ich in die Krankenakte einsehen? In den meisten Fällen fielen die Antworten enttäuschend aus. Sobald ich Krankenakten oder Berichte zur Dokumentation des Vorfalls verlangte, machten die meisten Leute einen Rückzieher. »Das ist alles schon so lange her.« »Ich bin mir sicher, dass das alles damals in einer Studie dokumentiert wurde, aber das Aktenzeichen weiß ich leider nicht.« »Sie haben meine Krankenakte vernichtet.«

Sogar die Fälle von Selbstheilung, die ich selbst irgendwann einmal miterlebt hatte, entzogen sich meinem Zugriff. Ich hatte keine Aufzeichnungen gemacht. Ich konnte mich nicht an Namen erinnern. Ich wusste nicht, wie ich Kontakt zu den Betroffenen aufnehmen sollte. Ich konnte mich drehen und wenden, wie ich wollte, ich landete stets in einer Sackgasse. Doch je mehr Fragen ich im Internet postete, desto mehr Geschichten erreichten

mich. Als ich anfang, mich im Kollegenkreis umzuhören, stellte sich heraus, dass ausnahmslos jeder von ihnen schon die abstrusesten Fälle von unerklärlichen Spontanheilungen erlebt hatte – bei Patienten, die von »unheilbaren« Krankheiten genesen waren, sodass die, die die »tödliche« Diagnose gestellt hatten, plötzlich wie Idioten dastanden. Trotzdem konnten auch sie mir keine Beweise liefern.

Inzwischen hatte mein Jagdeifer beinahe schon zwanghafte Züge angenommen. Meine Neugier trieb mich, tiefer zu bohren. Hunderte von E-Mails und Dutzende von Interviews hatten mich überzeugt, dass mit diesen Patienten, von denen in metaphysischen Büchern und im Internet berichtet wurde, tatsächlich etwas Reales passiert war. Zwar ist die Versuchung groß, die oft lächerlich anmutenden Schilderungen von angeblich aus eigener Kraft genesenen Patienten als bloßes Geschwätz abzutun, doch wenn man den Arztberuf ernst nimmt und wirklich heilen will, kann man sie eigentlich nicht ignorieren. Je länger man zuhört, desto mehr fragt man sich, wozu der Körper wirklich in der Lage ist.

Sofern sie nicht unbedingt dem Kreis der besonders kritischen, voreingenommenen Kollegen angehören, geben Ärzte im Gespräch unter vier Augen oft eines zu: Tief im Inneren sind sie überzeugt, dass ein Brückenschlag zwischen dem Mystischen und Physiologischen eine Rolle im Genesungsprozess spielt. Und das verbindende Element sehen sie im erhabenen, mächtigen menschlichen Geist. Doch laut spricht so etwas keiner aus, denn die Furcht ist groß, zum Quacksalber gestempelt zu werden.

Dass es eine Verbindung zwischen Körper und Geist gibt, wird von Pionieren der Medizin seit Jahrzehnten behauptet. Doch im schulmedizinischen Mainstream hat sich diese Vorstellung nicht durchsetzen können. Als ich anfang, meine ersten beruflichen Erfahrungen zu sammeln, hatten renommierte Ärztinnen und Ärzte wie Bernie Siegel, Christiane Northrup, Larry Dossey, Rachel Naomi Remen und Deepak Chopra bereits ein gewisses Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Körper und Geist geschaffen, und man hätte annehmen können, dass ihre Lehren in meine medizinische Ausbildung Eingang gefunden hätten. Aber ich hatte meinen Abschluss

schon lange in der Tasche, als ich zum ersten Mal von ihrer Arbeit hörte. Ihre Bücher fing ich erst an zu lesen, als ich selbst zu recherchieren begann.

Und als ich es schließlich tat, ärgerte ich mich maßlos. Wie war es möglich, dass ich diese im Geist wie im Herzen so offenen Mediziner nicht kannte? Warum standen ihre Bücher nicht auf den Leselisten von Medizinstudenten?

In dem Maße, wie ich mich in die Materie vertiefte, regte sich mein Widerspruchsgeist, und meine Leidenschaft wurde zur Mission, zur Triebfeder meiner jahrelangen Forschungs- und Autorentätigkeit. Ich las jedes Fachbuch zum Thema Körper und Geist, das mir in die Hände fiel. Ich fing an, über meine Erkenntnisse zu bloggen, zu twittern und auf Facebook zu posten, wodurch sich die Anzahl der Leute mehrte, die mir ihre Geschichten erzählten. Geschichten von Heilungen, die man nur als medizinisches Wunder bezeichnen kann. Ich war wie elektrisiert. Das Beweismaterial wuchs. Aber nichts von alledem, was ich erfuhr, ließ sich als »Wissenschaft« bezeichnen. Was ich dringend brauchte, war der wissenschaftliche Beweis, dass dies alles nicht totaler Nonsens war.

Also forschte ich weiter. Ich war bereit, mich unvoreingenommen mit allem auseinanderzusetzen, was ich über die Wirkung des Geistes auf den Körper erfuhr. Es gab eine Seite in mir, die offen für diesen Zusammenhang war. Ich spürte intuitiv, dass die Vorstellung nicht einfach aus der Luft gegriffen war. Doch eine andere Seite in mir wehrte sich mit aller Kraft dagegen. Wollte ich wirklich glauben, was da an mich herangetragen wurde, musste ich vieles von dem über Bord werfen, was ich bis dahin gelernt hatte – sowohl von meinem äußerst traditionell orientierten Vater, der ebenfalls Arzt war, als auch von meinen Professoren an der Uni.

Eines der ersten Bücher, mit denen ich mich befasste, war *The Cure Within*, in dem die Harvard-Historikerin Anne Harrington einen Streifzug durch die Geschichte der Körper-Geist-Medizin unternimmt. Es berührte mich auf so eigentümliche Weise, dass ich beim Lesen ein flaes Gefühl in der Magen-grube bekam. So schreibt sie etwa, dass sich der Körper gelegentlich »regel-

widrig benimmt«, also nicht so reagiert, wie er eigentlich sollte, und sie ist der Ansicht, dass sich solche mysteriösen Verhaltensabweichungen einzig mit der Kraft des Geistes erklären ließen.¹

Als Beispiel für dieses körperliche »Fehlverhalten« verweist Harrington auf die Geschichte von Heimkindern, die zwar in materieller Hinsicht alles bekommen, was sie brauchen, aber in ihrer Entwicklung und mentalen Reife trotzdem verzögert sind, weil es ihnen an Liebe und Zuwendung fehlt. Auch berichtet sie von zweihundert kambodschanischen Frauen, die erblindeten, nachdem die Roten Khmer sie gezwungen hatten, die Folterung und regelrechte Abschachtung ihrer nächsten Angehörigen mit anzusehen. Eine augenärztliche Untersuchung der Frauen ergab keinerlei pathologischen Befund, doch sie behaupteten, »so viele Tränen geweint zu haben, dass sie nicht mehr sehen konnten«.²

Irgendetwas musste an der Sache dran sein! Die Schmetterlinge in meinem Bauch trieben mich, weiter zu forschen. Ich war so fasziniert von dem Thema, dass ich die Zusammenhänge unbedingt verstehen wollte. Welche Beweise sprachen dafür, dass der Geist eine transformierende Wirkung auf den Körper hat? Welche physiologischen Kräfte konnten da wirken? Und was war zu tun, um diese Heilkräfte womöglich sogar gezielt einsetzen zu können?

Wenn es mir gelingen würde, Antworten auf diese Fragen zu finden, würden nicht nur all die abstrus anmutenden Geschichten, die man mir erzählte, einen tieferen Sinn, sondern auch mein Leben und mein berufliches Wirken insgesamt eine neue Ausrichtung bekommen.

Während dieser Zeit, in der ich die Verbindung zwischen Körper und Geist zu ergünden versuchte, war mir mein Platz in der Welt der Medizin noch nicht klar. Nach zwanzig Jahren Berufserfahrung hatte ich jegliche Illusionen in Bezug auf unser kaputtes Gesundheitswesen verloren – auf ein System, das von mir verlangte, täglich vierzig Patienten in einem Zeitfenster von jeweils maximal siebeneinhalb Minuten abzufertigen, sodass kaum Raum für ein Gespräch, geschweige denn den Aufbau einer tragfähigen Arzt-Patienten-Beziehung blieb.

Einmal war ich kurz davor, alles hinzuschmeißen: Eine langjährige Patientin schrieb mir, dass sie sich vorgenommen hatte, sich mir in einer heiklen gesundheitlichen Angelegenheit anzuvertrauen, die sie mir bisher verschwiegen hatte. Tagelang hatte sie sich mit Hilfe ihres Mannes jedes einzelne Wort zurechtgelegt. Doch als der Augenblick da war und sie mir ihr Herz ausschütten wollte, muss ich offenbar an der Tür des Behandlungszimmers stehen geblieben sein, ohne die Hand von der Klinke zu nehmen. Die Haare standen mir kreuz und quer zu Berge und mein Kittel war komplett verschmiert. Sie vermutete, dass ich die ganze Nacht auf den Beinen gewesen war, um Babys auf die Welt zu bringen, und da hatte sie vermutlich recht. Sie ahnte, dass ich mit meinen Kräften am Ende war. Trotzdem hoffte sie, dass ich ihr die Hand auf den Arm legen und auf dem Hocker neben ihr Platz nehmen würde; dass ich ihr so viel Mitgefühl und Zuwendung entgegenbringen würde, dass sie sich mit ihrem Anliegen bei mir gut aufgehoben fühlte.

Aber meine Augen seien leer gewesen, schrieb sie. Ich habe wie ein Roboter gewirkt – zu beschäftigt, um die Hand vom Türgriff zu nehmen.

Als ich diesen Brief las, wurde es mir so eng um die Brust, als würde ich einen Schluckauf bekommen. Ich wusste tief im Inneren, dass ich nicht Ärztin geworden war, um diese Art von Medizin zu praktizieren, wie ich es jetzt tat. Ich hatte mich berufen gefühlt, Ärztin zu werden, wie sich andere dazu berufen fühlen, Priester zu werden. Ich war nicht angetreten, um routinemäßig Rezepte auszustellen und wie am Fließband im Akkord einen Patienten nach dem anderen zu untersuchen. Ich wollte Menschen heilen. Ich wollte meine Patienten im Herzen erreichen, ihnen die Hand halten, ihnen in ihrem Leid beistehen und ihnen nach Möglichkeit helfen, wieder gesund zu werden; und falls keine Aussicht auf Heilung bestand, für sie da sein, um ihre Einsamkeit und Verzweiflung zu lindern.

Wenn mir das abhandenkam, war alles verloren. Jeder einzelne Tag, den ich in der Klinik verbrachte, nagte an meiner Integrität. Ich wusste, welche Art von Medizin ich aus meiner Seele heraus praktizieren wollte, und doch sah ich keine Möglichkeit, je die Art von Arzt-Patienten-Bindung aufzu-

bauen, von der ich träumte. Ich fühlte mich hilflos und zudem als Opfer des rein auf Effizienz ausgerichteten Medizinbetriebs, der Pharmaindustrie, von auf ärztliche Kunstfehler spezialisierten Anwälten, Politikern und von anderen Faktoren, die die Kluft zwischen mir und meinen Patienten ständig weiter zu vergrößern drohten.

Ich fühlte mich wie eine Hochstaplerin – wie verkauft, wie eine billige Plastikimitation der Ärztin, die zu werden ich mir als idealistische Medizinstudentin erträumt hatte. Aber welche Alternativen boten sich mir? Ich war die einzige Brotverdienerin in der Familie und allein dafür zuständig, die Raten für meinen eigenen Studienkredit und den meines Mannes, das Hypothekendarlehen für unser Haus und den College-Fond für unsere neugeborene Tochter zu zahlen. Meinen Job hinzuwerfen, kam nicht infrage.

Dann starb mein Hund, mein eigentlich kerngesunder jüngerer Bruder erlitt als seltene Nebenwirkung einer Antibiotikabehandlung ein plötzliches akutes Leberversagen, und mein geliebter Vater erlag einem Gehirntumor – und das alles innerhalb von zwei Wochen.

Dies war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte.

Ohne einen Plan B in der Hinterhand oder irgendein Sicherheitsnetz kehrte ich der Medizin den Rücken auf Nimmerwiedersehen, wie ich mir sagte. Ich verkaufte das Haus, löste meine private Rentenversicherung auf und zog mit meiner Familie aufs Land, um dort ein einfaches Leben zu führen. Das Ding mit dem Arztberuf schrieb ich als einen einzigen riesigen Fehler ab und nahm mir vor, künftig mein Geld als Künstlerin und Schriftstellerin zu verdienen.

Ich war an einem Punkt angelangt, an dem ich aus den Augen verloren hatte, wozu ich eigentlich hier auf dieser Erde bin. Ein paar Jahre lang vertrieb ich mir die Zeit mit Bloggen, Bücherschreiben und künstlerischen Aktivitäten, doch ich empfand dabei nie jene Form von innerer Berufung, wegen der ich mich damals für das Studienfach Medizin entschieden hatte. Die Stimme in meiner Seele, die mich im Dienst der Menschheit wissen wollte, mochte einfach nicht verstummen. Nicht nur, dass mir das Malen und

Schreiben eine zu einsame Angelegenheit war, ich empfand es auch als egoistisch. Mir war fast so, als ginge ich diesen kreativen Aktivitäten, die ich eigentlich sehr mochte, lediglich zu meinem eigenen Vergnügen nach, und dies auf Kosten meiner Berufung.

Monatelang konnte ich kaum schlafen, und wenn doch, dann träumte ich davon, Kranken zu helfen, an ihrem Bett zu sitzen, mir ihre Geschichten anzuhören, ohne die Uhr im Auge oder die Hand auf dem Türgriff behalten zu müssen. Tränenüberströmt wachte ich auf, als ob das Trauern Teil meiner Seele wäre.

2009 fing ich an, in meinem Blog darüber zu schreiben, was ich vermisste, seit ich den Arztberuf an den Nagel gehängt hatte. Was ich an dem Beruf liebte und was mich ursprünglich zu ihm hingezogen hatte. Ich schrieb darüber, dass Medizin für mich eine spirituelle Übung sei; dass man Medizin praktizieren solle, wie man Yoga oder Meditation praktiziert – in dem Bewusstsein, das Ganze nie wirklich perfekt beherrschen zu können. Ich schrieb, dass das Verhältnis zwischen Arzt und Patienten, wenn man ihm denn den gebührenden Respekt entgegenbrächte, etwas Heiliges sei und wie ich mich danach sehnte, diesen ursprünglichen Zustand wiederherzustellen; ich schrieb, wie der Medizinbetrieb mich verletzt hatte und ich darum ungewollt andere verletzt hatte.

Patienten und Heiler der unterschiedlichsten Ausrichtungen schrieben mir daraufhin E-Mails mit ihren Geschichten oder posteten mir ihre Kommentare, und ich spürte, wie ein Funke übersprang. Ich hatte das Gefühl, dass sich mir da eine Gelegenheit bot, mich wieder in den Dienst der Menschheit zu stellen. Es waren also die Abonnenten meines Blogs, die meine Wunden ganz allmählich zum Heilen brachten.

In dieser Zeit erreichten mich all die bemerkenswerten Geschichten von Patienten aus aller Welt, die aus eigener Kraft *unheilbare* und *tödliche* Krankheiten überwunden hatten. Und obwohl ich mich anfangs massiv dagegen sträubte, mich wieder in die Welt der Medizin hineinziehen zu lassen, zog es mich doch zu dem Austausch hin, der auf meinem Blog stattfand.

Ich wollte nicht zurück in den Arztberuf. Wann immer das Universum in diesen ersten Jahren einen Wegweiser in diese Richtung vor mich in die Erde pflanzte, machte ich auf dem Absatz kehrt und lief schreiend davon.

Doch das mit der Berufung ist eine seltsame Sache. Wir können sie uns nicht auswählen. Sie wählt uns aus. Einen Job kann man kündigen. Einen Beruf nicht. Ein glücklicher Zufall nach dem anderen führte mich auf einen ungeplanten, kartographisch nicht erfassten Pfad, als würden Vögel aus heiterem Himmel Brotkrumen für mich fallen lassen, um mir eine unübersehbare Fährte hin zu meinem Heiligen Gral zu legen. Bücher fielen wie von Zauberhand aus dem Regal. Ärzte kreuzten meinen Weg, um mir Botschaften zu überbringen. Leute aus meiner Online-Community schickten mir Artikel. Beim Wandern tauchten ungefragt Visionen auf, die ich wie einen Film vor meinem geistigen Auge ablaufen sah. Träume kamen. Mentoren traten auf den Plan. Allmählich erwachte ich aus der tiefen Narkose, die meine schulmedizinische Ausbildung und die jahrelange Arbeit im Klinikbetrieb bewirkt hatte, und durch die Nebelschwaden, die mir den Blick verschleierten, schimmerte erstmals wieder Licht.

Eine Frage führte zur nächsten, und bevor ich recht begriff, was da eigentlich passierte, steckte ich bereits knietief in Fachartikeln, um herauszufinden, was genau im Körper vorgeht, wenn der Geist gesund ist, und warum wir krank werden, sobald er es nicht ist. Ich erkannte, dass ich keine Laborbefunde anfordern, Medikamente verschreiben oder Operationen vornehmen musste, um als Ärztin einen Dienst an der Menschheit zu versehen. Ich konnte noch viel mehr Leuten von Nutzen sein, wenn ich herausfand, wie sich der Einzelne selbst helfen und aus eigener Kraft heilen kann.

Was nun folgte, war ein einziges tiefes Eintauchen in die Evangelien der modernen Medizin, in die gesicherte medizinische Fachliteratur, wo ich nach wissenschaftlichen Beweisen für das Wirken der Selbstheilungskräfte suchte. Die Rede ist von Fachzeitschriften wie dem *New England Journal of Medicine* und dem *Journal of the American Medical Association*. Was ich hier entdeckte, hat mein Leben für immer verändert, und ich hoffe, es wird auch Ihres und das der Ihnen nahestehenden Menschen verändern.

Dieses Buch ist eine Chronik meiner Forschungsreise. Ich gebe darin die wissenschaftlichen Erkenntnisse weiter, die ich gewonnen habe und die meine Auffassung von Medizin – wie sie praktiziert werden soll und welche Rolle dem Patienten darin zukommt – von Grund auf verändert hat. Es gibt den Beweis, dass wir radikal in die physiologischen Abläufe in unserem Körper eingreifen können, indem wir unser Denken ändern. Und es lässt sich belegen, dass wir uns mit Gedanken und Emotionen, die uns nicht guttun, tatsächlich krank machen können – und zwar nicht nur auf der geistigen, sondern ganz konkret auf der physiologischen Ebene. Wie das passieren kann? Keine Angst. Ich werde Ihnen nicht nur ganz genau erklären, wie ungesunde Gedanken und Gefühle möglicherweise zum Krankheitsauslöser werden, sondern auch, wie Sie dem Selbstreparaturmechanismus Ihres Körpers mit gesunden Gedanken und Gefühlen auf die Sprünge helfen können.

Doch damit nicht genug. Es gibt Belege dafür, dass Ärzte Sie in Ihrem Genesungsprozess womöglich weniger durch die verordneten Behandlungen voranbringen, als vielmehr durch die persönliche Autorität, die Sie selbst ihnen einräumen. Erwiesen ist ferner, dass ein überraschender Faktor mehr zu Ihrem gesundheitlichen Wohl beitragen kann als der Verzicht auf Zigaretten; dass etwas, das Sie womöglich gar nicht mit Ihrer Gesundheit in Zusammenhang bringen, Ihre Lebenserwartung um über sieben Jahre verlängern kann; dass eine Sache, die Ihnen Spaß bereitet, die Zahl der erforderlichen Arztbesuche dramatisch reduzieren kann; dass eine positive Verschiebung Ihrer inneren Einstellung Ihnen zehn zusätzliche Lebensjahre schenken kann; dass eine eingefahrene Routine am Arbeitsplatz Ihr Risiko eines vorzeitigen Todes erhöht; und dass eine angenehme Aktivität, die Sie wahrscheinlich nicht als gesundheitsrelevant betrachten würden, Ihre Anfälligkeit für Herzerkrankungen, Schlaganfall und Brustkrebs drastisch herabsetzen kann. Dies sind nur einige wenige der wissenschaftlich belegten Fakten, von denen in diesem Buch die Rede sein wird und die meine Auffassung von Medizin radikal verändert haben.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Im *ersten* Teil führe ich den Nachweis, dass der Geist im wirksamen Zusammenspiel von positiver innerer Einstel-

lung und einer liebevollen Zuwendung durch die richtigen medizinischen Behandler in der Lage ist, im Körper physiologische Veränderungen zu bewirken. Im *zweiten* Teil zeige ich auf, wie der Geist auf der Basis unserer persönlichen Lebensentscheidungen in die Physiologie des Körpers eingreifen und diese verändern kann. Es geht hier unter anderem um die Beziehungen, die wir pflegen, unsere Sexualität, unseren beruflichen Alltag, den Umgang mit finanziellen Angelegenheiten, unser persönliches Maß an Kreativität, eine optimistische oder pessimistische Grundeinstellung, unsere Zufriedenheit im Leben und die Art und Weise, wie wir unsere Freizeit gestalten. In diesem Teil gebe ich Ihnen ein wertvolles Instrument an die Hand, das sich universal einsetzen lässt und sich vielleicht sogar als lebensrettend erweisen könnte.

Damit sind Sie gut für den *dritten* Teil vorbereitet, in dem ich Ihnen einen radikal neuen Ansatz von Gesundheit vorstellen und Sie durch die sechs Schritte zur Selbstheilung führen werde. *Wenn Sie am Ende dieses Buches angelangt sind, haben Sie sich Ihre eigene Diagnose gestellt, sich selbst ein Rezept geschrieben und einen klaren Aktionsplan entwickelt, um Ihren Körper so auszurichten, dass er reif für ein Wunder ist.*

Ich will an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass ich mich mit meinen Anregungen nicht nur an Kranke richte, sondern auch an gesunde Menschen, die gesundheitlichen Problemen vorbeugen möchten. Ich will nicht, dass Sie warten, bis Ihr Körper Ihnen einen Hilferuf in Form einer lebensbedrohlichen Erkrankung entgegenschreit. Vielmehr will ich Sie lehren, auf das Flüstern Ihres Körpers zu hören: Es verrät Ihnen, wo die Wegmarken auf dem Pfad hin zum optimalen Wohlbefinden liegen; es führt Sie weg von dem, was krank macht, hin zu dem, was Sie erwiesenermaßen gesünder und vitaler sein lässt und Ihre Lebenserwartung verlängert.

Dieses Buch hält viel Überraschendes und vielleicht sogar manches Bedrohliche für Sie bereit. Aber bitte tun Sie Ihrem Körper den Gefallen und versuchen Sie, sich während der Lektüre mit Urteilen zurückzuhalten. Seien Sie offen und bereit, sich auf eine andere Sicht der Dinge einzulassen. Viel-

leicht stelle ich mit dem, was ich hier schreibe, Ihre langjährigen Überzeugungen infrage, stoße Sie hinaus aus Ihrer Komfortzone und dränge Sie zu der Frage, ob ich mir das alles womöglich aus den Fingern gesogen habe. Doch ich schwöre Ihnen: Das ist nicht der Fall. Von der ersten bis zur letzten Seite habe ich alles unternommen, um die bisweilen weit hergeholt klingenden Behauptungen mit wissenschaftlichen Quellen zu belegen.

Mir ist bewusst, dass sich bei der Lektüre dieses Buches so manche Augenbraue heben wird, denn ich habe es ausdrücklich für Menschen geschrieben, die ebenso skeptisch sind, wie ich es war. Ich will Sie bei der Hand nehmen und Sie Schritt für Schritt durch meine Argumentation führen, so wie ich es machen würde, wenn ich meinen Standpunkt vor einem Fachgremium von Kollegen zu vertreten hätte. Dennoch geht es mir nicht in erster Linie darum, Ärzte zu überzeugen. Natürlich hoffe ich, dass möglichst viele Kollegen mich anhören, denn wenn sie es tun, wird sich das Gesicht der modernen Medizin ein für alle Mal wandeln.

In Wirklichkeit aber habe ich dieses Buch für *Sie* geschrieben; für all jene, die schon einmal krank gewesen sind oder miterlebt haben, wie ein ihnen nahestehender Mensch krank geworden ist; und auch für jene, die vorbeugen wollen, damit dies gar nicht erst geschieht. *Ihnen* will ich helfen, denn ich wünsche mir aus ganzem Herzen, dem Leiden ein Ende zu setzen und Ihnen ein langes Leben voll Vitalität und Gesundheit zu ermöglichen. Dies ist meine Mission. Sie war schon damals die Triebfeder, die mich meinen Beruf hat wählen lassen.

Wenn Sie nun mit der Lektüre beginnen, bitte ich Sie nur um eines: Folgen Sie mir in meinen Gedankengängen. Geben Sie mir die Chance, Ihren Horizont zu erweitern, so wie sich meiner plötzlich geöffnet hat. Lassen Sie mich Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu heilen, damit Ihr Körper folgen kann. Und geben Sie sich die Erlaubnis, antiquierte Vorstellungen von Gesundheit und Medizin über Bord zu werfen. Die Zukunft der Medizin liegt zum Greifen nahe vor uns. Kommen Sie, nehmen Sie meine Hand. Lassen Sie uns gemeinsam auf Erkundungstour gehen.

TEIL I

GLAUBEN SIE
SICH GESUND



Dr. med. Lissa Rankin

Mind over Medicine - Warum Gedanken oft stärker sind als Medizin

Wissenschaftliche Beweise für die Selbstheilungskraft

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 352 Seiten, 14,5 x 21,5 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-466-34597-7

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2014

Wie funktioniert Selbstheilung eigentlich? Lissa Rankin, Ärztin und Bestseller-Autorin aus den USA, schafft es mit ihrem neuen Buch, Schulmedizin und das Phänomen der Selbstheilung endlich unter einen Hut zu bringen! Tausende von Studien belegen inzwischen, dass der Placebo-Effekt eine lange unterschätzte Macht hat, die wir nun zielstrebig für Gesundheit und Prophylaxe nutzen können.

Lissa Rankin plädiert für ein gemeinsames Vorgehen von Medizin, ganzheitlichen Methoden, persönlicher Verantwortung und dem selbstbewussten Einsatz eigener Fähigkeiten. Ihre Hauptthese: Nur in entspanntem Zustand können die Selbstheilungskräfte des Körpers optimal arbeiten. Dazu gehören: konsequenter Stressabbau, Bewegung und gesunde Ernährung, harmonische Beziehungen privat und beruflich, Spiritualität, kreativer Selbstaussdruck. Ein hochspannendes Thema, unterhaltsam geschrieben, mit vielen Fallbeispielen. Mit einem 6-Punkte-Plan für die Selbstheilung.

Mind over Medicine: Der New York Times-Bestseller endlich auf Deutsch!

»Wenn wir das Flüstern des Körpers nicht hören, dass etwas aus der Balance geraten ist, beginnt er zu schreien.«