

dr. med. ulrich  
**strunz**



# Strategien der Selbstheilung

In sieben Schritten  
zur Gesundheit

HEYNE <



## 8 Vorwort

8 Selbstheilung ist kein Wunder

## Augen auf, Ja! sagen

12 Losgehen, wenn gar nichts mehr geht

13 Seltene Sonderfälle

14 Alles kaputt?  
Dann erst recht!

16 Ausgetickt?  
Den Grund finden!

18 Eingeknickt?  
Aufstehen!

19 Es gibt immer einen Weg

21 Der Körper will sich selbst heilen

22 Selbstheilung: eigentlich kein Wunder

30 Spontanremission: plötzlich gesund

35 Selbstorganisation: Der Körper räumt sich auf

42 Warum Selbstheilung in Schritten?

42 Die eigene Geschichte neu erzählen

44 Sieben Schritte gehen

48 Der Mensch kann mehr, als er glaubt

49 Auf einen Blick

## Das Steuer in die Hand nehmen

52 Neue Fakten finden

53 Ein anderer Blick auf Krankheit

54 Tomaten verstehen

56 Nudeln anders denken

58 Gene neu sehen

61 Die mentale Seite entdecken

63 Hallo, Frohmedizin!

64 Was Medizin kann

65 Der Pillenreflex

66 »Das operieren wir gleich morgen!«



**68 Welche Medizin brauchen wir?**

**68** Vom Segen der Akutmedizin

**70** Alternativmedizin – was ist das eigentlich?

**72** Selbstheilung mit Sinn *und* Verstand

**73 Den inneren Schalter umlegen**

**73** Das kranke System irritieren

**75** Es kann sehr schnell gehen

**75** Die Krankheit auslachen

**77** Träumen!

**83 Auf einen Blick**

## **Unterstützer suchen**

**86 Den richtigen Arzt finden**

**87** Vertrauen macht den Unterschied

**88** Was ist ein guter Arzt?

**89** Von der Behandlung zur Handlung

**89** Aufmerksamkeit heilt

**91** Fachchinesisch? Nein, danke!

**91** Den Richtigen finden

**93 Wo ist ein gutes Krankenhaus?**

**94** Operation? Genau informieren!

**96** Unabhängige Beratung

**97 Soziales Umfeld**

**97** Kein Mensch ist eine Insel

**98** Heilung braucht Hilfe

**100** Alles ist verbunden

**102** Die Immunaktivität steigt messbar

**104** Begegnung macht stark

**108** Glaubenssache

**108** Ein Gefühl der Geborgenheit

**109** Nicht alles, was sich »spirituell« nennt, ist auch sinnvoll

**111 Auf einen Blick**



## **Jetzt: Umsteuern!**

- 114 **Eiweiß statt Weizen**
- 114 Die Pyramide umdrehen
- 116 Nudeln wirken wie Drogen
- 119 Den Krebs aushungern
- 121 Eiweiß heilt
  
- 125 **Fett: ja, bitte!**
- 125 Enormer Energiezuwachs
- 126 Der dritte Diamant
  
- 130 **Vitamine sind Leben**
- 130 Wunderwaffe Vitamin C
- 133 Mit Vitamin D zur Heilung
- 136 Vitamin E gegen Krebs
  
- 138 **Kleine Spuren, große Wirkung**
- 139 Schutzschild Selen
- 140 Magnesium entspannt
- 142 Zink kann fast alles
- 143 Ausgerechnet Lithium
  
- 145 **Durchs Nadelöhr laufen**
- 145 Genschalter Bewegung
- 146 Auch Gewicht ist ein Genschalter
  
- 147 Lange Telomere für ein langes Leben
- 148 Bewegung verlängert das Leben
- 148 Stress verkürzt das Leben
- 149 HGH – das Hormon, das jung hält
- 150 Ganz einfach herzgesund
- 152 Bewegung gegen Krebs
- 154 Belastung heilt Knochen und Gelenke
- 155 Dem Burnout davonlaufen
- 157 Krafttraining
- 158 Den Jungbrunnen einschalten
- 162 Der eigene Weg
  
- 163 **Ein wenig weiterdenken**
- 163 Kraftvoll aus der Mitte
- 164 Flow heißt Glück
- 165 Weg mit dem Stress!
- 168 Meditatives Laufen
- 169 Musik macht gesund
- 170 Sich glücklich lesen
- 171 Reflaxtiefschlaf
- 173 Spiritualität heilt. Messbar.
- 175 **Auf einen Blick**



## Sicher auf dem richtigen Weg bleiben

- 178 So gelingt die Navigation
- 179 Ziel formulieren
- 180 Sich selbst überlisten
- 181 Hindernisse vorhersehen
- 182 Verführung ausschalten
- 182 Knackpunkt:  
Der eigene Plan
  
- 183 Feintuning auf der Teststrecke
- 184 Nachmessen hilft
- 185 Der Schlüssel: Reflexion!
- 185 Glutenfrei auf Probe
- 186 Immer mehr Omega
- 187 Test mit D
- 189 Sich selbst belohnen
- 190 Rückschläge? Na und?
- 191 Auf einen Blick

## Flagge zeigen

- 194 Gesund, entspannt und selbstbewusst
- 194 Es ist einfach. Aber nicht leicht.
- 195 »Viele denken, ich spinne«
- 196 Was ist mit »chronisch«?
  
- 198 33 schlagfertige Konter gegen blöde Sprüche
- 207 Auf einen Blick

## Ankommen

- 210 Wie es weitergeht
- 212 Disziplin feiern
- 213 Demut – mit Betonung auf »Mut«
- 214 Dankbarkeit teilen
  
- 216 Durchbruch zum Leben
  
- 217 Literatur
- 221 Register