

Sayer Ji

Neustart für die Zellen

Der revolutionäre Weg, um die Widerstandskraft
des Körpers radikal zu verbessern



- ▶ Chronische Krankheiten rückgängig machen
- ▶ Den Alterungsprozess verlangsamen
- ▶ Die Zellen regenerieren mit dem 4-Phasen-Programm

riva

© des Titels »Neustart für die Zellen« von Sayer Ji (ISBN Print: 978-3-7423-0793-4)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

EINFÜHRUNG

Regeneration bedeutet, sich zu verjüngen, zu revitalisieren und zu erneuern. Das sind vielversprechende Worte – vor allem für die vielen Menschen, die das Gefühl haben, dass irgendetwas nicht stimmt: meistens mit ihrem Körper, in zunehmendem Maß aber auch mit ihrer Seele. Wir sehnen uns nach einem Gefühl innerer Ruhe, Ganzheit und Vitalität, aber gleichzeitig empfinden wir unseren Körper auch als fehleranfälliges, angreifbares Gebilde, so wie er uns immer wieder dargestellt wird. Doch in Wirklichkeit sind wir darauf programmiert, auf natürliche Weise Kraft, Energie und Heilung aus unserem eigenen Inneren zu schöpfen, statt wie ein Uhrwerk der »unvermeidlichen« Abwärtsspirale der biologischen Zeit zu unterliegen. Unser Körper besitzt auf Zellebene die angeborene Kraft und Fähigkeit, Schäden rückgängig zu machen, sich zu regenerieren und jenes unmittelbare Gefühl des Wohlbefindens wiederzugewinnen, das uns leider verloren gegangen ist.

Das ist kein bloßes Wunschdenken. Viele neue biomedizinische Untersuchungen bestätigen, dass unser Körper eine enorme Widerstandskraft besitzt: Um unsere Gesundheit und Vitalität zurückzugewinnen, brauchen wir nur die Störquellen zu beseitigen, die ihn in seiner angeborenen, unverwüstlichen Selbstregenerationsfähigkeit beeinträchtigen. Unsere heutige physische Gestalt ist ein Ergebnis jahrtausendelanger Anpassung an sich ständig verändernde Lebensbedingungen. Selbst schwierigste biologische Bedingungen und Umweltveränderungen haben wir überlebt. Dank dieser Bewährungsproben hat unser Körper wahre Superkräfte entwickelt, zu denen nicht zuletzt auch unsere fast schon magische, unverwüstliche Widerstandsfähigkeit gehört.

Die Neue Biologie vertritt eine atemberaubende, revolutionäre Sichtweise auf den menschlichen Körper als widerstandsfähige, intelligente, nahtlos mit dem universalen Potpourri verwobene Entität. In diesem Buch lernen Sie, die Selbstheilungsmechanismen Ihres Körpers und die Regenerationsfähigkeit Ihrer Zellen zu aktivieren.

Auf molekularer Ebene durchläuft jede Zelle Ihres Körpers einen ständigen Prozess des Werdens und Vergehens, wie das Flackern einer Kerzenflamme – und dieser Prozess läuft so reibungslos ab, dass wir uns dabei auf makroskopischer Ebene als relativ gleichbleibende, unveränderliche Organismen empfinden. Und doch laufen in jeder Zelle von Sekunde zu Sekunde Billionen kleinster Veränderungen und Korrekturen ab, um beschädigtes und krankes Gewebe zu regenerieren.

Einfach ausgedrückt, besteht Regeneration darin, dass Ihr Körper Altes entsorgt, das er nicht mehr braucht, und Neues entwickelt, das er braucht.

In »Teil 1: Ihr Körper und das Wunder der Regeneration« erfahren Sie alles über die geheimen Wechselbeziehungen zwischen menschlicher und pflanzlicher Evolution, über Ihre Gene und die wichtigsten Faktoren, die Ihre gesundheitliche Regeneration fördern oder stören können. Denn auch wenn das immer wieder behauptet wird: Ihre DNA ist nicht Ihr Schicksal. *Sie selbst* halten das Steuer in der Hand, und Ihre Lebensentscheidungen – von der Ernährung bis hin zu Ihren Interaktionen mit der Natur – haben großen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Sie lernen die Regenerationsfähigkeit Ihrer Zellen kennen und erfahren, wie Sie sie darauf programmieren können, Heilungsprozesse in Gang zu setzen und Ihr Leben zu verlängern. Ich werde Ihnen aber auch ein paar wissenschaftliche Grundkenntnisse vermitteln: zum Beispiel, wie Mikro-RNA – Botenstoffe aus der Nahrung, die direkt mit Ihren Zellen kommunizieren – Ihre Genexpression orchestrieren können und wie die Telomere (DNA-Stücke an den Enden der Chromosomen, die keine Erbinformation enthalten) Ihren Alterungsprozess beeinflussen.

In »Teil 2: Ein neuer Blick auf chronische Erkrankungen, Prävention und Heilung« erhalten Sie verblüffende neue Informationen über die Zusammenhänge zwischen unserer typischen westlichen Ernährung (mit vielen Getreideprodukten und chemisch und industriell verarbeiteten Grundnahrungsmitteln, einer Kost, die in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg aufkam und sich seither von den USA fast über die ganze Welt ausgebreitet hat) und dem Auftreten chronischer Krankheiten, die den Alterungsprozess beschleunigen und sich negativ auf unsere Lebensdauer und -qualität auswirken: Krebs, Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und metabolisches Syndrom sind sogenannte »Wohlstandskrankheiten«, die die Regenerationsprozesse in Ihrem Körper sabotieren. Und da Angst ein großes Hindernis für jede Art von Heilungsprozess ist, geht es in Teil 2 dieses Buches auch um die psycho-emotionale Dimension der Zelldegeneration und um den Beitrag, den das medizinische Establishment dazu leistet.

»Teil 3: Ihr Regenerationsprogramm« zeigt Ihnen den Weg zu einem besseren Gesundheitszustand. Sie erfahren, wie Sie sich von der typischen westlichen Ernährung entwöhnen und Ihren Körper mit der Kost unserer Vorfahren heilen können. Und Sie lernen auch, wie Sie diese Ernährung mithilfe natürlicher Nahrungsergänzungsmittel optimieren können, um noch nachhaltigere Erfolge zu erzielen. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie die reichlich vorhandenen Energieressourcen der Natur nutzen können, um Ihren Regenerationsprozess zu fördern und Ihren Körper von innen heraus zu stärken. Sie werden sich in das Vergnügen bewusster Bewegung stürzen und bewährte Techniken zur Stressbekämpfung und Verbesserung Ihres Schlafs kennenlernen, mit denen Sie den Alterungsprozess verlangsamen und die Grundursachen chronischer Krankheiten beseitigen können.

Ob Sie nun Ihre Lebensqualität verbessern, eine chronische Erkrankung rückgängig machen oder die uralten, im Lauf der Evolution entstandenen Selbstheilungsmechanismen Ihres Körpers reaktivieren möchten: Wenn Sie sich dabei an die Prinzipien der Neuen Biologie halten,

werden Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele sich verändern. Dann wird es Ihnen auch leichter fallen, sich von Grund auf gesund und vital zu fühlen – und darauf haben Sie meiner Meinung nach ein natürliches Anrecht.

Meine Selbstheilungsreise

Heute staune ich oft über die hohe Intelligenz und enorme Resilienz des menschlichen Körpers. Doch es hat lange gedauert, bis ich diese Vitalität am eigenen Leib erfahren durfte. Ich kam als kränkliches Kind zur Welt. Auf meinem Weg zur Genesung war ich ständig von Medikamenten abhängig und hatte kaum noch Hoffnung; oft zweifelte ich daran, dass ich es überhaupt bis zum Erwachsenenalter schaffen würde. Doch heute bin ich in vielerlei Hinsicht stärker als je zuvor. Ich habe mich von einem übergewichtigen, körperlich inaktiven Asthmatiker mit kaputter Hüfte zu einem Marathonläufer entwickelt, der schon seit Jahrzehnten keine Medikamente mehr einnimmt.

Mein Kampf gegen das Kranksein begann bereits im Alter von sechs Monaten in unserer Arztpraxis, wo eigentlich meine große Schwester untersucht werden sollte, während meine Mutter mich auf dem Arm hielt. Die Krankenschwester sah meine blasse Hautfarbe und hörte mein flaches, keuchendes Atmen; und statt meine Schwester ins Sprechzimmer zu holen, entriss sie mich den Armen meiner Mutter, und ich musste verschiedene Tests und Untersuchungen über mich ergehen lassen. An diesem Tag wurde bei mir ein schweres Asthma diagnostiziert. Von da an bestand der größte Teil meiner Kindheit aus einer endlosen Achterbahnfahrt aus Arztterminen und Krankenhausaufenthalten. Fast immer hatte ich mit mehreren Gesundheitsproblemen gleichzeitig zu kämpfen – von ständigen Erkältungen über chronische Allergien bis hin zu schweren »Asthmaanfällen«, derentwegen ich manchmal zweimal pro Woche im Krankenhaus landete.

Ich bekam alle damals üblichen Impfungen (die ersten fielen zeitlich genau mit dem Ausbruch meines Asthmas zusammen); außerdem verschrieb der Arzt mir starke Medikamente wie Antibiotika und Kortisonsprays, die mich während meiner ganzen Kindheit begleiteten. Wenn es sehr schlimm wurde, brachten meine Eltern mich in die nächste Notaufnahme, um mir eine Adrenalininjektion geben zu lassen – einen beklemmenden Adrenalinschub, der bei einem akuten Asthmaanfall die Bronchien erweitern sollte. Bei all diesen Spritzen, Impfungen und Immuntherapie-Injektionen gegen meine Allergien kam ich mir manchmal vor wie ein menschliches Nadelkissen. Doch obwohl der Apothekenschrank in unserem Badezimmer vor Medikamenten überquoll, nahm ich keines dieser Mittel lange ein, weil die Ursachen meiner Beschwerden (nach denen damals niemand zu suchen schien) sich dadurch nicht beheben ließen.

Als ich sechs Jahre alt war, wurden mir die Rachenmandeln herausoperiert – ein Immunorgan, dessen Entfernung seither mit einer ganzen Reihe oberer Atemwegserkrankungen und einem erhöhten Risiko für Infektions-/Parasitenerkrankungen im späteren Leben in Verbindung gebracht worden ist.¹ Im Alter von 12 und 13 Jahren unterzog ich mich zwei großen Operationen

wegen einer relativ seltenen Knochen- und Hüftgelenkserkrankung, der sogenannten juvenilen Hüftkopflösung – einer Krankheit, von der man heute weiß, dass sie öfters bei Asthmatikern auftritt, bei denen inhalative Kortikosteroide als unerwünschte Nebenwirkung die normale Knochen- und Knorpelentwicklung stören. Aufgrund meiner körperlichen Einschränkungen (bis heute ist mein rechter Oberschenkelknochen einen guten Zentimeter kürzer als der linke) und eines allgemeinen Mangels an Vitalität konnte ich oft nicht mit anderen Kindern spielen oder am Sportunterricht teilnehmen. Ich war übergewichtig, schlecht in Form und todunglücklich. Ich kam mir vor wie ein Ausgestoßener, gefangen in der Ruine meines Körpers. Manchmal litt ich unter solcher Atemnot, dass ich kaum noch die Treppe hinaufkam.

Als ich 17 Jahre alt war, versicherte mein Arzt mir und meinen Eltern, dass meine Atmung sich verbessern würde, wenn ich mich an den Nasennebenhöhlen operieren ließ. Doch nach diesem Eingriff litt ich unter immer schlimmeren Obstruktionen der Nasenwege und chronischen Nebenhöhleninfektionen, die mir das Atmen noch mehr erschwerten.

Diese ständigen Arzttermine und medizinischen Behandlungen haben mich schon in früher Kindheit stark traumatisiert und dazu geführt, dass ich mich innerlich von meinem Körper abspaltete, in dem so viel physischer und emotionaler Schmerz gespeichert war. Die moderne Medizin hat mir nicht nur kaum geholfen, sondern schien mich manchmal sogar richtiggehend zu quälen. Rückblickend ist mir klar, dass mein wachsendes Gefühl der Ohnmacht durch ein medizinisches System, in dessen Weltbild chronische Erkrankungen wie Asthma außerhalb der Kontrolle des Patienten liegen, noch verschlimmert wurde. Man sagte, Asthma liege »in der Familie« – als sei das einfach nur eine Frage schlechter Gene.

Als Kind und Jugendlicher wurde ich von mindestens einem Dutzend Ärzten untersucht und behandelt; doch kein einziger nahm meine Umweltbedingungen, meine Ernährung, meine Giftstoffbelastung oder die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Emotionen als mögliche Auslöser meiner Beschwerden genauer unter die Lupe. Erst in meinem ersten Studienjahr am College, als sich mir eine ganz neue Welt alternativer medizinischer Vorstellungen und Behandlungsmethoden eröffnete, zog ich die Möglichkeit in Betracht, dass mein Asthma vielleicht durch Ernährungs-, Verhaltens- und emotionale Faktoren verursacht worden war.

Als ich erfuhr, dass Kuhmilch – keineswegs das kalziumreiche Gesundheitselixier, als das sie immer angepriesen wird – eine »schleimbildende Wirkung« hat, entschloss ich mich zu einem Selbstversuch und strich Milch und Käse von meinem Speisezettel. Das Ergebnis war und ist für mich auch heute noch ein Wunder: Innerhalb von ein paar Tagen ging mein lebenslanges Asthma vollständig zurück. Nachdem ich 17 Jahre lang ständig Asthmamedikamente eingenommen hatte, konnte ich von nun an für immer darauf verzichten. Die Asthmasymptome kehrten nur dann wieder, wenn ich versehentlich auch nur eine winzig kleine Menge Milchprodukte zu mir genommen hatte (einzige Ausnahme: geklärte Butter oder Ghee – ein Milchprodukt, dem das Kasein entzogen wird, sodass es keine antigene Wirkung mehr hat).

Nachdem mein ganzes bisheriges Leben von Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden bestimmt und eingeschränkt gewesen war, fühlte ich mich nun wie befreit, empfand aber gleichzeitig auch, dass man mir Unrecht getan hatte. Noch aufregender als das Gefühl,

wieder atmen zu können, war die Erkenntnis, dass mein Körper von seiner Biologie her nicht dazu bestimmt ist, schwach oder eine »Fehlkonstruktion« zu sein. Von da an begann ich, jene medizinischen Institutionen infrage zu stellen, die alle Menschen (so wie ich es früher auch getan hatte) für die oberste Autorität in Sachen Gesundheit hielten.

Später erfuhr ich, dass Kuhmilch weiße, klebrige Eiweiße (beispielsweise *A1- β -Kasein*) und starke Mikro-RNA-Moleküle enthält, die sich auf unsere Gene auswirken. Diese Moleküle sind in kleine Partikel namens Exosomen verpackt und eigentlich für Kälber bestimmt. Die biologischen Signalwege,² die die Kuhmilch in meinem Körper aktivierte, hatten sich in Form von Asthmasymptomen geäußert. Mit diesen Beschwerden hatte mein Körper mir zeigen wollen, dass ein grundlegendes Missverhältnis zwischen seinen Bedürfnissen und den Unzulänglichkeiten der üblichen westlichen Kost bestand, von der ich mich damals ernährte. Die Symptome waren also nicht mein Feind, sondern vielmehr Vorboten der Lösung gewesen.

Später erfuhr ich, dass auch die Verdauungsbeschwerden, die mich früher geplagt hatten (beispielsweise Verstopfung und Säurereflux), nicht auf schlechte Gene oder Pech zurückzuführen waren, sondern darauf, dass glutenhaltiges Getreide wie Weizen mit unserem Körper biologisch inkompatibel ist. Von da an faszinierten mich die Zusammenhänge zwischen Krankheiten, unserer Ernährung und dem bislang unausgeschöpften Selbstheilungspotenzial unseres Körpers so sehr, dass ich mir dieses Thema schließlich zur Lebensaufgabe machte. Inzwischen habe ich eine Datenbank aus über 10 000 wissenschaftlich erforschten Gesundheitsthemen aufgebaut, auf die man über die ebenfalls von mir entwickelte Webseite GreenMedInfo.com zugreifen kann. Ich habe GreenMedInfo.com begründet, um sowohl Zynikern als auch Gläubigen die veröffentlichten, empirisch gesicherten Beweise dafür zu liefern, was schon unzählige Menschen am eigenen Leib erfahren haben: die transformative Kraft der Selbstheilung durch Ernährung, Natur und ganzheitliche Medizin. Damit möchte ich der Öffentlichkeit Zugang zu einem ganzen Arsenal ungenutzter Behandlungsmöglichkeiten bieten, mit denen uralte Medizinsysteme schon seit Langem arbeiten. Ich möchte, dass Sie fundierte Entscheidungen darüber treffen können, ob Sie sich einer bestimmten schulmedizinischen Behandlung unterziehen sollen oder nicht. Vor allem aber sollen Sie Ihr Leben und Ihr gesundheitliches Schicksal wieder selbst in die Hand nehmen.

Die Revolution der Neuen Biologie vollzieht sich schnell, aber so unauffällig, dass die meisten Vertreter der konventionellen Medizin und Pharmazie sie gar nicht wahrnehmen. Tatsächlich spiegelt sie sich aber seit über zwei Jahrzehnten in den Annalen der angesehensten medizinischen Fachzeitschriften wider. Man braucht keinen Universitätsabschluss, um diese Erkenntnisse zu verstehen oder anzuwenden. Dieses Buch enthält die Quintessenz des Wissens, das ich darüber gesammelt habe, wie man die natürlichen Selbstheilungskräfte seines Körpers aktiviert – genau jene Fähigkeiten, die Hippokrates mit den Worten beschrieben hat: »Die Naturkräfte in *uns* sind die *wahren Heiler* unserer Krankheiten.«

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich andere Menschen, die unter chronischen Krankheiten oder Beschwerden leiden, dazu anregen möchte, darüber nachzudenken, ob ihr Körper (der in Wirklichkeit alles andere als eine »Fehlkonstruktion« ist) ihnen damit nicht vielleicht

eine Botschaft senden möchte: Er warnt Sie, wenn irgendetwas, das Sie essen oder trinken, atmen oder denken, für Sie toxisch oder mit Ihrem Wohlergehen biologisch nicht vereinbar ist. Durch Beschwerden signalisiert der Körper uns, dass er in Not oder aus dem Gleichgewicht geraten ist und dringend Hilfe braucht. Wenn wir wirklich von unseren Krankheiten geheilt werden möchten, müssen wir uns um diese Symptome kümmern wie um ein weinendes Baby, statt sie einfach nur zum Schweigen zu bringen.

Wenn Sie anfangen, Ihre Symptome aus einer anderen Perspektive zu betrachten, werden Ihnen dadurch zwei Wahrheiten klar werden. Erstens: Sie haben ein Recht auf Gesundheit – und nicht auf Krankheit und Schwäche. Zweitens ist Ihre Krankheit für Sie eine Chance, ganz neue Erkenntnisse zu gewinnen und Ihr Leben von Grund auf zu verändern. Egal, an welchem Punkt Ihres Lebenswegs Sie gerade sind – Sie können Tag für Tag Entscheidungen treffen, die dazu beitragen, Ihren Körper regenerationsfähiger und widerstandsfähiger zu machen. Ich will Ihnen zeigen, wie das geht.

TEIL 1

IHR KÖRPER UND DAS WUNDER DER REGENERATION

DIE WAHRHEIT ÜBER IHRE GENE, NAHRUNG
ALS INFORMATION UND DIE ALCHEMISTISCHE
PHYSIOLOGIE IHRES KÖRPERS

KAPITEL 1

DIE REVOLUTION DER NEUEN BIOLOGIE

DNA, Mikro-RNA und Genexpression

Den meisten modernen Menschen geht es gesundheitlich nicht besonders gut. Vielleicht wurden auch bei Ihnen schon eine oder mehrere chronische Krankheiten diagnostiziert (wobei Diabetes, Bluthochdruck, Arthritis und Säurereflux am häufigsten vorkommen), oder Sie leiden an anderen weitverbreiteten Erkrankungen wie Depressionen und Angstzuständen, ohne mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen.

Die von der amerikanischen Seuchenschutzbehörde Centers for Disease Control (CDC) herausgegebenen Statistiken stufen chronische Erkrankungen heute als Hauptursache für Tod und Behinderung in den USA ein. Laut CDC sind sieben von zehn Todesfällen auf eine chronische Krankheit zurückzuführen, und erstaunliche 75 Prozent unserer jährlichen Gesundheitsausgaben sind für den Umgang mit dieser immer mehr um sich greifenden Epidemie bestimmt.¹ Sicherlich möchten Sie nicht Ihr Leben lang rezeptpflichtige Pillen einnehmen, um die Symptome solcher Erkrankungen zu lindern. Und hoffentlich glauben Sie auch nicht, dass Ihr Körper von Natur aus defekt und dazu bestimmt ist, früher oder später unheilbar krank zu werden. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es einen anderen Weg gibt; und die neue Wissenschaft untermauert dieses Versprechen mit intelligenten, eleganten, raffiniert ausgeklügelten Forschungsprojekten.

Warum sehe ich das Potenzial Ihres Körpers so optimistisch? Überlegen Sie doch einmal, wie weit Ihr Körper es im Lauf der Jahrtausende gebracht hat! Ihre Zellen verdanken ihre Existenz einer unglaublich widerstandsfähigen Keimbahn, die sich seit Beginn der biologischen Zeit auf dieser Erde (vielleicht sogar noch viel länger) in allen Lebewesen repliziert hat. Diese Keimzellen – Spermata beim Mann und Eizellen bei der Frau – repräsentieren eine

quasi unsterbliche, ununterbrochene biologische Linie einer fast unendlichen Anzahl von Zellteilungen, die uns mit unserem letzten universellen gemeinsamen Vorfahren (LUCA) verbindet, der vor schätzungsweise 3,5 bis 3,8 Milliarden Jahren in der Nähe der hydrothermalen Quellen auf dem Ur-Meeressboden entstanden ist.

Im Gegensatz zu den aus ihnen entstehenden somatischen Zellen oder Körperzellen sind diese Keimbahnzellen insofern »unsterblich«, als ihre biologischen Informationen schon seit Milliarden Jahren ununterbrochen von Generation zu Generation weitergegeben werden – und das wird auch in Zukunft so sein. Die Stammzellen, die aus der Verschmelzung dieser Keimbahnzellen hervorgehen, spielen für die Erneuerung und Regeneration beschädigter Zellen *jetzt in diesem Augenblick* eine wichtige Rolle. Keine medikamentöse Therapie reicht an die Selbstheilungskräfte dieser Stammzellen heran, die in sämtlichen Geweben Ihres Körpers enthalten sind.

Die wichtigste Botschaft daraus (auf die wir später noch näher eingehen werden) lautet, dass Ihr Körper einen Samen der Unsterblichkeit enthält – und das ist nicht einfach nur eine Metapher, sondern wörtlich gemeint. Dieser Same manifestiert sich in der unerschöpflichen Regenerationsfähigkeit Ihrer vielen Stammzellen und kann auf nahezu unbegrenzte Energie aus einer Quelle zugreifen, die über den bloßen Kaloriengehalt Ihrer Nahrung hinausgeht. Das ist die Kernbotschaft der Neuen Biologie – einer wissenschaftlichen Revolution, die unser Verständnis des menschlichen Körpers von Grund auf verändert. Aus Sicht dieser Neuen Biologie muss eine Diagnose kein lebenslanges Urteil sein. Medikamente sind nicht die einzige sinnvolle Therapieoption. Die hochintelligenten heilenden Fähigkeiten der richtigen Nahrungsmittel und die Fähigkeit Ihres Körpers, auf ein inneres Reservoir an Regenerationsenergie zurückzugreifen, sind sehr viel stärker als jedes Rezept, das Ihr Arzt Ihnen ausstellt. Das möchte die milliardenschwere, profitorientierte medizinisch-pharmazeutische Industrie natürlich vor Ihnen verbergen. Denn diese Industrie verfolgt in erster Linie das Ziel, durch Verkauf von Arzneimitteln eine kontinuierliche Einnahmequelle zu erzeugen, und ist somit eher an lebenslangen Konsumenten interessiert als daran, wirklich etwas für das Wohlbefinden der Menschen zu tun.

Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Unser medikamentenlastiges Gesundheitssystem ist weitgehend ersetzbar, und zwar durch völlig kostenlose, biokompatible (aus den gleichen natürlichen Substanzen wie Ihr Körper bestehende), allgemein zugängliche pflanzliche Heilmittel und durch Veränderungen unserer Ernährung und unseres Lebensstils. Diese ermutigende Botschaft – dass Ihr Körper sich von den am meisten gefürchteten Krankheiten unserer heutigen Zeit selbst heilen und regenerieren kann – wird inzwischen nicht mehr nur von Pflanzenheilkundlern und Energiemedizinern propagiert, sondern wurde auch von medizinischen Experten akzeptiert.

Die Geburt der Neuen Biologie

Als ich am College studierte und zum ersten Mal in meinem Leben keinen Inhalator mehr brauchte, nachdem ich Kuhmilchprodukte und Weizen aus meiner Ernährung gestrichen hatte, wollte ich natürlich unbedingt mehr über dieses interessante Phänomen erfahren. Wie

konnte eine so minimale Ernährungsumstellung eine lebenslange, manchmal sogar lebensbedrohliche Erkrankung zum Verschwinden bringen? Ich beschloss, mich intensiv mit Naturwissenschaften und Medizin zu beschäftigen, stellte aber fest, dass ein oberflächliches Studium der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit meine Heilung nicht erklären konnte. Schließlich wurde dem Essen nirgends eine über Kalorienanzahl und Nährstoffgehalt hinausgehende Bedeutung beigemessen. Durch ständiges Hinterfragen solch fest verwurzelter Annahmen bin ich schließlich zum Studium der Philosophie gelangt – einer Disziplin, die alle Bereiche menschlichen Wissens und menschlicher Erfahrung systematisch zerpfückt und hinterfragt. Mit Unterstützung hervorragender Professoren – vor allem meines Mentors, des großen amerikanischen Philosophen Dr. Bruce Wilshire – und dank unseres gemeinsamen Interesses an einem speziellen Zweig der empirisch begründeten Philosophie (der Phänomenologie) wandte ich mich der wissenschaftlichen und medizinischen Literatur zu; und da fiel mir eine ganz neue Betrachtungsweise des Themas Körper und Heilung auf. Sie war vielleicht nicht hundertprozentig durch alte wissenschaftliche Methoden validiert, aber überzeugend genug, um eine weitere Beschäftigung damit zu rechtfertigen. So gelangte ich zu den Informationen und Konzepten, die mich zu meiner Arbeit an diesem Buch inspiriert haben.

In den seither vergangenen Jahrzehnten war ich stets besonders skeptisch gegenüber dem Aufstieg und der zunehmenden ideologischen Vorherrschaft des »Szientismus« – der Überzeugung, dass alles Wissen nach den schon seit Langem vertretenen Annahmen und Methoden der Physik und Biologie beurteilt werden sollte und dass alles, was sich anhand dieser Prämissen nicht beweisen lässt, entweder nicht relevant ist oder nicht existiert.

Um das Gespenst des Szientismus, das während der wissenschaftlichen Revolution des 17. Jahrhunderts auftauchte, richtig zu verstehen, müssen wir uns klarmachen, dass diese Bewegung Ratio, Logik und Vernunft auf Kosten anderer menschlicher Fähigkeiten wie Kreativität, Vorstellungskraft, Intuition und unmittelbarer Erfahrung in den Himmel gehoben hat. Die damit einhergehende Vorstellung, dass nur die Wissenschaft Zugang zur ultimativen, objektiven Wahrheit hat, ignoriert die stillschweigenden Verzerrungen, Interessenkonflikte, konkurrierenden Agenden und kulturellen Ideologien, die die Ergebnisse medizinischer Untersuchungen, ja sogar die Entwicklung der wissenschaftlichen Sprache selbst beeinflusst haben.

Der Szientismus führt zu einer Grundhaltung, die ich als »medizinischen Monotheismus« bezeichne: dem Glauben, dass es nur *einen* wahren und richtigen Weg gibt, Medizin zu interpretieren und zu praktizieren, während alternative oder konkurrierende Methoden als Ketzerei und Quacksalberei abgetan werden, auch wenn sie nachweislich sicherer, wirksamer und leichter zugänglich sind. Dieses Gruppendenken hat sich im biomedizinischen Establishment fest verankert und dazu geführt, dass es für jeden Experten einem beruflichen Selbstmord gleichkommt, Untersuchungen oder Forschungsergebnisse ins Feld zu führen, die der gängigen medizinischen Meinung widersprechen oder diese widerlegen, oder statt der vom Establishment vorgeschriebenen Therapiestandards womöglich gar alternative

Behandlungsmethoden wie Homöopathie oder eine Ernährungsumstellung anzuwenden. Das medizinische Establishment scheut keine Mühe, um zu beweisen, dass Naturheilkunde bestenfalls unwirksam und schlimmstenfalls gefährlich ist. In unserer heutigen Zeit wurden Ärzte dazu indoktriniert und ausgebildet, für jede Erkrankung irgendein passendes Medikament zu finden und Symptome mit der Holzhammermethode zu bekämpfen. Das macht es ihnen oft unmöglich, Muster zu erkennen, die nicht bereits von ihren Kollegen »abgesegnet« worden sind. Diese häufig als »Konsensmedizin« oder »evidenzbasierte Medizin« bezeichnete Vorgehensweise beruht auf den oft willkürlichen, bestimmten Agenden dienenden Vereinbarungen einer Gruppe höchst einflussreicher Personen, die »das schon immer so gemacht haben«, statt sich auf die vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse zu stützen.

Diese Verteufelung von allem, was nicht in das Schema »Für jede Krankheit gibt es eine Pille« passt, reicht bis ins 19. Jahrhundert zurück, als die Naturheilkunde in Ungnade fiel. Damals waren Chiropraktiker und Ärzte, die natürliche Heilmethoden praktizierten (beispielsweise Hydrotherapeuten, Naturheilkundler und Homöopathen) höher angesehen als andere medizinische Berufe; doch infolge des im Jahr 1910 veröffentlichten Flexner-Reports wurden sie zu einem Relikt. Diese vom Fachbeirat der American Medical Association (AMA) in Auftrag gegebene Studie zur Begutachtung des medizinischen Ausbildungssystems der USA verteufelte solche Heiler als Quacksalber und Scharlatane. Um sich in der medizinischen Welt der damaligen USA eine Monopolstellung zu sichern, leitete die AMA eine systematische Verleumdungskampagne in die Wege, um medizinische Ausbildungsstätten zu delegitimieren, die in ihren Lehrplänen keine medikamentösen Behandlungen befürworteten, und sprach nur den medizinischen Schulen, die dies taten, eine Existenzberechtigung und juristische Glaubwürdigkeit zu.

Diese Vereinheitlichung der medizinischen Ausbildung und Approbation fiel zeitlich mit der Finanzierung der ersten medizinischen Fakultäten durch den Ölmagnaten John D. Rockefeller und dem Aufstieg der erdölbasierten Arzneimittel zusammen, an denen Rockefeller ein finanzielles Interesse hatte und die zum Fundament der Schulmedizin wurden (einer Form von Medizin, die sich auf die Unterdrückung von Krankheitssymptomen durch Medikamente und chirurgische Eingriffe konzentriert, ohne sich um deren Ursachen zu kümmern). So stiegen die Ärzte, die früher auf der sozialen Leiter ziemlich weit unten gestanden hatten, in ihre heutige Position als Hüter privilegierten Wissens auf.

Rein theoretisch beruht die Vorgehensweise des medizinischen Establishments auf »evidenzbasierter Medizin«: Schlussfolgerungen und Therapiealgorithmen, zu denen man aufgrund logisch konzipierter und stringent durchgeführter wissenschaftlicher Untersuchungen gelangt ist. Doch in Wirklichkeit steckt die wissenschaftliche Literatur, wie Richard Horton, Chefredakteur der medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet*, festgestellt hat, voller Kontroversen: »Die Argumente, die gegen die Wissenschaft sprechen, liegen klar auf der Hand: Ein Großteil – vielleicht die Hälfte – der wissenschaftlichen Literatur könnte schlicht und einfach falsch sein.«² Der frühere Chefredakteur der renommierten Fachzeitschrift *New England Journal of Medicine* kam zu einem ähnlichen Fazit: »Es ist einfach nicht mehr möglich, einem

Großteil der publizierten klinischen Untersuchungen Glauben zu schenken oder sich auf das Urteil anerkannter Ärzte und maßgeblicher medizinischer Richtlinien zu verlassen. Ich bin alles andere als glücklich über diese Schlussfolgerung, zu der ich in meinen zwei Jahrzehnten als Herausgeber dieser Zeitschrift langsam und widerstrebend gelangt bin.«³

Die Finanzierung durch die Industrie stellt ein großes Hindernis für objektive Forschungsergebnisse dar: Analysen zufolge berichten industriegesponserte Studien signifikant häufiger positive Ergebnisse als Studien, die von der Regierung, gemeinnützigen oder nicht-staatlichen Organisationen finanziert worden sind.⁴ Dafür gibt es sogar einen Fachbegriff: »Publikationsbias« oder »Publikationsverzerrung« bedeutet, dass Studien, die keine oder für ein Medikament ungünstige Ergebnisse erbracht haben, in wissenschaftlichen Veröffentlichungen eher totgeschwiegen werden.⁵ Auch bewusste Manipulation und statistische Tricks, mit deren Hilfe Studienergebnisse aufgrund kommerzieller Interessen verfälscht werden, sind keine Seltenheit.⁶ Hinzu kommt das Problem der Bestechung von Zeitschriftenredakteuren durch die Industrie. Eine retrospektive Beobachtungsstudie hat ergeben, dass 50,6 Prozent aller Zeitschriftenredakteure Zahlungen von der Industrie annehmen, wobei diese Bestechungsgelder im Durchschnitt 28 136 Dollar, manchmal sogar fast eine halbe Million Dollar betragen. Das bedeutet, dass die Redakteure der einflussreichsten Zeitschriften der Welt, die den wissenschaftlichen Dialog bestimmen, eindeutig käuflich sind.⁷ Außerdem hat eine im Jahr 2007 im *New England Journal of Medicine* veröffentlichte nationale Umfrage ergeben, dass 94 Prozent der Ärzte Beziehungen zur Pharmaindustrie hatten, in deren Rahmen diese Ärzte kostenlos bewirtet wurden und Kostenerstattungen für medizinische Fortbildung oder Fachtagungen, Beratungstätigkeit, Vorträge und die Aufnahme von Patienten in klinische Studien erhielten.⁸

Auch der Einfluss der Pharmavertreter, die die ärztliche Verschreibungspraxis nachweislich stark bestimmen, darf nicht unterschätzt werden. Wenn viele Ärzte und Wissenschaftler gekauft werden, wenn Manipulation und Verfälschung von Forschungsergebnissen an der Tagesordnung sind und vielversprechende Arzneimittelkandidaten in Publikationen von Studien begünstigt werden,⁹ beginnt das Gebäude der evidenzbasierten Medizin zu bröckeln. Wenn Richter und Geschworene gekauft sind, kann man den etablierten Therapiestandards nicht mehr trauen.

Angesichts dieser Taktiken braucht man schon einen sehr kritischen Blick, um sich durch die Katakomben der wissenschaftlichen Datenbanken hindurchzumanövrieren, Studienmethoden zu analysieren, die Qualität von Studien zu beurteilen, Interessenkonflikte richtig einzuschätzen und die sprichwörtliche Spreu vom Weizen zu trennen. Meine Mutter, die als Bibliothekarin tätig war, und mein Vater, ein Biologieprofessor, haben mich schon frühzeitig mit Informationsquellen wie MEDLINE (der staatlichen Datenbank mit über 30 Millionen biomedizinischen Literaturangaben) vertraut gemacht. Diese Datenbank bot mir einen ersten Einblick in qualitativ hochwertige, von Fachleuten begutachtete wissenschaftliche Artikel zu meinen persönlichen Gesundheitsproblemen. Vielleicht dank dieser Einflüsse aus meiner Kindheit entwickelte ich ein fast schon unheimliches Talent dafür, in dem riesigen Meer

medizinischer Fachpublikationen jene Perlen zu entdecken, die nicht von der Industrie finanziert worden waren und vielversprechende Informationen enthielten, von denen die Schulmedizin nichts wusste oder die sie sogar bewusst unterdrückte.

Letztendlich habe ich mir diese kritische Untersuchung und Hinterfragung der medizinischen Literatur zur Lebensaufgabe gemacht: Ich investierte Tausende von Stunden, um mir das für meine Arbeit als Anwalt und Aktivist für die Gesundheit der Menschen nötige Wissen anzueignen, und sichtete Hunderttausende von Studien, um Informationen zu finden, zu indexieren und weiterzugeben und mich und andere Menschen auf diese Weise zu mündigen Patienten zu machen. Mein Ziel war es stets, die Wissenschaft der Naturheilkunde zu entdecken, zu erforschen und anderen Menschen nahezubringen. Dazu gehört auch, die als Iatrogenese bezeichneten ungewollten unerwünschten Nebenwirkungen schulmedizinischer Medikamente und Verfahren zu beleuchten und gleichzeitig evidenzbasierte natürliche Alternativen aufzuzeigen, die mit der menschlichen Physiologie in harmonischem Einklang stehen.

Letztendlich will ich den Menschen helfen, das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte ihres Körpers zurückzugewinnen, und ihnen vor Augen führen, dass die Heilmittel, die sie für die Behandlung der meisten ihrer Beschwerden brauchen, schon immer vorhanden waren – und zwar in ihrem eigenen Körper. Die meisten Menschen, mit denen ich zu tun habe, sind zumindest neugierig auf Alternativen zu den schulmedizinischen, von der Pharmaindustrie propagierten Medikamenten. Aber sie wollen weder meine Informationen noch die anderer Menschen einfach guten Glaubens akzeptieren; und das sollten sie auch nicht tun. So wie sie den Ratschlägen und Therapiealgorithmen der schulmedizinischen, medikamentenorientierten Ärzte mit zunehmender Skepsis gegenüberstehen, greifen sie auch nicht blindlings zum neuesten Nahrungsergänzungsmittel oder stürzen sich auf die neueste Modediät. Solche Menschen geben sich nicht mit sporadischen Einzelfallberichten zufrieden, sondern suchen nach seriösen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Strategien, die ihnen wirklich weiterhelfen.

Ein Großteil der heutigen medizinischen Literatur ist für Laien aufgrund ihres extrem fachlichen Medizinjargons unverständlich. Ich möchte den Lesern helfen, diese Barriere zu überwinden. Auf GreenMedInfo.com finden Sie eine Datenbank mit biomedizinischer Literatur zu über 10 000 verschiedenen Gesundheitsthemen und über 50 000 Zitate aus qualitativ hochwertigen wissenschaftlichen Fachartikeln. Diese Artikel stammen von anerkannten Experten; um sie leichter auffindbar und zugänglich zu machen, habe ich sie (unter anderem nach Erkrankungen, Arzneimittelsubstanzen und Behandlungsmaßnahmen) indexiert. Die Datenbank enthält auch ein Kompendium meiner eigenen Arbeiten, in denen ich innovative neue Forschungsergebnisse in eine allgemeinverständliche Sprache übersetze.

Es erstaunt mich immer noch, wie viele Menschen weltweit unsere Webseite seit ihren bescheidenen Anfängen im Jahr 2007 (als sie noch ein Steckenpferd war, dem ich in meiner Garage nachging) genutzt haben: Insgesamt wurde sie über 150 Millionen Mal besucht. Um diese Webseite möglichst frei von Interessenkonflikten zu halten, habe ich mich entschieden, sie werbungsfrei zu betreiben. Trotz der wachsenden Beliebtheit unabhängiger

Webseiten wie dieser sind die Menschen von der Flut häufig widersprüchlicher Gesundheitsinformationen im Internet überfordert. Heutzutage brauchen wir mehr denn je vertrauenswürdige Informationsquellen, die möglichst frei von »Hintergrundrauschen« sind und aus der Masse an Komplexität und Widersprüchen einfache Erkenntnisse herausdestillieren.

Sie halten nun mein Lebenswerk und meine Vision in Händen: das Ergebnis 20-jähriger unermüdlicher Forschung und Recherche und gründlicher Selbstbeobachtung. In diesem Buch finden Sie Kernkonzepte, die ich wirklich aufregend und revolutionär finde, einschließlich der wichtigsten Erkenntnisse der Neuen Biologie und Neuen Biophysik.

Einfach ausgedrückt, offenbart uns die Neue Biologie drei grundlegende und sehr ermutigende Erkenntnisse über unsere Gesundheit:

- **Ihr Schicksal hängt nicht von Ihrer DNA ab.** Für Ihre Lebensdauer und -qualität sind fast ausschließlich epigenetische Faktoren (Dinge, die sich der Kontrolle Ihrer Gene entziehen, wie beispielsweise Ernährung, Lebensstil, Umwelteinflüsse und innere Einstellung) ausschlaggebend.
- **Lebensmittel sind nicht nur Bausteine und Brennstoff für Ihren Körper, sondern auch eine Art Nachrichtenübermittlungssystem, das ihm wichtige Informationen liefert.** Bestimmte Nahrungsmittel und Lebensgewohnheiten können sogar enorme Energieressourcen zur Selbstregeneration in Ihren Zellen freisetzen und Ihre DNA-Expression optimieren. Damit spielen sie für Ihre Gesundheit eine wichtigere Rolle als jeder andere Faktor.
- **Ihre Zellen scheinen zu fast schon wunderbaren Leistungen imstande zu sein.** Sie haben Zugriff auf »kostenlose Energie« aus Ihrer Umwelt. Das erleichtert die energiesparende Umwandlung von Elementen und die radikale Selbstregeneration durch Rekrutierung von Stammzellen, die von einer uralten, fast unsterblichen Zelllinie abstammen. Wenn diese Zellen durch Ernährung und Lebensstil richtig gesteuert werden, können sie sowohl chronische Erkrankungen heilen als auch die Uhr Ihres biologischen Alters zurückdrehen.

Zunächst einmal wollen wir eine Idee, die uns allen schon seit der Grundschule eingepfropft worden ist, genauer unter die Lupe nehmen: nämlich dass Ihre DNA Ihre ganz persönliche Blaupause für Ihren Gesundheitszustand beziehungsweise Ihre zukünftige Krankheitsgeschichte darstellt.

Ihre DNA ist keine unumstößliche Blaupause

Seit Sie zum ersten Mal in einem Lehrbuch Abbildungen von der DNA-Doppelhelix aus zwei Strängen sahen, die sich in einer verdrehten Leiter umeinander herumwinden, haben Sie wahrscheinlich geglaubt, was man Ihnen schon in der Schule beibrachte: dass die DNA eine Blau-

pause ist (als wäre Ihr Körper ein Auto) und gewissermaßen Anleitungen für den Bau von Fahrgestell, Motor und Scheibenwischern enthält. In der westlichen Medizin zeigt der Finger der Kausalität und der Schuldzuweisungen auf unseren Körper: Er gilt als passiver Empfänger genetischer Anweisungen, und Krankheiten sind in erster Linie auf ungünstige Gene zurückzuführen.

Eine Frau mit Brustkrebs müsste sich also wohl oder übel mit der Erklärung abfinden, dass ihre Erkrankung durch »schlechte Gene« entstanden ist. Fernöstliche Kulturen und uralte Medizinsysteme wie der indische Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin wissen es besser: Sie haben intuitiv erkannt, wie Umweltfaktoren im Zusammenspiel mit unserer individuellen Konstitution und unseren persönlichen Entscheidungen zur Entstehung von Krankheiten führen. Aus Sicht dieser uralten Gesundheitslehren liegt der Ursprung von Krankheiten in einer Kombination aus Faktoren wie Temperament, Ernährung und Lebensgewohnheiten; sie sind ein Nebenprodukt größerer Ungleichgewichte – zum Beispiel von Schwankungen im Klima, in den Jahreszeiten und im Kosmos. Auch psychosoziale Faktoren (beispielsweise Konflikte in Familie und Gemeinschaft) spielen dabei eine Rolle. Dagegen untergräbt der Determinismus der modernen Wissenschaft mit seiner fatalistischen Vorstellung, dass die menschliche Biologie unserem genetischen Code auf Gedeih und Verderb ausgeliefert ist, unsere Bemühungen um Selbsteilung und Regeneration.

Als ich meiner Freundin Jennifer zum ersten Mal begegnete, war sie Ende 20, und aufgrund ihrer Mukoviszidose ging es ihr gesundheitlich immer schlechter. Da sie mit einer Mutation des CFTR-Gens (Cystic Fibrosis Transmembrane Conductance Regulator) zur Welt gekommen ist, geht man davon aus, dass sie an einer seltenen, verhängnisvollen erblichen Erkrankung leidet. Sie musste Antibiotika und Steroide einnehmen und litt unter Haut-, Atem- und Verdauungsproblemen und chronischem Untergewicht. Außerdem war sie nach einer Schädigung ihrer Bauchspeicheldrüse (einer Hauptkomplikation der Mukoviszidose) auch noch an Typ-1-Diabetes erkrankt.

Jennifer beschloss, ihre Ernährung radikal zu verändern und entzündungsfördernde Lebensmittel wie Weizen, Milch und Zucker von ihrem Speisezettel zu streichen. Stattdessen aß sie viel grünes Blattgemüse und gesunde Fette und nahm gezielt Nahrungsergänzungsmittel ein, darunter Breitspektrumenzyme und Probiotika, die ihren Körper von der für die Mukoviszidose symptomatischen vermehrten Schleimproduktion befreiten. Sie nahm blutzuckerstabilisierende Lebensmittel, Bewegung und Körper-Geist-Techniken in ihr Gesundheitsprogramm auf und aß funktionelle Nahrungsmittel wie Kurkuma, Soja und Cayennepfeffer. Studien an Nagetieren hatten nämlich gezeigt, dass es zu einer »wundersamen« teilweisen oder sogar vollständigen Korrektur der Fehlfaltung des CFTR-Genprodukts kommen kann, wenn man seinem Körper die in diesen Nahrungsmitteln enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe zuführt.

Und dank dieser Lebensstiländerungen trotz Jennifer ihrem Schicksal noch heute. Die durchschnittliche Lebenserwartung eines Menschen mit dieser genetischen Variation beträgt nur 37 Jahre. Heute – mit 49 Jahren – ist Jennifer immer noch am Leben, absolut einsatzfähig und gesünder als je zuvor. Und ihre Geschichte ist nur ein Beispiel von vielen.