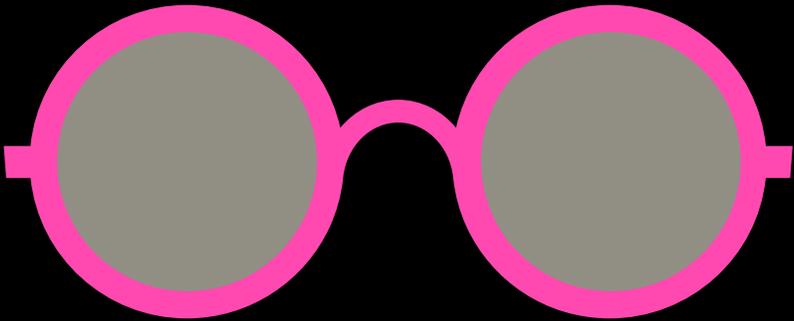


Barbara Zaugg



**EXPEDITION
KÖRPER**

Gesundheit ist keine Glückssache



Barbara Zaugg

Expedition Körper

Gesundheit ist keine Glückssache

Inhalt

Von der Kuh zur Idee	7
Über mich	11
Das Mysterium X	19
Eine Expedition durch den Körper	25
Willkommen auf dem Schädeldach	28
Schaltstelle Gehirn	29
Unterwegs im Verdauungstrakt	39
In der Knochenwerkstatt	47
Das Energiekraftwerk	52
Rasant durch Herz- und Lungenkreislauf	55
Das Biochemiewerk Leber	60
Die unterschätzten Nieren	64
Der Raum der Sinne	67
Das Immunsystem: unsere Körperarmee	82
Das Lymphsystem	87
Wir sind nicht gleich	89
Massgeschneidert gibt es nicht	94
Der gigantische Stoffwechsel und die Macht der Hormone	103
Das Bauchgefühl – wenn der Körper Sie anruft	113
Der Reiz und seine Antwort	125
Das innere Gleichgewicht	132
Placebo – wenn nichts plötzlich Wirkung zeigt	138
Alles klar?	142
Achtung, fertig, Feuerwerk!	146
Quellen	154

Von der Kuh zur Idee



Es mag etwas seltsam oder gar verrückt klingen, wenn ich Ihnen sage, dass mich eine auffallend lustig gefleckte Bauernhofkuh namens Rita inspiriert hat, dieses Buch zu schreiben. Ich begegne ihr täglich frühmorgens auf dem Weg zur Arbeit. Sie schafft es immer aufs Neue, mich zum Schmunzeln zu bringen. Sehr genussvoll und fast tänzelnd bewegt sie sich an der automatisch drehenden, gelben Reinigungsbürste hin und her und zelebriert ihre Morgentoilette. Von den Artgenossen in der Warteschlange, die offenbar gerne das Gleiche tun würden, lässt sie sich weder stören noch vertreiben. Ein Schauspiel der Sonderklasse, das bei mir immer wieder gute Gefühle auslöst und die Morgenmuffelstimmung vertreibt. Man kann hier quasi von einem Gute-Laune-Elixier sprechen.

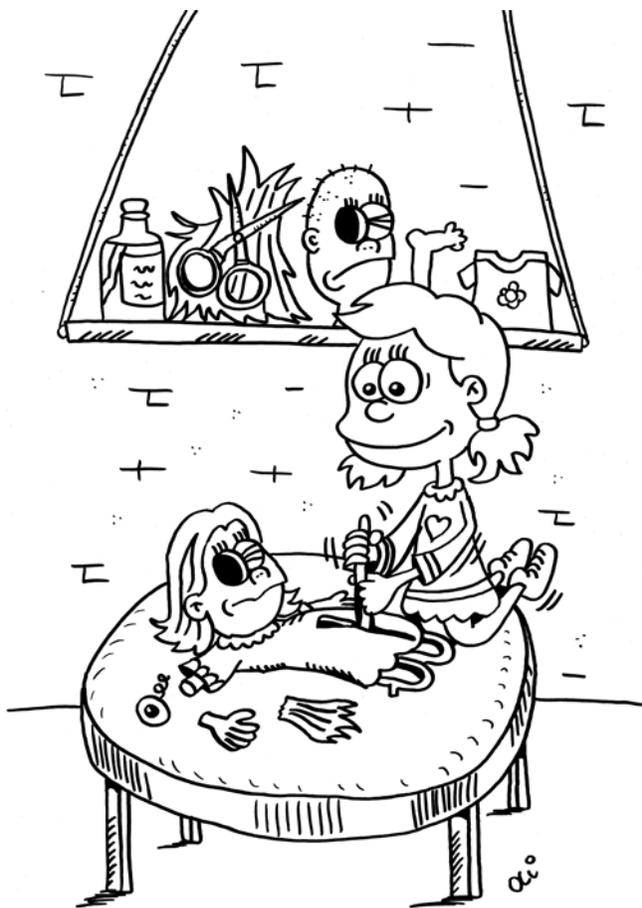
Dieses allmorgendliche Ritual und sein Effekt haben in mir das unbändige Bedürfnis erweckt, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, auf

sehr einfache und unterhaltsame Weise Einblick in Ihren Körper zu verschaffen. Mit meinen Schilderungen will ich in Ihrem Gehirn Signale auslösen, ein Kopfkino aktivieren und Sie mitten in Ihren eigenen Körper katapultieren. Voller Erstaunen und Bewunderung werden Sie Strukturen und Funktionsprozesse individuell und visualisiert erleben. Anders ausgedrückt: Sie rücken sich mal selbst auf den Pelz und kommen sich körperlich eine Spur näher. Ich garantiere Ihnen, Sie werden es nicht bereuen.

Von Geburt an leben wir als individuelle Persönlichkeiten in einem ebenso individuellen Körper. Wir glauben, uns bestens zu kennen. Mit dem Wissen darum, wie wir ausschauen, was wir fühlen und denken, wie wir handeln, was wir mögen oder nicht, was uns freut oder traurig macht, und vielen Fähigkeiten mehr, kommen wir gut durch das Leben. Erst im Falle einer Krankheit, einer Verletzung oder eines psychischen Ungleichgewichts kann es dazu kommen, dass wir auf einmal ein befremdendes Körpergefühl verspüren. Spätestens dann ist es hilfreich, ein Mindestwissen über die Körperstrukturen und -funktionen zu haben. Mein Buch soll Ihnen Einsicht in Ihren Körper verleihen und damit Ihre Wahrnehmung sowie Ihre Eigenverantwortung steigern. Sie benötigen dafür keine medizinischen oder anatomischen Kenntnisse, sondern einzig eine Vorstellungsgabe, damit Sie die amüsante Expedition durch den Körper als Kopfkino erleben können.

Freuen Sie sich auf eine nicht alltägliche Herausforderung, und tauchen Sie ein in Ihre faszinierende Körperwelt. Sie erhalten dabei zwei Arten von Einsichten: zum einen physische Einsichten in die Körperwelt und zum anderen geistige Einsichten, damit Sie künftig im Denken, Fühlen und Handeln in Bezug auf Ihre Gesundheit differenzierter, aber auch kritischer vorgehen können.

Über mich



Mit vier fing alles an. Denn ganz der Norm der anno dazumal vierjährigen Kinder entsprach ich definitiv nicht. Statt Bilderbücher anzuschauen, Stofftiere herumzuschleppen und Seifenblasen nachzublicken, funktionierte ich mein Kinderzimmer in eine Puppenarztpraxis um. Dort frönte ich meiner unbändigen Leidenschaft, Forschungsversuche an meinen Puppen durchzuführen. Hinter verschlossener Zimmertür machte ich mich ans Werk. Keine meiner Puppen blieb unversehrt. Auch tot aufgefundene Fliegen, Spinnen und Mücken waren willkommene Forschungsobjekte. Einigen meiner Puppen malte ich mit Filzstift Verletzungen auf und versorgte sie anschliessend mit Verbänden und Pflastern. Anderen schnitt ich versuchsweise die Haare, um zu schauen, wie lange es dauert, bis sie wieder nachwachsen. Ich wartete Stunden, Tage, ja Wochen, bis ich mit grösster Enttäuschung feststellen musste, dass sich weder in Sachen Wundheilung noch in Sachen Haarwuchs irgend etwas tat.

Ich wurde älter, und meine Praxis entwickelte sich im Laufe der Zeit weiter. Sehr erfreute ich mich an den Utensilien aus dem realen Arztpraxisalltag, die mir Bekannte aus dem Pflegeberuf wohlwollend mitgebracht hatten. Erstaunlicherweise war ich tatsächlich im Besitz von Injektionsspritzen, leeren Infusionsflaschen mit Besteck, Injektionsmittelfläschchen und Operationsklemmen, ja sogar von einem Skalpell. Meine Versuche wurden überlegter, aber auch gewagter. Der Puppenwelt ging es dabei richtig an den Kragen beziehungsweise an den Kautschuk! Ich impfte die Puppen mit Wasser, schnitt ihnen die Mundpartie auf und fütterte sie mit eigens zubereitetem Bananenbrei oder öffnete ihnen mit dem brutal scharfen Skalpell den Bauch. Die Ergebnisse meiner Forschung waren stets ernüchternd: Wenn Haare nicht nachwachsen, aufgemalte Wunden nicht heilen, Injektionsmittel nicht aufgenommen werden, Nahrungsmittel übel zu riechen beginnen, Bäuche einfach Hohlräume sind, ja was zum Teufel kann ich denn hier in Erfahrung bringen? Eine einzige Kautschuklüge? Enttäuscht und entmutigt war ich kurz davor, meine Praxis zu schliessen.

Bald darauf entfachte sich aber eine neue Idee, nämlich mich gezielt auf meinen Traumberuf Ärztin vorzubereiten. Etwa mit acht Jahren begann ich, Miniaturplastiksäckchen zu erstellen, diese mit rot gefärbtem Wasser (in meiner Idee Blut) zu füllen und in die Hohlräume der Puppen zu implantieren. Mein Ziel war es, Blut zu entnehmen und unter dem Mikroskop meines älteren Bruders zu untersuchen. Das erneut knifflige Projekt endete in kleineren und grösseren Sauereien.

Die absolut krönende Herausforderung war schliesslich, eine tote Fliege wieder zum Leben zu erwecken. Ich beträufelte die auf einem Papiertaschentuch aufgebahrte Fliege sanft mit Tropfen aus einer Spritze. Deren Inhalt war nichts anderes als das Lebenselixier Wasser. Voller Spannung wartete ich auf Reaktionen. Nichts geschah, nicht der kleinste Flügelschlag, nicht das leiseste Zucken. Ein weiterer Tropfen Lebenselixier und die Verlegung auf die Fensterbank folgten, damit zusätzlich himmlische Sonnenstrahlen auf die Fliege einfelen. Wiederum null Reaktion. Das darf doch nicht wahr sein, dachte ich, ähnlich wie bei den Puppen. Nur Materie ohne Leben, nur diesmal nicht aus Kautschuk! Aber ich war um eine Erfahrung reicher: Ich wurde unmissverständlich mit dem Tod konfrontiert. Das kam mir fremd, gruselig und unheimlich vor. Was für ein Unterschied zwischen der lebendigen Fliege, die nervig und unermüdlich herumsummt, und der toten Fliege, die starr und regungslos vor sich hin trocknet! Diese Beobachtung löste in mir ein sonderbares Schaudern aus. Ein Schaudern, das ich heute noch verspüre, wenn ich mit dem Tod in Berührung komme.

Als es um die Berufswahl ging und ich meinen innigsten Wunsch, Ärztin zu werden, kommunizierte, stiess ich bei meinem autoritären Vater auf taube Ohren. Er meinte, meine Mathematiknote sei dermassen schlecht, dass sie mir den Übertritt ins Gymnasium unmöglich mache. Das hat mich hart getroffen. Das Oberhaupt der Familie war zudem der festen Überzeugung, dass ich als sehr feinfühlige, sensitive Persönlichkeit dem Druck der Medizin, sprich den Leidensgeschichten der Patientinnen und Patienten, nicht standhalten würde. Diese beiden fixen Mei-

nungen liessen nicht den geringsten Spielraum für weitere Diskussionen. In mir herrschte einen Moment lang nur noch Weltuntergangsstimmung, und ich hegte einen inneren Groll meinem Vater gegenüber. Aber die kleine Ärztin liess sich nicht unterjochen. Sie wusste im innersten Herzen, dass sie eines Tages ihren Traum realisieren und im Rahmen des Möglichen Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden helfen würde.

Mein vom Vater indoktrinierter Bildungsweg führte anfänglich über Sprachaufenthalte in die kaufmännische Welt. Ich schloss die Handelsschule sowie die kaufmännische Lehre mit Diplom ab und startete die praktische Tätigkeit direkt im Polizeiwesen als Stabsassistentin. Weit weg also vom Gesundheitswesen, aber hautnah am Puls der Menschen. Hier wurde mir erstmals richtig bewusst, wie unterschiedlich wir Menschen im Denken, Handeln und Fühlen sind. Warum ist das so? Warum sind nicht alle gleich? (Lesen Sie mehr darüber im Kapitel «Wir sind nicht gleich».)

Neben meiner spannenden Tätigkeit bei der Polizei drehten sich meine Gedanken ununterbrochen um die Welt der Medizin. Wenn jemand in der Familie, in der Bekanntschaft oder am Arbeitsplatz erkrankte, nahm ich den Pschyrembel (ein medizinisches Fachbuch) zur Hand, suchte nach den vorliegenden Krankheiten und setzte mich im Rahmen des Möglichen damit auseinander, quasi als Fortsetzungsarbeit meiner früheren Puppenarztstätigkeit. So geschah es, dass sich meine Arbeitskolleginnen und -kollegen in eine Warteschlange vor meinem Büro begaben, um sich als Testpersonen für Experimente zur Verfügung zu stellen. Sie wollten mehr wissen über die von mir erklärte Wirkung des Reizes und liessen sich von mir therapieren. Diese Art von Tätigkeit stand natürlich nirgends in meinem Pflichtenheft, und ich bangte, dass Vorgesetzte dies nicht lange billigen würden. Doch einige davon gesellten sich sogar zur Testgruppe. (Im Kapitel «Der Reiz und seine Antwort» erfahren auch Sie mehr.)

Meine Zeit bei der Polizei endete mit der Geburt unserer Tochter. Eine neue Aufgabe erwartete mich. Mit Leidenschaft war ich Mutter und

sehr auf ein harmonisches Familienleben fokussiert. Die kleine Ärztin in mir blieb aber hartnäckig und trieb mich ständig dazu, Gesundheitsbeiträge und Fachliteratur zu lesen. Nachdem unsere Tochter flügge geworden war, bäumte sich die ständige Geisseltreiberin so richtig auf und gab mir unmissverständlich zu verstehen, dass ihre Blütezeit nun reif sei, und zwar ohne Wenn und Aber. Hoppla, dachte ich, das heisst Ärmel hochkrepeln, nochmals die Schulbank drücken, und das nicht nur für heute und morgen. So absolvierte ich vorerst die Ausbildung zur medizinischen Sekretärin H+ (H+ ist der nationale Spitzenverband der öffentlichen und privaten Schweizer Spitäler, Kliniken und Pflegeinstitutionen). Nebst der medizinischen Terminologie waren Anatomie und Pathologie die Hauptfächer. Die Ausbildung beflügelte mich und liess mein Herz höherschlagen. Ich spürte eine gewaltige Energie und Motivation, nun der Körperwelt – und nicht dem Kautschuk – auf die Spur zu kommen. Ich entschloss mich, parallel auch noch die viereinhalb Jahre dauernde Ausbildung zur diplomierten Naturheilpraktikerin TEN (traditionelle europäische Naturheilkunde) zu starten. Es war eine intensive Zeit. Unterricht und Prüfungen an zwei Ausbildungsstätten gleichzeitig zu absolvieren, war fordernd. Meine Tage und Nächte waren mit intensivem Lernen ausgefüllt. Meine Familie und meine Freunde wurden in dieser Zeit stiefmütterlich behandelt.

Mit dem erfolgreichen Abschluss beider Ausbildungen hat sich mein Traum erfüllt. Heute bin ich zwar keine Ärztin, dafür aber Komplementärmedizinerin. Mein Fokus richtet sich auf die integrative Medizin. Das heisst, ich strebe eine Symbiose zwischen konventioneller und komplementärer Medizin an. Es ist mir wichtig, dass die Vertreterinnen und Vertreter der beiden Sparten respektvoll miteinander umgehen und es gemeinsam als das oberste Ziel ansehen, den Patientinnen und Patienten die bestmöglichen Voraussetzungen für ihren Heilungsprozess zu schaffen. In unserem Beruf sind wir den Menschen schuldig, die uns ihr Vertrauen und ihre Hoffnung schenken. Mein Fachwissen zusammen mit den nicht unbedeutenden Fremd- und Eigenerfahrungen kann