

← Dr. med. →
ECKART von HIRSCHHAUSEN

WUNDER WIRKEN WUNDER

WIE MEDIZIN UND MAGIE UNS HEILEN



DAS
ERSTE BUCH
MIT ZWEITER
MEINUNG

rowohlt
e-BOOK



Eckart von Hirschhausen

Wunder wirken Wunder

Wie Medizin und Magie uns heilen

Über dieses Buch

Ein heilsamer Blick auf die Wunderwelt der Heilkunst

Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben, aber nicht aus uns Menschen. Welche Kraft haben positive und negative Gedanken? Wieso täuschen wir uns so gerne? Und warum macht uns eine richtige Operation manchmal nicht gesünder als eine vorgetäuschte? Der Placeboeffekt ist mächtig! Und wenn wir so viele Möglichkeiten haben, den Körper mit dem Geist zu beeinflussen – warum tun wir es so selten gezielt?

Mit viel Humor zeigt Eckart von Hirschhausen, wie Sie bessere Entscheidungen für Ihre eigene Gesundheit treffen, was jeder für sich tun und auch lassen kann. Klartext statt Beipackzettel. Ein versöhnliches Buch, das Orientierung gibt: Was ist heilsamer Zauber, und wo fängt gefährlicher Humbug an? Hirschhausen entdeckt neue Wundermittel im Alltag.

Wundern wir uns vielleicht zu wenig? Jesus konnte Wasser in Wein verwandeln. Aber ist es nicht mindestens so erstaunlich, dass der menschliche Körper in der Lage ist, über Nacht aus dem ganzen Wein wieder Wasser zu machen?

Wenn Sie dieses Buch nicht mit eigenen Augen gelesen haben – mit welchen dann?

«Wunder wirken Wunder» ist mein persönlichstes Buch. Ich erzähle Ihnen von meiner Reise durch das unübersichtliche

Gebiet der Medizin und Alternativmedizin und verrate Ihnen, wie Sie gesünder durch ein krankes Gesundheitswesen kommen – mit dem Besten aus beiden Welten.» (Eckart von Hirschhausen)

Vita

Dr. med. Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1967) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Von Kindheit an begeisterte er sich für die Zauberei und ist Ehrenmitglied im Magischen Zirkel von Deutschland. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands unterwegs. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Die Bücher «Die Leber wächst mit ihren Aufgaben», «Glück kommt selten allein ...» und «Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?» machten ihn zu einem der erfolgreichsten Autoren Deutschlands. Mit seinem Bühnenprogramm «Wunderheiler – Wie sich das Unerklärliche erklärt» ist er auf Tournee. In der ARD moderiert Eckart von Hirschhausen die Wissensshows «Frag doch mal die Maus» und «Hirschhausens Quiz des Menschen». Hinter den Kulissen engagiert sich Eckart von Hirschhausen mit seiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN für mehr gesundes Lachen im Krankenhaus, Forschungs- und Schulprojekte und hat einen Lehrauftrag für Sprache der Medizin. Als Botschafter und Beirat ist er für die Deutsche Krebshilfe, die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, die Stiftung Lesen und «Klasse2000» Gesundheitsbildung für Kinder aktiv.

Mehr über Eckart von Hirschhausen erfahren Sie unter:
www.hirschhausen.com und www.humorhilftheilen.de

Impressum

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, Januar 2017
Copyright © 2016 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
Redaktion Susanne Herbert, Andy Hartard, Amanda Mock, Rolf Degen
Gestaltung & Illustration Jörg Asselborn
Graphiken S. 60, 177, 261, 304/305, 502 Dirk von Manteuffel
Pinguin-Illustration Jörg Pelka
Umschlaggestaltung die basis, Wiesbaden, unter Verwendung eines Entwurfs von
Änni Perner
Coverfotos Michael Zargarinejad
ISBN 978-3-644-00108-4

Alle Seitenzahlangaben beziehen sich auf die Seitenzahlen der Printausgabe.

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation
Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der
Genehmigung des Verlages.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG
behalten wir uns explizit vor.

Hinweise des Verlags

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

Im Text enthaltene externe Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

www.rowohlt.de

Für Ulla





Auch Supermänner brauchen Erdung. Sie bekommen einen handlichen Koffer voller Ideen: von Superfood bis Bäume umarmen, von Superspezialisten bis Hühnersuppe, um zwischen beiden Welten mit Freude wechseln zu können, je nach Bedarf. Guten Flug!



Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben.
Aber nicht aus uns Menschen.

Wenn ich als Kind hingefallen war, tröstete mich meine Mutter. Sie pustete und sprach die magischen Worte: «Schau mal, Eckart, da fliegt das Aua durchs Fenster!» Und ich habe es wirklich fliegen sehen. Sogar durch geschlossene Fenster. Mein ganzes Medizinstudium habe ich darauf gewartet, dass mir ein gelehrter Professor erklärt, warum das Aua fliegen kann. Denn ich wusste ja seit meinem vierten Lebensjahr, dass es geht. Diese Phänomene werden aber in der langen und teuren Ausbildung mit keiner Silbe erwähnt. Und je länger ich darüber nachdenke, desto beschränkter finde ich das. Ich bin heilfroh über alles, was es heute an Wissen und Möglichkeiten gibt, von der Schmerztablette bis zur Palliativmedizin. Aber manchmal braucht es nur jemanden, der dich einfach in den Arm nimmt und pustet!

Und selbst wenn ich als erwachsener Mensch irgendwann so aufgeklärt, so abgeklärt, so zynisch geworden bin, dass ich an die Flugfähigkeit von Schmerz nicht mehr glauben kann oder mag ... Kurz gesagt: Es wäre dem Kind gegenüber immer noch eine unterlassene Hilfeleistung, aus Klugscheißerei NICHT zu pusten!

Wissen ohne Zuwendung bleibt kalt. Und Zuwendung ohne Wissen bleibt manchmal unter unseren Möglichkeiten.

Deshalb schreibe ich dieses Buch.
Für Sie und für alle, die außer Puste sind.

Ihr

Eckart v. Finck

Damit Sie sich nicht wundern

Wenn es bei uns zu Hause Vanilleeis mit heißen Himbeeren gab, freuten sich alle. Nur mein Vater kommentiert das bis heute lachend mit dem immer gleichen Spruch: «Das ist doch thermodynamischer Unsinn.» Als Naturwissenschaftler ist es ihm ein Gräuel, dass man die eine Substanz erhitzt und die andere mühsam kühlt, um dann beides zusammen auf einen Teller zu tun. Gegessen hat er es trotzdem sehr gerne. Auch mit Nachschlag, selbst wenn sich die verschiedenen Temperaturzonen der Beeren und des Eises angenähert hatten – so wie die Grundsätze der Wärmelehre das vorhersagen.

Meine Mutter war und ist der Herzensmensch der Familie, sie hält alle Kontakte, Freundschaften und Planungen zusammen und weiß immer, wie es gerade wem geht. Auch am Telefon reicht ein «Hallo», und sie spürt, ob etwas los ist. Ich bin dankbar für diese beiden Prägungen. Und dafür, dass meine Eltern mich gefördert haben, einen ganz eigenen Weg zu gehen. Keiner ahnte, wohin das einmal führen würde, als ich mit acht Jahren meinen ersten Zauberkasten geschenkt bekam und anfing, Witze zu sammeln. Was ich über Täuschung und Komik von der Pike auf gelernt habe, prägt mein Denken bis heute. Genauso wie all die Jahre, in denen ich Medizin studieren und die Welt der Gesundheit kennenlernen durfte.

Von dieser Mischung leben dieses Buch und ich. Es ist anders als meine bisherigen, weil es um mehr geht als um Leber, Glück oder Liebe. Es geht ums Leben, Lachen und Weinen, um Krankheit und Heilung, Erklärliches und Wundersames und den Tod. Es ist mein persönlichstes Buch. Gesundheit – und die verschiedenen Wege zu ihr – sind mein Lebensthema.

Als ich anfing zu schreiben, hatte ich ein sehr ehrgeiziges Ziel: den Streit zwischen Schul- und Alternativmedizin zu schlichten. Auf dem Weg habe ich bemerkt: Das ist schlicht unmöglich. Ich hatte naiv angenommen, dass dieser Streit ja erst seit ein paar Jahren bestünde. Inzwischen ist mir klar: Den gibt es seit 250 Jahren, und er wird uns alle überleben. Ich bin nicht auf einer «Seite». Deshalb hat dieses Buch so viele Seiten. Wissenschaft heißt zweifeln. Mensch sein heißt auch glauben und irren und weiter auf der Suche sein.

Wir leben in einer seltsamen Übergangszeit mit vielen Umbrüchen, mit unglaublichen Möglichkeiten und gleichzeitig einem tiefen Vertrauensverlust gegenüber der Medizin. Wir können heute im Internet per Mausklick alles Wissen abrufen, und gleichzeitig geht viel Wissen darüber, was uns guttut, in der digitalen Welt und der Logik der Ökonomie verloren.

Deshalb bin ich inzwischen bescheidener geworden. Es ist unmöglich, alle Heilmethoden und ihr Für und Wider zu kennen, geschweige denn zu beschreiben. Vor Ihnen liegt das Beste, was ich Ihnen geben kann.

Ich habe viel Zeit und Mühe in die Recherche gesteckt, und ich ziehe aus allem meine persönlichen Schlüsse und

Konsequenzen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Dies Buch soll ja auf Ihrem Nachttisch Platz finden, so kompakt sein, dass es ohne fremde Hilfe bewegt werden kann. Aber jeder wird etwas vermissen, ein Verfahren, eine Theorie oder einen Guru.

Ich wünsche mir, dass Sie möglichst viel aus diesem Buch schöpfen können: Einsichten, Lesefreude, Aha-Erlebnisse, Dinge zum Schmunzeln, Ideen für Ihr Leben und Orientierung im komplexen Gesundheitswesen.

Ich möchte Prinzipien aufzeigen, die Sie im besten Fall so noch nicht im Zusammenhang gesehen haben. Ich bin den Streit zwischen Schul- und Alternativmedizinern leid, die in endlosen Grabenkämpfen viel Energie verlieren und es dem Patienten schwermachen, sich in den verschiedenen Welten gut zurechtzufinden. Ich möchte erklären, wie man «wirksam» von «unwirksam» unterscheiden kann, warum das machbar ist, aber oft nicht gemacht wird. Und ich möchte Ihnen erläutern, dass den größten Hebel für Ihre Gesundheit *Sie* selbst in der Hand haben.

Die Texte in den Kapiteln sind unterschiedlich, mal kurz, mal lang, mal faktenorientiert, mal persönlich. Lesen Sie, was Ihnen gefällt.

Mein Freund Paul bestellt zum Beispiel immer beim Universum seine Parkplätze, fährt aber Fahrrad, was für ihn und das Universum sowieso das Beste ist. Wir kennen uns schon lange. Wir mögen uns. Und wir haben manchmal sehr unterschiedliche Sichtweisen auf die Dinge. Neulich

frühstückten wir zusammen, da fiel sein Toast vom Tisch auf den Teppich – natürlich auf die Butterseite. Sofort rief er aus: «*Murphy's law!*» Ich überlegte kurz und hielt dagegen: «Nee, Newton!»

Da prallten sie wieder aufeinander, unsere Weltsichten. Für ihn war der Toast ein Beleg dafür, dass ihm immer das Blödeste passiert, was überhaupt möglich ist, eben Murphys Gesetz. Ich entgegnete: «Lieber Paul, es kann gut sein, dass du so eine zentrale Figur im Universum darstellst, dass es da dunkle Mächte gibt, die sich rund um die Uhr damit beschäftigen, wie sie dir persönlich das Leben schwermachen können. Aber eine Grundannahme des wissenschaftlichen Denkens lautet: Nimm nicht mehr Dinge zur Erklärung eines Phänomens an, als du brauchst. Und mir reichen an Kräften die Rotation und die Gravitation. Der Toast hat gar keine andere Wahl, denn wenn er von der Höhe der Tischkante fällt, kann er sich nur genau ein halbes Mal drehen, bevor er auf dem Erdboden landet, und deshalb liegt er folgerichtig auf der Seite, die vorher oben war.»

Paul mochte es nicht, von mir belehrt zu werden, und grantelte: «Du immer mit deiner Wissenschaft.» Ich kam aber gerade erst in Fahrt: «Paul, das ist nicht *meine* Wissenschaft. Das ist ein Prozess, der von vielen Menschen parallel vorangetrieben wird, in dem man Thesen über die Welt aufstellt, sie überprüft und dann die These bestätigt findet oder verwirft.»

«Dein Pech, aber was hat das mit meinem Toast zu tun?»

«Wir können ein Experiment machen, wer von uns beiden recht hat. Du lässt den Toast fallen, aber aus doppelter Höhe. Und wenn er immer noch auf der Butterseite landet, und das immer wieder, dann stimmt Murphys Gesetz.»

Widerwillig willigte Paul ein und ließ den Toast fallen. Was passierte? Dank Erdanziehung und Schwung machte die Scheibe eine ganze Drehung und landete auf der Seite *ohne* Butter.

Ich war so stolz und dachte, Paul wäre jetzt restlos überzeugt. Pustekuchen. Paul schrie mich an: «Gib doch zu, du hast mit Absicht die Butter auf die falsche Seite gestrichen!»

An dieser Geschichte ist vieles wahr. Jeder Mensch bastelt sich seine Weltsicht, die mal besser, mal schlechter zur Realität passt. Der Gedanke, dass es das Universum gut oder böse mit uns meint, scheint uns leichter erträglich zu sein als der, dass wir womöglich dem Universum persönlich gar nicht so wichtig sind. Wenn jemand kommt, der unsere liebgewonnenen Überzeugungen nicht teilt und in Frage stellt, fühlen wir uns schnell angegriffen statt um eine Sichtweise bereichert. Die Idee, zwischen einer hinreichenden Erklärung (Rotation, Gravitation) und darüber hinausgehenden Spekulationen (es gibt noch zusätzliche Kräfte, die da wirken) zu unterscheiden, wird uns in diesem Buch noch oft begegnen.

Kein Mensch denkt nur auf eine Art. Bei den allermeisten von uns existieren mehrere Denk- und Glaubenssysteme munter nebeneinander: das intuitive Bauchgefühl und das kühle Kopfsystem, das die Dinge systematisch hinterfragt. Ein

Bauchgefühl haben wir sofort, und oft liegen wir damit richtig, vor allem, wenn es sich um einen Bereich handelt, in dem wir viel Erfahrung haben. Wenn es um wichtige und weitreichende Konsequenzen geht, lohnt sich aber der Aufwand, sein Denken nicht nur dem Bauch zu überlassen.

Deshalb wundern Sie sich nicht, wenn ich nicht alles nur von einer Warte aus beschreibe. Wenn ich berichte, wie es mir als Patienten und Angehörigem ergangen ist, bin ich persönlich und privat betroffen und damit automatisch weniger objektiv. Auch wenn ich von charismatischen Begegnungen erzähle, bin ich natürlich kein kritischer Beobachter von außen. Als Zauberkünstler befindet sich mich wieder in einer anderen Rolle und lasse Sie hier auch gerne hinter die Kulissen der Täuschungskunst blicken.

Wenn ich als Arzt Dinge beschreibe, halte ich mich an feste Spielregeln: Wenn ich etwas behaupte, erkläre ich auch, wie ich darauf komme. Hinter vielen flapsigen Formulierungen stecken Studien, Interviews mit Forschern und Heilern und andere Quellen.

Jeder darf die Schritte und die Resultate in Frage stellen oder mit eigenen Ergebnissen bessere Erklärungen vorschlagen. In der Wissenschaft hat keiner die Wahrheit mit Löffeln gefressen. Wir sprechen über den Stand des Wissens – und gleichzeitig über den aktuellen Stand des kollektiven Irrtums.

In diesem Sinne lade ich Sie ein, nicht immer meiner Meinung zu sein. Wir sind alle viele! In jedem gibt es verschiedene Sichtweisen und Persönlichkeitsanteile, die mal

durcheinanderquatschen, mal unsicher, mal beleidigt sind oder streiten wollen. Das ist normal. Und es birgt Potenzial für Missverständnisse.

Ich habe auch einen inneren «Paul». Wenn ich schildere, was für ein Wunder ich erlebt habe, bin ich davon überzeugt, dass es «echt» war. Und Sie halten mich vielleicht für naiv und bekloppt. Rational kann ich das verstehen: Wenn mir jemand anderes dieselbe Geschichte erzählen würde, hätte ich auch sofort Nachfragen, Zweifel und würde sagen: «Anekdoten beweisen gar nichts.» Andersherum kann es passieren, dass ich an etwas überhaupt nicht glauben kann oder mag, was für Sie «echt» und Ihnen «heilig» ist.

Es wäre auch ziemlich langweilig, wenn Sie alles so sehen würden wie ich. Ich bin bereits froh, wenn Sie *einen* schönen Gedanken aus diesem Buch in Ihr Leben mitnehmen. Und wenn das alle Leser tun, dann sind das viele tausend schöne neue Gedanken. Dieses Buch ist eine Wundertüte. Nehmen Sie, was Sie brauchen können, und lassen Sie den Rest den anderen. Es ist genug für alle da.



Ursprung der Wunder

Kapitel 1

Wunder gibt es immer wieder

In diesem Kapitel geht es um Wunder und Zufälle. Wie erklärt sich das Unerklärliche? Kann man sich krank denken – und wieder gesund? Warum wirken Placebos, auch wenn man nicht an sie glaubt? Der Mensch ist weniger vernünftig, als er glaubt, was aber nicht bedeutet, dass Glauben unvernünftig sein muss. Das Irrationale kann uns Halt geben, doch auch dazu führen, dass wir an Dingen festhalten, die nicht gut für uns sind. Der Streit zwischen Schul- und Alternativmedizin ist nicht neu, sondern jeder von uns trägt zwei Seelen in der Brust – mindestens. Los geht es mit Wundern, die ich selbst erlebt habe.

Ich habe drei Wunder gesehen

«Alle warten auf Wunder, aber keiner schaut mal vor die Tür.»

Klaus Klages

Meine erste Begegnung mit einer wundersamen Heilung hatte ich in London, wo ich ein Jahr lang als Austauschstudent die dortige Medizinpraxis kennenlernen durfte. Hätte sich die Geschichte 2000 Jahre früher zugetragen, hätte sie das Zeug zum biblischen Wunder gehabt, denn eine gelähmte Frau konnte plötzlich wieder gehen. Fairerweise muss man dazusagen, dass die Lähmung nicht etwa auf einer neurologischen Tatsache wie einem durchtrennten Nervenstrang beruhte; die Symptome waren «psychogen». Früher nannte man das hysterisch.

Ein erfahrener Mediziner bekommt in der Regel schnell heraus, dass die Nerven und Muskeln nicht das Problem sind, sondern der Krampfanfall oder die Lähmung Ausdruck eines seelischen Leidens ist. Wir aber waren Anfänger und sollten die Patientin untersuchen – eine junge Frau in ihren Zwanzigern, die recht dünn war, in ihrem Bett lag und überzeugt davon war, nicht mehr laufen zu können. Wir Studenten prüften die Reflexe, die Sensibilität und die Muskelkraft im Liegen. Alles erschien so weit in Ordnung, aber sobald man versuchte, die

Patientin auf die eigenen Beine zu stellen, sackte sie in sich zusammen. Nun war unter uns keiner, der sich traute zu sagen: «Steh auf und geh, aber lass das Bett hier.» Das hätte auch nichts gebracht, denn nach aller klinischen Erfahrung ist es wichtig, diese Patienten behutsam therapeutisch dahin zu führen, dass sie sich und ihrer Kraft wieder trauen. Sie sind keine Hypochonder oder Simulanten, ihr Leiden ist echt, und es braucht eine Lösung ihres inneren Konfliktes, bei dem sie das Gesicht vor sich und allen anderen wahren können. Diese Behandlung übernahmen die Fachleute, und wir staunten nicht schlecht, als die Patientin schließlich auf eigenen Beinen und von einer großen Last befreit die Klinik verließ.

Mein zweites Aha-Erlebnis hatte ich in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie in München. Vor über 20 Jahren war ich Kandidat in Jürgen von der Lippes Sendung *Geld oder Liebe* und führte mein damaliges Hobby vor: die Zauberei. Damals arbeitete ich noch an der Uniklinik in der Kinderneurologie. Und ich sagte in die laufende Kamera, ich würde gern Medizin und Humor verbinden, hätte aber noch keine konkreten Ideen. Daraufhin wurde ich eingeladen, mit meiner Zaubershow eine kleine Tour durch Kinderkrankenhäuser zu machen. Und bei einer dieser Shows passierte es. Alle Kinder und Jugendlichen kamen in der Turnhalle zusammen. Ich führte durch mein Programm, bei dem die Kinder mitmachen, pusten, lachen und laut zählen durften. Nach der Show kam ein Arzt auf mich zu und sagte, er müsse mir erzählen, was er beobachtet hatte: «In der ersten Reihe saß ein Junge, ich weiß nicht, ob er Ihnen



gewohnt
frisch

Bratwurst
ECKART von HIRSCHHAUSEN

GLÜCK

kommt selten allein ...

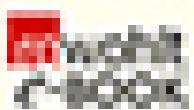




«Glück kommt selten allein» ist jetzt auch als E-Book erhältlich.

ISBN 978-3-644-00107-7

Hier geht es zu den Shops



Dr. med. ECKART
von HIRSCHHAUSEN

Wohin
geht
die Liebe, wenn sie
durch den Magen durch ist?





«Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist» ist jetzt auch als E-Book erhältlich.

ISBN 978-3-644-40009-2

Hier geht es zu den Shops

Eckart von Hirschhausen bei Rowohlt:

www.rowohlt.de/hirschhausen