PROF. DR.
ANDREAS MICHALSEN

EINFACH GESUND BLEIBEN

MIT DER KRAFT DER NATUR



KÖRPER UND SEELE SCHÜTZEN

MEHR ENERGIE UND EIN LANGES LEBEN

MEINE TOP-TIPPS

- Ein starkes Immunsystem
- Gesund älter werden

INSEL



Die Krisen in der Welt machen uns zu schaffen. Körper und Seele leiden, gesund und widerstandsfähig zu bleiben erscheint schwieriger denn je. Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist chronisch krank. Doch die Naturheilkunde bietet Hilfe. Sie erforscht die Mechanismen der Selbstheilungskräfte und findet Wege, sie zu nutzen.
Und sie zeigt uns, wie wir unsere natürlichen Ressourcen zur Stärkung und zum Schutz vor Krankheit einsetzen können – trotz unserer beschleunigten Lebenswelt. Hierfür ist wichtig, dass wir unsere Kräfte, aber auch unsere Grenzen erkennen und unseren individuellen Weg zur Gesundheit finden. Denn wer auf seinen Körper hört, gewinnt ein großes Plus an Lebensqualität und gesunden Jahren.

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, geboren 1961 in Bad Waldsee als Sohn eines Kneipp-Arztes, ist Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Als Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin forscht, lehrt und behandelt er mit den Schwerpunkten der Ernährungsmedizin, des Heilfastens und der Mind-Body-Medizin. Michalsen publiziert und referiert international im Bereich der Naturheilkunde und integrativen Medizin. Seine Bücher sind Bestseller.

Prof. Dr.
ANDREAS MICHALSEN

EINFACH GESUND BLEIBEN

MIT DER KRAFT DER NATUR

Körper und Seele schützen –
Mehr Energie und ein langes Leben –
Meine Top-Tipps

Unter Mitarbeit von
Dr. Petra Thorbrietz

Insel Verlag

Erste Auflage 2026
Originalausgabe
© Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co.KG, Berlin, 2026
Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch
eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG vor.
Umschlaggestaltung: Lübbeke Naumann Thoben, Köln
Umschlagfoto: Benjamin Zibner, Berlin
Abbildungen S. 71, 76, 117 und 154: Shutterstock
Satz: Dörlemann Satz, Lemförde
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-458-64635-8

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co.KG
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@insel-verlag.de
www.insel-verlag.de

INHALT

9 **EINFÜHRUNG IN EIN BESSERES LEBEN**

13 **DER TÄGLICHE DRUCK: WIE UMGEHEN MIT STRESS UND BESCHLEUNIGUNG?**
Die Qual der Wahl 13 • Die Biologie der Anspannung 17 • Wechselwirkung: heiß und kalt 19 • Unrund: twenty-four seven 21 • Patentrezepte: Was nicht hilft … 23 • Mein Top-Tipp 25

27 **GENE BIS GIFTE: WAS WIR TUN KÖNNEN UND WAS NICHT**
Was ist angeboren? 27 • Eltern und Ahnen 28 • Die Jungen sind kränker 29 • Genetisches Roulette 31 • Dick durch Veranlagung? 33 • Sparsame Gene 34 • Unfairer Stoffwechsel 35 • Heiß durch Eis 36 • *Nurture or nature?* 36 • Genetik ist kein Schicksal 38 • Risikofaktor Alter 39 • Mann oder Frau? 41 • Die Urangst vor Giften 43 • Alkohol und Nikotin 44 • Neue Schadstoffe 47 • In alle Ewigkeit 47 • Kein Gras mehr 48 • Bio ist besser 50 • Pseudo-Hormone 51 • Winziges Gefahrengut 53 • Killer Luftschadstoffe 55 • Apps und Luftfilter 56 • Vergiftung von innen 58 • Nervengift gegen Migräne 59 • Detox ohne Beweis 59 • Fasten als Boxenstopp 60 • Essen aus dem Labor 61 • Gesund im Mund 62 • Gravierende Folgen 63 • Entzündungen im ganzen Körper 64 • Warnsignale beim Zähneputzen 65 • Lärm je nach Laune 70 • Risiko Hitze 70 • Mein Top-Tipp 73

75 **WIE WIR UNS SELBST STEUERN: DIE WEISHEIT DES KÖRPERS**
Chemische Kommunikation 75 • Den Vagusnerv nutzen 77 • Schrittmacher: Anregung zur Abregung 80 • Schlaf: das zweite Ich 82 • Der Chronorhythmus 83 • Ständig müde? 85 • Meditation gegen Gedanken 87 • Der Warm-Kalt-Rhythmus der Nacht 88 • Essen am Abend? 89 • Reinigung des Gehirns 90 • Die richtige Vorbereitung 91 • Dunkel ist Trumpf 92 • Wach ohne Wecker 93 • Pflanzliche Hilfen 94 • Mein Top-Tipp 96

99 **KÖRPERSIGNALE: IHR INNERER ARZT**
Heilkraft des Vertrauens 99 • Im Schlaf gesund werden 102 • In uns hineinhören 103 • Unsere inneren Sinne 104 • Der Geschmack von Hormonen 105 • Wie viel trinken? 106 • Schwitzen und frieren 107 • Alarmsignal Schmerz 109 • Teufelskreis Analgetika 110 • Suchtsignale in der Nahrung 112 • Wann Süßes sein darf 113 • Gute Gewohnheiten 114 • Die vielseitigen Symptome von Stress 115 • Bluthochdruck und Herpes 119 • Energie und Erholung 121 • Urlaub – zwischen Stress und Entspannung 123 • Zeichen des Älterwerdens 125 • Ich und der Standard 126 • Interozeption: neu spüren lernen 128 • Gedanken und Emotionen unterscheiden 132 • Mein Top-Tipp 136

137 **DEN ORGANISMUS PROVOZIEREN – MIT HEILSAMEN REIZEN**
Hormesis – Anstoß zur Veränderung 137 • Abwarten reicht nicht 139 • Dem Herz folgen 141 • Durchatmen! 144 • Hanteln im Wohnzimmer 150 • Trainieren gegen Altersschwäche 152 • Knochen müssen vibrieren! 157 • Wachsende Ausdauer 159 • Muskelspiel im Gehirn 162 • Jeder Schritt zählt 163 • Kneipps kalte Duschen 163 • Kälte als Medizin 164 • Mit der Mütze zum Eisbaden 166 • Kein Standard für alle 168 • Braunes Fett 169 • Schwitzen bei Schmerzen 172 • Kneipp-Revival 174 • Luftwechsel 175 • Ernährung: nicht viel, sondern vielseitig 176 • Vom Wert der Neugier 179 • Kitzeln statt quälen 181 • Meine Top-Tipps 183

185 **RUND UMS ESSEN: KLARE ANSAGEN STATT VERWIRRUNG**
Stärker als jedes Medikament 185 • Tod im Darm? 187 • Suche nach dem X-Faktor 188 • Irrtümer und Kontroversen 189 • Fisch leider fragwürdig 191 • Der Proteinwahn 193 • Wie viel Eiweiß brauchen wir wirklich? 198 • Der Essinstinkt 200 • Proteine aus Pflanzen 201 • (Un)gesunde Gewohnheiten 203 • Auf neuen Geschmack kommen 205 • Schneller altern durch falsche Ernährung 208 • Wir essen nie allein 209 • Die Sache mit den Eiern 211 • Wieso Ballast gut ist 213 • Konservieren – neu entdeckt 217 • Klein, aber oho 218 • Ein Kessel Buntes 219 • Industriell erzeugte Lebensmittel 220 • Schnelles Schlingen 223 • Die

Arbeit der Zähne 224 • Mood Food 226 • Bauch an Hirn 229 • Pflanzen für die Nerven 230 • Psychobiotisch gegen Stress 231 • Unterschätzt: Gewürze 232 • Was soll in die Hausapotheke? 236 • Weniger Nebenwirkungen 241 • Meine Top-Tipps 246

247 **FASTEN – EINFACHER, ALS SIE DENKEN**
Ein Wendepunkt 247 • Weglassen als Kern der Therapie 248 • Unser biologisches Erbe 252 • Energie durch Verzicht 254 • Fasten wirkt Wunder 256 • Die Vision: Longevity 257 • Wie oft und wie lange fasten? 258 • Fasten als spirituelle Reinigung 258 • Scheinfasten 260 • Neustart, Regeneration, *Hormesis* 263 • Drei wundervolle Wirkungen 264 • Fasten, um gesund zu bleiben 267 • Abführen oder nicht? 270 • Essen nach der Uhr 271 • Meine Top-Tipps 277

279 **DER FAKTOR ZEIT**
Wettläufe in der Medizin 279 • Die Antibiotika-Falle 280 • Risiken der Ungeduld 282 • Für immer krank? 284 • Eigenzeiten 286 • Meine Top-Tipps 288

289 **VORBEUGEN IST BESSER ALS NACHBESSERN**
Reparaturstrategien in der Medizin 289 • Antike Lehren: entfernen, ersetzen, anregen, lenken 290 • Der Beginn der Biomedizin: Thyroxin 294 • Teufelskreis Insulin 297 • Melatonin: Jetlag im Schlafzimmer 300 • Dopamin gegen das Zittern 302 • Jungbrunnen Geschlechtshormone? 305 • Testosteron: Lifestyle-Hormon für ihn? 309 • GLP-1 und die Abnehmspritze 310 • Das »gesunde Plus«: Nahrungsergänzungsmittel 312 • Omega 3: mehr Fett für die Gefäße 313 • Vitamin D – wie Defizit 315 • Vitamin B12 – ein echter Mangel 319 • Magnesium: sehr vielseitig 322 • Gar nicht so dumm: Multivitamine 324 • Meine Top-Tipps 325

327 **WAS UNS BERÜHRT – DIE UNTERSCHÄTZTE MEDIZIN DER SINNE**
Gestreichelt werden 327 • Spüren als Grundbedürfnis 329 • Behandelt werden 330 • Die Biologie des Streichelns 331 • Keep in Touch! 334 • Die Begegnung mit der Natur 335 • Biophilie – die Liebe zum Grünen 335 • Die Walddusche 336 • Tote Räume 337 • Der Duft der Natur 339 • Gras an der Wand 340 • Froschqua-

ken, Vogelzwitschern 341 • Silent Friends 343 • Natur auf Rezept? 345 • Die Welt ist Klang: Musik als Medizin 345 • Bach beruhigt 346 • Erwartung und Überraschung 348 • Schöne Schwingungen 350 • Das Unbewusste der Kunst 351 • Ikigai – das, was lohnt 352 • Der Sinn des Lebens 353 • Soziale Verbundenheit 356 • Meine Top-Tipps 358

361 **KRAFT DER GEDANKEN: MIND-BODY-MEDIZIN**
Symptome der Seele 361 • Krankheit ist Nervensache 364 • Die innere Haltung 365 • Die Pioniere 366 • Potenzial statt Pathologie 372 • Die eigenen Stärken entdecken 376 • Selbstvertrauen gewinnen 377 • Mein Top-Tipp 379

381 **WIE BLEIBEN SIE GESUND? MEINE EINFACHEN EMPFEHLUNGEN FÜR DEN ALLTAG**
Ruhe 382 • Aktivität 384 • Weglassen 385 • Ernährung 387 • Selbstfürsorge durch Naturheilkunde 389 • Und … 389

391 **SCIENCE MEETS TRADITION – AUFBRUCH IN EINE NEUE MEDIZIN**
Gesundheit ist eine Lebenseinstellung 391 • Kulturwechsel für die Medizin 396

399 **ANHANG**
Literaturauswahl 399 • Danksagung 415 • Index 417

EINFÜHRUNG IN EIN BESSERES LEBEN

Wie viel Gesundheit wert ist, fällt uns meist erst auf, wenn wir krank werden. Dann, wenn Kopfschmerzen uns keinen klaren Gedanken fassen lassen. Oder eine Nervenentzündung, die vom Nacken bis in den kleinen Zeh hinein wehzutun scheint. So eine richtige Erkältung kann auch ganz schön unangenehm sein. Erst recht eine schmerzhafte Kniearthrose. Anfangs warten wir ungeduldig, bis die Symptome wieder aufhören. Aber irgendwann kommt bei den meisten von uns ein Punkt, wo einige der Beschwerden nicht mehr verschwinden, sondern sich hartnäckig immer wieder bemerkbar machen. Jeder zweite Erwachsene in Deutschland (53,7 Prozent im Jahr 2024) ist chronisch krank oder hat ein lang andauerndes Gesundheitsproblem, stellte das Robert Koch-Institut in seinem fortlaufenden Gesundheitspanel fest. Frauen sind häufiger betroffen als Männer und Personen mit niedriger Bildung öfter als diejenigen mit hoher.

Jeder zweite Erwachsene ist also nicht gesund, das ist eine erschreckend hohe Zahl. Aber allein schon die Unterschiede in der Verteilung von Krankheit zeigen, dass dabei nicht nur Bakterien und Viren, die Gene oder Unfälle eine Rolle spielen. Wenn es um gesund oder krank geht, gibt es deutliche Unterschiede in der Bevölkerung, und wie wir aus der Resilienzforschung wissen, spielen Wissen und Verstehen dabei eine wichtige Rolle. Entscheidend sind aber auch Mut und Motivation sowie das Selbstvertrauen, sein eigenes Schicksal beeinflussen zu können. Denn das funktioniert – zumindest bis zu einem gewissen Maß.

Die Medizin der Zukunft besteht nicht nur aus Robotik und Big Data, auch wenn diese ein enormes Potenzial bergen. In der Heil-

kunde dieses Jahrtausends spielen Sie persönlich eine Hauptrolle, und zwar schon, bevor Sie überhaupt zu Patientinnen und Patienten werden. Das Ziel ist ganz einfach, dass Sie gar nicht erst krank werden. Oder aber, dass Sie die gesunde Phase Ihres Lebens so weit wie möglich ausdehnen, sodass sich die verschiedenen Verschleißerscheinungen, die sich zwangsläufig irgendwann einstellen, auf eine möglichst kurze Phase am Ende Ihres Lebens konzentrieren.

Longevity ist in den westlichen Gesellschaften, die immer älter werden, nicht ohne Grund ein derzeit viel zitiertes Schlagwort. Darum herum hat sich eine ganze Industrie von Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln, Bewegungsprogrammen und Fitness-Wearables sowie Vorsorgeaufrufen und medizinischen Hilfsmitteln entwickelt. Manches davon ist sinnvoll, anderes weniger – insgesamt droht der Longevity-Hype inzwischen in Stress auszuarten und das Bild zu vermitteln, dass Gesundheit konsumierbar und vor allem eine Frage des Geldes sei. Ein Fehlschluss, denn es geht bei Gesundheit keinesfalls um teure Selbstoptimierung, die irgendwelchen Leistungsstandards unserer Gesellschaft dient. Es geht darum, dass Sie sich wohl fühlen in Kopf und Körper, nach individuellen Maßstäben, die nur Sie selbst herausfinden können, aber unterstützt von medizinischer Forschung und, wenn notwendig, auch von guten Ärzten und anderen Therapeuten.

Noch ist die Medizin eine, die im besten Fall repariert, meist jedoch nur Symptome behandelt – Krankheiten, die man leicht hätte verhindern können, etwa Diabetes 2, Bluthochdruck oder chronische Rückenschmerzen, und die immer häufiger auch jüngere Menschen betreffen.

Aber es zeigt sich auch eine Gegenbewegung. An den meisten Universitätskliniken wird inzwischen die Prävention als das wichtigste Thema der Medizin der Zukunft gesehen, auch die wachsende Zahl an Professuren und Kliniken für Naturheilkunde in Deutschland spricht für das längst überfällige Umdenken. Nicht zuletzt durch den Kostendruck der High-Tech-Medizin, die vieles kann, wenn es nur bezahlbar ist, steigt die Nachfrage nach Forschung,

die sich mit Selbstheilungspotenzialen, Resilienz und Selbstregulation beschäftigt. Die moderne Integrative Medizin, die in den USA in allen großen Krankenhäusern vertreten ist, befasst sich unter anderem mit den Wechselwirkungen von Stress und Entspannung, Ernährung, Darmmikrobiom, Immunsystem und Psyche.

Unser Körper verfügt, wenn er nicht überlastet wird, über ausgeklügelte Mechanismen der Selbstheilung oder, präziser formuliert, über die Selbstregulation des Organismus. Ein wesentlicher Teil der Naturheilkunde oder auch anderer traditioneller Heilverfahren ist es, Verfahren anzuwenden und weiterzuentwickeln, die diese Selbstregulation anstoßen – präventiv oder auch im Krankheitsfall. Das war schon das Ziel der *diaita*, der ganzheitlichen Gesundheitslehre der antiken griechischen Gelehrten, von denen wir immer noch viel lernen können.

In meiner Klinik erfahre ich täglich, wie unterschiedlich die Wege zur Heilung oder Besserung für die Patientinnen und Patienten sein können. Ein Meilenstein, ein Break-even-Point, ist häufig dann erreicht, wenn die Betroffenen zum ersten Mal realisieren, dass sie selbst enormen Einfluss auf ihren Organismus und ihre Erkrankung haben. Das kann sehr viel an ihrem Alltag verändern, manchmal ihr gesamtes Leben.

Einer der Gründe, warum ich Arzt für Naturheilkunde geworden bin, ist ihr positives Menschenbild, das den Patienten vertraut und sie als Partner versteht. In der stark hierarchisch ausgerichteten High-Tech-Medizin hingegen ist die mangelnde Compliance, das Nichtbefolgen ärztlicher Empfehlungen, ein Dauerthema. Noch ist sie so organisiert, dass kaum Zeit bleibt, die Patienten »mitzunehmen«. Noch immer wird viel zu wenig gesehen, dass eine chirurgische Wunde nur bei intakten Selbstheilungskräften gut verheilt, genauso wie eine Darmentzündung, ein Herzinfarkt oder ein Bandscheibenvorfall nur dann gut ausheilen, wenn sich die Selbstheilungspotenziale mit der Schlagkraft moderner Therapien verbinden. Denn ein wenig Unterstützung braucht es schon. Die Naturheilkunde bietet im Gegenzug mehr Zeit für die Betroffenen

(und erfordert umgekehrt mehr Geduld). Sie versucht, die individuellen natürlichen Möglichkeiten für Heilung zu optimieren und hat so das Potenzial für Erfolgserlebnisse.

Mit diesen Zeilen möchte ich Sie deshalb motivieren, zu entdecken, was alles in Ihnen steckt. Sie erhalten alle dafür wichtigen Informationen – zum Beispiel darüber, wie Sie mit Stress, dem wichtigsten Krankmacher unserer Zeit, umgehen können, wie Sie Ernährung und Fasten zugleich nutzen und wie Sie Ihre Potenziale für eine starke Gesundheit aktivieren können. Außerdem finden Sie am Ende des Buches Hinweise, in welchen Fällen sich die Naturheilkunde sinnvoll mit der Hochleistungsmedizin kombinieren lässt – zur Integrativen Medizin.

Vor allem aber ist dieses Buch ein Mutmachbuch, eine Aufforderung an Sie, die Initiative zu ergreifen, um gesund zu bleiben, Verantwortung für sich zu übernehmen und sie nicht im Wartezimmer abzugeben. Sie können Ihre Gesundheit bewahren oder sie manchmal auch wieder wachkitzeln. Ich verrate Ihnen dafür meine wichtigsten Tipps für ein gesundes Leben – sie dienen der Vorbeugung genauso wie der Therapie bestehender chronischer Erkrankungen.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und eine spannende Lektüre.

DER TÄGLICHE DRUCK: WIE UMGEHEN MIT STRESS UND BESCHLEUNIGUNG?

Die Qual der Wahl • Die Biologie der Anspannung • Wechselwirkung: heiß und kalt • Unrund: twenty-four seven • Patentrezepte: Was nicht hilft … • Mein Top-Tipp

Die Qual der Wahl

Jeder kennt das und versucht auf seine Weise, damit fertigzuwerden: Alles ist zu viel. Das ist ein Phänomen unserer Zeit, der Multioptionsgesellschaft, wie sie der Schweizer Soziologe Peter Gross genannt hat. Allein die Auswahl an Möglichkeiten, die uns ständig zu neuen Entscheidungen zwingt, macht uns nervös – nicht ohne Grund ist es modern geworden, E-Mails nicht zu beantworten oder Einladungen nicht abzusagen, sondern sie zu verweigern, indem man einfach nicht hingeht.

Die Digitalisierung hat dieses Phänomen vervielfacht. Rund um die Uhr werden wir in annähernd Echtzeit von allen Arten von Medien über Entwicklungen informiert, die vielleicht wichtig für unser Leben sind, vielleicht aber auch komplett uninteressant. Wieder einmal droht ein Autokrat mit Krieg. Wieder einmal wird ein Waffenstillstand in einer Dauerkrisenregion beschlossen, aber die feindlichen Auseinandersetzungen halten an. Es ist wieder das heißeste Jahr seit Beginn der Klimaaufzeichnungen. Das Rentenproblem. Und die nächste Grippewelle droht.

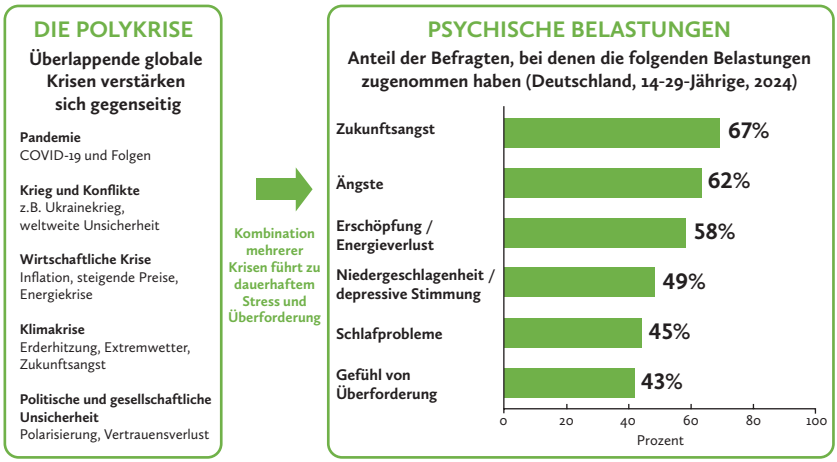
Was all das verbindet, ist bei vielen Menschen ein Gefühl des

Ausgeliefertseins, der Hilflosigkeit. Die multiplen Krisen, die Folgen der Pandemie und die wirtschaftliche Unsicherheit äußern sich – wie zum Beispiel eine aktuelle Studie unter Erwachsenen in Ostdeutschland zeigt – in psychischen Belastungen, Schlafstörungen und verschiedenen körperlichen Symptomen. Viele Menschen äußern Zukunftsangst angesichts neuer Technologien wie künstlicher Intelligenz oder Robotik. Sie haben Angst, nicht mehr mithalten zu können. Entsprechend nimmt die Zahl der Menschen mit Schlafstörungen und depressiven Symptomen stetig zu: Fast jeder dritte Erwachsene gab ein eher niedriges psychisches Wohlbefinden an, so das Gesundheitspanel des Robert Koch-Instituts (RKI), in dem 2024 über 40 000 Menschen befragt wurden. Und die meisten wussten nicht, was sie dagegen tun können: Vier von fünf Befragten (!) fühlten sich, so das RKI, nicht kompetent, was ihre eigene Gesundheit angeht.

Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich überfordert fühlen und Vertrauen verlieren, richtige Entscheidungen zu treffen und eigenständig zu handeln. Meist bildet diese Lähmung die Basis für chronischen Stress. Schon die Harvard-Physiologen Walter Cannon (1871-1945) und Herbert Benson (1935-2022) unterschieden zwischen Stress, der uns fordert und voranbringt, und solchem, der uns schadet. Krankmachend wird Stress demnach immer dann, wenn wir keine Kontrolle über ihn haben und uns ihm ausgeliefert fühlen. Bei diesem außer Kontrolle geratenen Stress steigen die Risiken für Herzinfarkt, Schlagfanfall, Depression, Schmerzsyndrome, Bluthochdruck und viele weitere Erkrankungen rapide an, wie schon vor Jahren in der großen INTERHEART-Studie gezeigt werden konnte. Unter Druck zu stehen, aber nicht viel dagegen tun zu können, das ist das alles dominierende moderne Lebensgefühl.

Wenn ich deshalb den Verlauf meiner ärztlichen Arbeit in den letzten 30 Jahren betrachte, dann bin ich mehr denn je überzeugt, dass Stress eines der größten Probleme für unsere Gesundheit geworden ist. Er ist eine dunkle Macht, häufig nicht sichtbar, aber

DIE JUGEND HAT VIELE ÄNGSTE



Quelle: Eigene Darstellung, basierend auf Daten der COPSY-Studie (Ravens-Sieberer et al. 2024) und der Trendstudie »Jugend in Deutschland 2024« (Shell Deutschland/Hertie-Stiftung)

doch omnipräsent, und er verschlimmert fast jede der Krankheiten, die in medizinischen Lehrbüchern beschrieben werden. Oder er ist eine der Ursachen.

Wir wissen nicht, ob das Leben früher wirklich beschaulicher war, mit Sicherheit war es in vieler Hinsicht mühsamer. Während wir heute schnell und bequem mit dem Auto, dem Zug oder dem Flugzeug reisen, war Goethe mit der Kutsche nach Italien unterwegs, mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von sechs bis acht Kilometern pro Stunde und durchgeschüttelt von holprigen Wegen. Er schrieb mit der Hand und mit Tinte und Feder und musste sich jedes Wort genau überlegen, während wir heute mit einem Klick Botschaften digital verändern, kopieren oder verschicken können. Die Gasthöfe waren ungeheizt, und Goethe berichtet von klirrend kalten Nächten auf seiner Alpenüberquerung, während wir sogar im Winter in warmen Betten liegen können. »Ich esse wenig und einfach«, schrieb der Dichter in seinen Tagebüchern. »Der Hunger würzt mir alles besser.« Wir sind heute in der komfortablen Lage, uns rund um die Uhr etwas zu essen beschaffen zu können.

Aber haben uns technologische und soziale Fortschritte wie diese wirklich gesundheitlich entlastet?

66 Prozent der Deutschen fühlen sich laut dem Stressreport der Techniker Krankenkasse von 2025 unter Druck – mehr als die Hälfte geben an, vor allem unter politischen oder gesellschaftlichen Problemen zu leiden. Der Stress überträgt sich unmittelbar auf den Körper: Menschen unter An-Spannung leiden viel häufiger unter Ver-Spannung, Rückenschmerzen zum Beispiel (62 Prozent). Gestresste Personen berichten auch häufiger von Erschöpfung (61 Prozent), innerer Unruhe (53 Prozent), Schlafstörungen (47 Prozent) und Gereiztheit (42 Prozent).

Aber dabei bleibt es nicht.

Ein Großteil der heute weitverbreiteten Erkrankungen ist zu einem relevanten Anteil stressbedingt. Dazu zählen so unterschiedliche Leiden wie Bluthochdruck, Depressionen, entzündliche Darmerkrankungen und Hautprobleme. Auch bei Herzinfarkt, Autoimmunerkrankungen und Demenz spielt Stress eine Rolle, und sogar einige Krebsformen treten unter chronischer Belastung häufiger auf.

Dass Stress im evolutionär überlebenswichtigen Kampf- oder Fluchtreflex wurzelt, ist häufig beschrieben worden. Bei akuter Bedrohung wird der Organismus kurzfristig zur Aktivität gepusht – in einer Kettenreaktion, die über das Nervennetz und hormonelle Signalwege den gesamten Körper erfasst. Der Puls wird schneller, und die Gefäße der Haut verengen sich, um mehr Blut in die Muskeln zu lenken. Der Blutdruck steigt, die Muskelspannung auch. Das Herz muss mehr arbeiten und kann auf Dauer Schäden davontragen. Weil sich auch die Gefäßinnenhäute verkrampfen, entzünden sich Blutgefäße. Das Stresshormon Kortisol wird ausgeschüttet und verschlechtert die Blutzucker- und Blutfettwerte.

Chronischer Stress durch digitale Überforderungen, unnatürliche Lebensrhythmen und Polykrisen, die sich wie dunkle Schleier über uns legen, löst in unseren Körpern noch immer die alten Überlebensreflexe aus. Nur dass sie heute nicht nur nutzlos sind, weil wir

nicht weglaufen können, sondern im Gegenteil unser Überleben durch die dauerhafte Überstimulation der Organsysteme gefährden. Das kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz, aber auch zu Immun- und Nierenerkrankungen führen. Die muskuläre Anspannung setzt auch die Bandscheiben unter Druck: Bandscheibenvorfälle sind die Folge. Die Natur hat den Organismus im Prinzip so eingerichtet, dass er sich nach kurzer Erregung wieder beruhigt, sobald der akute Alarmzustand vorbei ist. Heute aber sind wir durch permanente nervliche Belastung und Überforderung sowie durch Schlaf- und Bewegungsmangel gefährdet.

Der Ansatz der Naturheilkunde ist jedoch nicht, sich in die Zeiten von Goethe zurückzuwünschen. Die Kunst oder, besser gesagt, das Erfordernis besteht heute darin, unserem Organismus, Körper und Geist, die Zeit zu geben, damit er seine Selbstheilungskräfte und Ressourcen weiterhin zum Schutz vor Krankheit einsetzen kann – trotz unserer beschleunigten Lebenswelt. Hierfür ist auch wichtig, dass wir uns selbst spüren, unsere Grenzen und unsere Kräfte erkennen und unseren eigenen Weg zur Gesundheit finden. In den folgenden Kapiteln wird es immer wieder darum gehen, wie wir den Körper, angepasst an die Erfordernisse und Zwänge der eigenen Lebenssituation, schützen, nähren, unterstützen, aber auch stimulieren, fordern und trainieren können. Es geht letztlich darum, dass wir auf uns aufpassen und die Möglichkeiten der natürlichen Heilweise und Prävention sinnvoll nutzen.

Die Biologie der Anspannung

Alle fühlen wir uns ständig irgendwie gestresst. Aber wir beschreiben damit meist eine psychische Belastung. Die körperlichen Auswirkungen nehmen viele Menschen gar nicht wahr, sind erstaunt, wenn man ihnen sagt, dass sie mal tief durchatmen sollen, weil sie verspannt sind. Erst im Rückblick, so die Erfahrung aus meiner Sprechstunde, sagen viele Patientinnen und Patienten, sie hätten

eigentlich geahnt, dass sie auf dem besten Weg waren, krank zu werden.

Menschen mit chronischem Stress haben häufig einen dauerhaft schnelleren Pulsschlag. In der Medizin wird der Normalbereich mit 60 bis 100 angegeben. Inzwischen weiß man aber, dass ein niedrigerer Puls ein Mehr an Gesundheit bringt, mit Ruhewerten von 50 bis 60. Der Puls von Sportlern liegt in diesem Bereich, manchmal sogar etwas darunter. Das Herz profitiert, es läuft dann wie ein Sechs-Zylinder-Motor mit geringer Drehzahl und wenig Verschleiß.

Die bisher größte Studie zu diesem Thema wurde 2025 publiziert. Sie untersuchte anhand der Daten von drei epidemiologischen Studien aus Frankreich, Großbritannien und den USA den Zusammenhang zwischen der Veränderung der Ruheherzfrequenz (HR) und der Lebensdauer. Das Ergebnis war eindeutig. »Hochtourige« Männer mit einer Herzfrequenz von 90 und mehr Schlägen pro Minute hatten eine durchschnittliche Lebensdauer von knapp 70 Jahren. Die mit einer Herzfrequenz unter 60 wiesen hingegen eine Lebensdauer von knapp 80 Jahren auf. Für Frauen war das Ergebnis nicht ganz so ausgeprägt, zeigte aber in dieselbe Richtung: Überforderung durch Stress macht das Herz-Kreislauf-System krank.

Stress hat aber nicht nur negative Konsequenzen. In Kindheit und Jugend trägt er zur Reifung des Gehirns bei, indem er über Botenstoffe das Wachstum der Nervenzellen, die Bildung von Synapsen und die Signalgeschwindigkeit beeinflusst. Stress in Maßen wirkt positiv, anregend. Zu viel davon schädigt jedoch das emotionale Zentrum des Gehirns und beeinträchtigt seine Lernfähigkeit. Fehlt jede Herausforderung, wird das Gehirn »faul« und läuft nur noch auf Sparflamme. Es geht also um das richtige Maß, die Balance zwischen Anspannung, Stress und Entspannung.

Unser Körper wird stärker, wenn er sich mit der Umwelt auseinandersetzen muss. Diese Erkenntnis führt zu einem Grundprinzip der Naturheilkunde: dem Reiz-Reaktions-Prinzip. Die Wissenschaft kennt die Hormesis – das Prinzip, dass kleine negative Impulse posi-

tive Wirkung haben können. Das Wort Hormesis stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Anschub, Anstoß. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn unser Immunsystem durch die Auseinandersetzung mit Bakterien und Viren dazulernt und so abwehrbereiter wird. Dasselbe geschieht, wenn wir joggen, am Crosstrainer trainieren oder eiskalt duschen: Wir belasten unseren Körper, aber stärken ihn dabei.

Kopf und Körper sind zwei Seiten derselben Medaille: Wir können durch körperliche Herausforderungen wie Sauna oder kalte Güsse, Fasten oder Wanderungen im Reizklima der Nordsee das Kopfkino unserer negativen Gedanken stoppen, Ängste und Depression lindern. Umgekehrt können wir aber auch lernen, den Körper über mentale Techniken wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen zur Ruhe zu bringen – wir senken damit Blutdruck und Puls, entspannen die Muskulatur und beruhigen die Verdauung und ein überdrehtes Immunsystem.

Wechselwirkung: heiß und kalt

Obwohl Stress massive Folgen für Körper und Seele hat, besitzt die Hochleistungsmedizin kaum Mittel, um dagegen vorzugehen. Umso intensiver ist sie mit den Folgeschäden der Belastungen beschäftigt.

Die Naturheilkunde versteht sich nicht als Reparaturmedizin. Ihre wichtigste Aufgabe ist es, die Resilienz sowie die Schutzmechanismen von Körper und Seele zu fördern. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Körper und Geist sind dabei gleichermaßen gefordert.

Wie das geht? Stress ist nichts anderes als die Antwort unseres Körpers auf eine Herausforderung. Da wir biologisch noch immer sehr viel mit den Urmenschen gemeinsam haben, sind unsere Reaktionsmuster automatisiert und ziemlich undifferenziert. Der Körper kann nicht unterscheiden, ob wir von einem bissigen Hund angegriffen werden oder verbal von einem Arbeitskollegen, ob ein