

Dr. med. Thomas Rau

Chronisch krank? Heile dich selbst!

Das ganzheitliche Ernährungsprogramm

Widmung

Meiner Großmutter «Omama», die mir ihre Fähigkeit des intuitiven «Wissens» weitergegeben hat und deren weise Führung mich weiter begleitet.

Meiner lieben Mutter, die uns Stabilität und Zuwendung gab und mich gelehrt hat, das Gute im Menschen zu sehen.

Die englische Originalausgabe erschien unter dem Titel
«The Swiss Secret to Optimal Health – Dr. Rau’s diet for whole body healing»
Thomas Rau, with Susan Wyler, by Berkley Books, New York, 2007
© 2007 by Dr. Thomas Rau

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Speicherung in Wiedergabesystemen oder Übertragung durch jegliche Medien in jeglicher Form, sei es elektronisch, fotomechanisch, durch Kopieren, Aufzeichnen auf Tonträgern oder durch Vervielfältigen durch sonstige Systeme, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Verlages.

Zweite Auflage 2011

© 2009 für die deutsche Ausgabe
Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat: Léonie Schmid
Übersetzt aus dem Englischen von Antje und Jens Bommel
Gestaltung Cover und Inhalt: FonaGrafik
Printed in Germany

ISBN 978-3-03780-392-9

Inhaltsverzeichnis

Dank		7
Vorwort	von Dr. Mark Hyman	10
Einleitung	Zusammenhänge erkennen von Dr. Thomas Rau	12
	Einige Gedanken von Susan Wyler	15
Kapitel 1	Biologische Medizin verstehen Der natürliche Weg zu einer robusteren Gesundheit	18
Kapitel 2	Die Heilkraft der Nahrung Nahrung für das innere Milieu	32
Kapitel 3	Möglichkeiten der Behandlung Diagnosen und Therapien	38
Kapitel 4	Dr. Raus Programm Heilung durch Diät und Ernährung	49
Kapitel 5	Eiweiß im Fokus Übersäuerung und Krankheit	60
Kapitel 6	Dr. Raus Entgiftungsdiät Den Körper ins Gleichgewicht bringen	70
Kapitel 7	Nahrungsmittelallergien Versteckte Allergien, welche die Gesundheit bedrohen	96
Kapitel 8	Diät für den Alltag Der Balanceakt geht weiter	106
Kapitel 9	Die richtigen Vorräte Anders essen	115
Kapitel 10	Dr. Raus 7-Tage-Intensivdiät Wenn Sie eine rasche Regulierung brauchen	123
Kapitel 11	Paracelsus-Leberreinigungskur Ein frischer Start	136
Kapitel 12	Fragen und Antworten für Körper und Seele Einige Lösungen für das Puzzle	141

Rezepte

Zwischenmahlzeiten	150
Suppen	160
Salate	173
Hauptgerichte	183
Desserts	214

Anhang

Stichwortverzeichnis	225
Autor	239

Dank

Dieses Buch ist der gesunden Lebensweise gewidmet. Nebst der Anleitung zu einer speziellen Diät und Ernährung erhält man auch Einblick in die Biologische Medizin mit ihrer tiefen Heilkraft. Eigentliche Antriebsfeder zum Schreiben dieses Buches waren meine Patienten in der Paracelsus-Klinik, welche die Rezepte in Schriftform wünschten, um zu Hause die Diät fortsetzen zu können. Viele von ihnen haben auch einen tieferen Einblick in die Biologische Medizin gewünscht, die für sie körperlich spürbar wurde.

Dank meinen Partnern in den USA, insbesondere Margie und Michael Baldwin und dem von ihnen gegründeten Marion Institute, begann ich, die Rezepte zu sammeln und die Prinzipien der Biologischen Medizin in allgemein verständlicher Sprache aufzuschreiben. Barbara Christian, Leiterin des Paracelsus Biological Medicine Network, war mir dabei behilflich. Sie stellte auch den Kontakt zur Köchin und Kochbuchautorin Kathi Long her, die inzwischen Chefköchin im Paracelsus-Restaurant ist. Ohne Kathi wäre ich auch meiner Co-Autorin Susan Wyler nicht begegnet, welche meine Arbeit inhaltlich und sprachlich vollendete. Susan wurde nicht müde, mir Fragen zu stellen. Danke, liebe Susan, für deinen Einsatz. Ohne dich wäre dieses Buch wohl nie entstanden.

Biologische Medizin zu lernen, bedeutet, einen lebenslangen Weg zu gehen, und er bedarf der Hingabe, der Achtung der Natur und der Liebe. Er erfordert intuitives Lernen und die Zusammenarbeit mit vielen Lehrern und Philosophen.

Auf meinem Weg bin ich vielen solchen Menschen begegnet: So etwa meinem Freund und früheren Lehrer Dr. Konrad Werthmann, der während mehr als 30 Jahren Nahrungsmittelallergien untersuchte und mir von seinem Professor Dr. Günther Enderlein erzählte. Er war auch der erste, der mir den Zusammenhang zwischen versteckten Nahrungsmittelallergien und chronischen Krankheiten aufzeigte. Konrad, ich habe eine Menge von dir gelernt! Oder Jürg Binz, der mich mit Sanum-Arzneimitteln bekannt machte. Im Jahr 1990 beschlossen wir, gemeinsam die Paracelsus-Klinik Lustmühle unweit von St. Gallen zu übernehmen, was mir Gelegenheit gab, meine Patienten mit den umfassenden Methoden der Biologischen Medizin, wie sie in unserer Klinik praktiziert wird, zu behandeln, mit Milieu-Therapien und Diät.

Meine gesamte Arbeit, meine vielen Seminare, meine Aufenthalte in unseren Partnerkliniken in aller Welt sowie meine Autorentätigkeit wären nicht möglich ohne meine Paracelsus-Klinik Lustmühle, wo meine Kollegen und Partner mich so viele Jahre lang durch ihre tägliche Arbeit unterstützt haben. Mein besonderer Dank gilt meinem Freund und langjährigen Partner Dr. med. Victor von Toenges, von dem ich viel über anthroposophische Medizin gelernt habe.

Danken möchte ich auch Irene Guler, deren vegetarische, basische Küche in unserem Hotel und in unserer Klinik zu einer großen Nachfrage nach unseren Rezepten geführt hat.

Die Rezepte in diesem Buch stammen von Susan Wyler, Irene Guler, Kathi Long und meiner lieben Frau Elisabeth, welche auch die englischen Rezepte für Schweizer Verhältnisse adaptierte. Ganz herzlichen Dank euch allen.

Mein Dank geht auch an Ronald Sutter, Fachmann für digitale Informationsverarbeitung und Leiter des Verlages der Paracelsus-Klinik, und meine Sekretärin Rosemarie Lutz.

Und zum Schluss möchte ich meinen Lesern danken: es sind vor allem Patienten, die mich meine Medizin gelehrt haben und von denen ich so vieles über Freude, Leiden, Tapferkeit und wahre Werte im Leben habe lernen dürfen.

Dr. med. Thomas Rau

Viele Menschen waren am Entstehen dieses Buches beteiligt, denen ich danken möchte:

Chefköchin Kathi Long, die als erste der Ansicht war, die Ernährungsprinzipien nach Dr. Rau müssten zu Papier gebracht und als Buch herausgebracht werden.

Barbara Christian, Leiterin des Paracelsus Biological Medicine Network, die täglich mit Patienten zu tun und die mich in die Seminare in den USA eingeführt und mir geholfen hat, die Biologische Medizin zu verstehen.

Michael und Margie Baldwin, welche das Biological Medicine Network unterstützen, was von unschätzbarem Wert ist.

Christian und Irene Guler, deren Gastfreundschaft im Hotel dazu beigetragen hat, dieses Buch zu verwirklichen.

All jenen, die mir bei den Rezepten geholfen haben: Kathi Long, Irene Guler, Peggy Fallon und Ken Charney.

Elisabeth Rau, die mit ihrem scharfen Blick und ihrem Fachwissen in den Bereichen Kochen und Ernährung alle Rezepte in diesem Buch überprüft hat.

Und ein ganz besonderer Dank geht an Dr. Thomas Rau, dessen Lebenswerk so vielen Menschen Hoffnung gibt.

Susan Wyler

Vorwort

Die Entwicklung der Medizin schreitet nur langsam voran. Dr. Thomas Rau bringt die Medizin auf die nächste Entwicklungsstufe. Viele Menschen leiden an chronischen Krankheiten. Für viele von ihnen besteht die einzige Hoffnung in der Behandlung der Symptome, welche mit Medikamenten unterdrückt werden und die normalen physiologischen Reaktionen des Körpers beeinflussen oder blockieren.

Dr. Rau stellt eine neue Vision von Heilung vor, welche die chronischen Krankheiten auf revolutionäre Weise angeht. Er praktiziert Medizin in der Tradition von William Osler, einem der Gründerväter der modernen Medizin: «Es ist wichtiger, den Patienten zu behandeln, der eine Krankheit hat, als die Krankheit, die der Patient hat.»

Die Biologische Medizin ist ein Weg, Gesundheit und Krankheit genau so zu sehen. Bei der Biologischen Medizin geht es nicht mehr in erster Linie darum, den Namen der Krankheit (oder der Krankheiten) zu finden, sondern es geht um ein tieferes Verständnis der eigentlichen Ursachen der Krankheit (wie zum Beispiel Giftstoffe, Infektionen, Allergene, Stress) und um Wege, diese Ursachen zu beseitigen und die natürlichen Selbstheilungssysteme zu unterstützen und anzuregen. Die Krankheit erledigt sich dann von selbst. Genau das ist es, was der heutige Mensch braucht, in einer Situation, in der chronische Krankheiten sprunghaft zunehmen und die Kosten für die medizinische Versorgung explodieren.

Die Biologische Medizin konzentriert sich darauf, die natürlichen Regenerationskräfte zum Ausgleich und zur Heilung zu unterstützen. Dazu werden die neuesten Forschungsergebnisse in Bezug auf biologische Systeme, Medizin und Ernährung genutzt. Menschen, die unter chronischen Gesundheitsproblemen leiden, erhalten eine neue Perspektive.

Anstatt eine spezifische Krankheit zu behandeln und Medikamente zu verabreichen (wie konventionelle Ärzte es gelernt haben), arbeiten Dr. Rau und seine Mitstreiter mit innovativen Technologien, um ein grundlegendes Ungleichgewicht zu diagnostizieren, und sie setzen neue Behandlungsmethoden ein, um die Ursachen einer Krankheit, wie zum Beispiel Toxizität, Entzündungen und ein Ungleichgewicht im Immun- und Verdauungssystem, zu beheben.

Diese Art von Medizin packt die Krankheit bei den Wurzeln. Dieses Buch hilft in drei Schritten: Entgiftung in einer von Toxinen geprägten Umgebung. Abkehr von einer nährstoffarmen Ernährung aus Fertigprodukten, viel Zucker, Fleisch und Eiweiß, welche allesamt den Organismus übersäuern. An ihre Stelle tritt eine mehrheitlich basische Ernährung, die eine heilende Wirkung hat: frisches Gemüse und frische Früchte, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und wenig tierisches Eiweiß. In einem dritten Schritt wird das Verdauungssystem saniert, das durch die nährstoffarme Ernährung, die übermäßige Einnahme von Antibiotika, Hormonen

und entzündungshemmenden Medikamenten und durch Stress geschädigt ist. Ich rate Chronischkranken und Gesunden, die Entgiftungsdiät nach Dr. Rau einfach auszuprobieren und deren Wirkung zu erleben.

Es gibt in den USA eine bemerkenswerte Parallelentwicklung zur Medizin. Die sogenannte funktionale Medizin (www.functionalmedicine.org) wendet fast die gleichen Prinzipien zur Aufdeckung von Krankheitsursachen und für die Ankurbelung und Unterstützung der Selbstheilungsmechanismen des Körpers an. Ich habe diese neue Medizin mehr als zehn Jahre lang praktiziert und gelehrt.

Biologische Medizin und funktionale Medizin sind das praxistaugliche Resultat dieses Evolutionssprungs der Medizin. Sie bieten dem Menschen die Möglichkeit, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und sich vom Joch chronischer Krankheiten und schlechter Lebensqualität zu befreien. Meine Patienten, die nach diesen Prinzipien leben, sagen immer wieder: «Ich wusste gar nicht, wie schlecht ich mich fühlte, bis ich begann, mich gut zu fühlen!»

Dr. Mark Hyman, M. D., Lenox MA / USA
Arzt, Bestsellerautor medizinischer Bücher und
Herausgeber der Zeitschrift «Alternative Therapien»

Zusammenhänge erkennen

Die Biologische Medizin ist seit mehr als 25 Jahren ein wichtiger Teil meines Lebens. Zum ersten Mal in Kontakt mit ihr kam ich lange nachdem ich meine Ausbildung als traditioneller Schulmediziner abgeschlossen hatte. Mit jedem weiteren Jahr wurde meine Bindung an die Biologische Medizin enger. Der ganzheitliche medizinische Ansatz spricht mich auf vielen Ebenen an: Er weckt meine altruistischen medizinischen Instinkte, weil ich sehe, wie effektiv er meinen Patienten hilft, und zwar auf eine Art, wie die Schulmedizin es nicht vermag. Er berührt meine Gefühle, weil ein biologischer Arzt sich auf seinen Patienten oder seine Patientin in vielen Fällen auch auf eine empathische Weise einlässt, welche die Schulmedizin bis vor kurzem abgelehnt hat; und er spricht ganz besonders meinen Intellekt an, weil jeder Patient gemäß diesem Schema als einzigartiges Individuum betrachtet wird, dessen Symptome ein Puzzle darstellen, dessen Teile zu einem Bild zusammengesetzt werden müssen.

Der wichtigste Grundsatz der ganzheitlichen Medizin, den wir in der Paracelsus-Klinik Lustmühle praktizieren, ist, dass wir Individuen behandeln und nicht nur Krankheitssymptome.

Wenn zwei Menschen zu mir kommen, die zum Beispiel unter migräneähnlichen Kopfschmerzen oder an einem hartnäckigen Hautausschlag leiden, ist mir klar, dass ich davon ausgehen muss, dass die Ursache bei gleichem Symptom total verschieden sein kann. Das Gleiche gilt für die Ursachen von chronischen und sogar von stark entzündlichen und degenerativen Krankheiten.

Das Modell vom Patienten als einzigartigem Organismus, der individuelle Behandlung braucht, erscheint absolut sinnvoll, sobald man etwas über die Theorie der Biologischen Medizin weiß. Ich vergleiche das gerne mit einem Projekt, das ich in der Schule hatte, als ich jung war. Wie viele Jungen von damals hatte ich neben den theoretischen Lehrfächern auch praktische Kurse. Im Holzbearbeitungskurs lernten wir den Umgang mit einer Bandsäge. Jeder von uns bekam ein Foto vom Dorf Teufen, das wir auf ein Brett kleben mussten. Die Aufgabe lautete, das Bild in ein Dutzend Teile zu zersägen, die dann wieder zu einem Ganzen zusammengefügt werden konnten. Was aber hat das mit Biologischer Medizin und der Einzigartigkeit eines jeden Patienten zu tun? Die ganze Klasse hatte zwar das gleiche Bild, jedes Puzzle war aber anders. Nicht ein einziges Puzzleteil war austauschbar. Genauso sehen wir den biologischen Aufbau eines jeden Menschen.

Die Unterschiede zwischen den Menschen sind unter anderem auf ihren unterschiedlichen genetischen Code zurückzuführen, auf ihre Lebenserfahrungen, auf mögliche unbeabsichtigte Kontakte mit Giftstoffen, auf die Medikamenteneinnahme und die Ernährung. Ein Mensch lebt in der Stadt, der andere auf dem Land. Der eine schwimmt jeden Tag, der andere sitzt den ganzen Tag. Wenn man all diese Faktoren addiert, bekommt man bei jedem Menschen ein anderes Muster.

Wenn Sie in unsere Klinik kommen, dann setzen wir das Puzzle natürlich für Sie zusammen. Doch ich habe dieses Buch geschrieben in der Hoffnung, dass Menschen, die für ihre Gesundheit und ihr umfassendes Wohlfühl verantwortlich sein wollen und die sich besser fühlen möchten, ihr Puzzle selbst zusammensetzen und auf diese Weise auch von unserer Biologischen Medizin profitieren können. Damit Sie besser verstehen können, warum wir auf dieser ausgewogenen Ernährung bestehen und was hinter den Empfehlungen steht, das eine zu tun und das andere zu lassen, erkläre ich das Ernährungsprogramm in den verschiedenen Kapiteln in Theorie und Praxis.

Sie entscheiden, ob Sie zuerst die eher wissenschaftlichen Kapitel mit der Theorie lesen – was wir empfehlen – oder ob Sie gleich zur Praxis mit den Rezepten im hinteren Teil des Buches gehen. Auf jeden Fall bekommen Sie Hilfe, wie Sie Ihr körperliches Wohlbefinden verbessern können.

Obwohl jeder Patient individuell betrachtet werden muss und einen einzigartigen Behandlungsplan braucht, eignet sich unser Ernährungsplan hervorragend für fast alle Menschen und für eine breite Palette von gesundheitlichen Problemen. Wie heißt es doch: Vorbeugung ist die beste Medizin. Die Biologische Medizin agiert ganz im Sinne dieser Maxime. Unsere Präventivmedizin ist einfach ein wenig anders: Es handelt sich um einen umfangreichen, einzigartigen Ernährungsplan. Er hat nicht nur eine außerordentlich gute präventive Wirkung, sondern auch eine lindernde und heilende Kraft.

Die erste Stufe, die Entgiftungsdiät nach Rau, ist für fast jeden Menschen geeignet. Man erzielt mit ihr eindrucksvolle Ergebnisse in nur drei Wochen. Danach, wenn Sie zur Diät für den Alltag übergehen, liegt es an Ihnen – mit unserer Begleitung –, Ihre eigenen Geheimnisse zu entdecken und den besten Weg zu finden, nach Ihren individuellen Bedürfnissen zu essen und Ihre Gesundheit zu fördern.

Für den Gesunden bietet unser Ernährungsplan eine ausgezeichnete Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen und Symptome zu eliminieren, die wir oft als unvermeidliche Verschleißerscheinungen unserer körperlichen und mentalen Kräfte hinnehmen. Ich bin der festen Überzeugung, dass 95 Prozent der vermeintlich gesunden Menschen von diesem Programm profitieren können, indem Dr. Raus Programm die natürliche Vitalität und das Heilungspotential fördern.

Viele gesunde Menschen kommen in der Hoffnung zu mir, dass sie sich trotz des fortschreitenden Alters noch besser fühlen, genetischen Dispositionen wie Herzinfarkt oder Krebs entgegenwirken können. Andere kommen mit schweren chronischen Entzündungen, degenerativen Krankheiten und Autoimmunkrankheiten, auf die ich mich bereits als junger Berufsmann spezialisiert habe: schwere Allergien, rheumatische Arthritis, Verdauungsprobleme, langandauernder Hautausschlag. Unsere Art der biologischen Medizin erweist sich bei dieser Art von systemischen Krankheiten als sehr wirkungsvoll. Wir behandeln auch viele Krebspatienten, Menschen mit chronischem Müdigkeitssyndrom, Fibromyalgie, Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2. Und es gibt Patienten mit psychischen und mentalen Problemen,

wie Depressionen, ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), Autismus und Hyperaktivität vor allem bei Kindern. Für uns sind diese Krankheiten untrennbar verbunden mit der körperlichen Verfassung des Patienten. Auch sie profitieren von unserer Diät.

Es freut mich besonders, dass dieses Buch weder den Arzt noch den Patienten allein lässt. Für eine erfolgreiche Behandlung braucht es beide: Einen einfühlsamen, aufgeschlossenen, gut ausgebildeten Arzt und einen Patienten, der Eigeninitiative entwickelt und sich für die Heilung einsetzt. Eine solche Heilung erreicht man nicht, indem man Pillen verabreicht, sondern es geht darum, die Symptome zu lindern oder zum Verschwinden zu bringen, indem man die Ursachen der Beschwerden beseitigt, ganz gleich, ob es sich um eine Krankheit mit einem bekannten Namen oder um eine Konstellation vager Symptome handelt, welche das Familienleben, den Beruf oder einfach die Lebensqualität beeinträchtigen.

Weil die Ernährung die Grundlage der Behandlung ist, kann die Biologische Medizin ihre Wirkung auch zu Hause entfalten. Ziel dieses Buches ist es, Ihnen nicht nur eine Diät anzubieten, sondern Ihnen genug Informationen zu geben, damit Sie verstehen, welches die Ursachen der meisten Symptome sind.

Natürlich dürfen Sie einen traditionellen Arzt konsultieren, wenn Sie krank sind oder das Gefühl haben, krank zu werden.

Einige Gedanken von Susan Wyler

Als ich an diesem Buch zu arbeiten begann, war ich erst einmal etwas skeptisch. Ich habe in der Vergangenheit als Autorin und Redakteurin schon viel über gesunde Ernährung geschrieben, und im Privatleben habe ich auch gesunde Nahrungsmittel gegessen. Diäten haben mich nie interessiert. Mein Studium hatte ich den Naturwissenschaften gewidmet und ich hatte einen Job in einem sehr angesehenen Forschungslabor. Bis zu dem Tag, als ich an diesem Buch zu arbeiten begann, bestimmte ein sehr rationaler Approach meine Haltung. Die alternative Medizin betrachtete ich mit einem zweifelnden, wenn nicht gar zynischen Blick. Ich brauche nicht zu erwähnen, dass sich dieser Blickwinkel total geändert hat.

Ich hatte noch nie irgendeine Art alternativer Medizin ausprobiert. Ich mag all meine Ärzte. Trotz gewisser Stoffwechselprobleme, von denen viele Frauen nach der Menopause betroffen sind, und des schrittweisen Abbaus – der, wie ich dachte, unweigerlich mit dem Alter kommt – hielt ich mich für gesund. Für meine Schilddrüse nahm ich Synthroid. Ich hatte auch mit dem Cholesterinspiegel Probleme – Vater und Mutter hatten Bypass-Operationen. Und, ach ja, mein Arzt behandelte mich mit Blutdruck-Medikamenten. Aber ich hielt mich immer noch für gesund. Ich hatte jahreszeitlich bedingte Allergien. Ein paar Jahre lang nannte ich mich selbst sogar die Allergie-Königin, aber auch meine Freunde hatten Allergien. Ich hielt Allergien für eine menschliche Eigenschaft – zumindest bei der Bevölkerung, die sich den Luxus leisten kann, Zeit auf dem Land zu verbringen.

Meine Nahrung war wirklich köstlich und ich dachte, sie sei auch gesund. Gewicht war nie ein großes Problem, doch wenn ich aufgrund von Bequemlichkeit ein bisschen zu viel auf den Rippen hatte, ließ ich einfach Wein und Brot weg und aß ein paar Wochen lang weniger. Leute, die sagten, sie seien allergisch auf verschiedene Nahrungsmittel, hielt ich schlicht für Hypochonder.

Mit dieser ignoranten Haltung traf ich dann auf einer Konferenz über Biologische Medizin in Massachusetts zum ersten Mal Dr. Rau. Als Vorbereitung auf die Zusammenarbeit mit Dr. Rau machte ich zunächst selbst die Entgiftungsdiät nach Rau. Auch wenn man auf diese Weise leicht an Gewicht verliert, so ging es, wie ich erfuhr, in erster Linie doch darum, die Gesundheit zu fördern, indem man das innere Milieu nährt. Was soll's, dachte ich. Mit mir hat das nichts zu tun. Die Frage, die mich am meisten beschäftigte, war, ob ich diese Diät drei Wochen durchhalten könnte, ohne Depressionen aufgrund eines Mangel an kulinarischen Genüssen.

In Wirklichkeit war die Diät dann sehr befriedigend. Doch was noch wichtiger war: sie hatte einen so unmittelbaren und dramatischen Einfluss auf mein Wohlbefinden und auf meine messbare Gesundheit, dass es mich erschreckte und sogar meinen Arzt überraschte. Ich lebe nach wie vor nach Dr. Raus Diät für den Alltag und mein Gesundheitszustand wird immer besser, sowohl nach dem Maßstab der Biologischen Medizin als auch nach dem Maßstab, den meine Ärzte anwenden, wenn ich sie konsultiere. So erging es also mir persönlich.

Nach nur drei oder vier Tagen Diät stellte ich eine Veränderung in meinem Darm fest. Ich fühlte mich merklich leichter, klarer; das Darmrumoren hatte aufgehört. Mein Magen-Darm-Trakt war irgendwie aufgebläht oder irritiert gewesen, und ich hatte es nicht bemerkt, bis die Beschwerden aufgehört hatten. Dann, nach zehn Tagen, stieg meine Energie, die bis zu diesem Zeitpunkt ziemlich im Keller war, rapide an. Das Beste daran: es gab den ganzen Tag keinen Durchhänger. Ich war erfreut, wie verjüngt ich mich fühlte. Freunde begannen, mir Komplimente zu machen, wie gut ich aussehe.

Diese Verbesserung meines Wohlbefindens ging weiter. Ich habe noch nie mehr als sieben Stunden Schlaf gebraucht. Doch egal, ob ich viel oder wenig geschlafen hatte, ich kam mein ganzes Leben lang morgens nur mit Mühe aus dem Bett. Ich hatte gelesen, dass es zwei Arten von Menschen gibt: diejenigen, deren endokrines System sofort auf Hochtouren läuft, wenn sie aufwachen, und die, die ungefähr eine Stunde brauchen, um richtig wach zu werden. Ich gehörte mit Sicherheit zu der zweiten Gruppe, nur dass ich mehr als eineinhalb Stunden brauchte, um richtig wach zu werden. Eine quälende Angelegenheit.

Aber das ist vorbei! Jetzt wache ich, egal, ob ich meine sieben Stunden Schlaf oder nur vier oder fünf hatte, heiter und energiegeladen auf und bin sogar schon vor meiner ersten – und letzten – Tasse Kaffee am Tag fit. Außerdem habe ich während der ersten zwei Monate zwölf Pfund abgenommen, was für eine Frau meiner Größe eine Menge ist, und das, obwohl ich mehr aß, als ich je für möglich gehalten hatte. Und was noch genialer ist: ich habe mein neues Gewicht halten können!

Ich fühle mich wacher, agiler und konzentrierter. Mein Gedächtnis, das eine Zeitlang nicht mehr so optimal zu funktionieren schien, ist nun wieder in Topform; und ich fühle mich ruhiger. Anfälle leichter Depressionen, die mich über die Jahre immer wieder einmal heimsuchten, sind verschwunden. Meine allgemeine Ängstlichkeit ist deutlich zurückgegangen. Meine Energie und meine Ausdauer sind enorm. Und, wie Dr. Rau es vorhergesagt hatte, meine jahreszeitlich bedingten Allergien sind verschwunden.

Mein Blutdruck ist um 15 bis 20 Punkte gesunken. Obwohl mein Cholesterinspiegel ohne Medikamente weiterhin höher als empfohlen ist, steigt mein gutes Cholesterin stetig und das schlechte sinkt weiter, sodass das Verhältnis hervorragend ist; und es ist jedes Mal, wenn ich mich festen lasse, besser. Nach den Maßstäben der Biologischen Medizin hat sich mein Blut in dieser Zeit wesentlich verbessert.

Was mich jedoch am meisten beeindruckt hat, ist der bessere Zustand meiner Schilddrüse. Über Jahre hinweg litt ich unter Symptomen. Weil aber nur eine geringe Unterfunktion festgestellt worden war und kein wirklich pathologischer Befund vorlag, hatte ich keine Medikamente eingenommen. Erst als ich einen unansehnlichen Kropf hatte, wurden meine Beschwerden anerkannt und mit Schilddrüsenhormonen (Synthroid, synthetisches Thyroxin) behandelt.

«Wird der Kropf jetzt verschwinden, wo ich doch die Tabletten nehme?», fragte ich meine Endokrinologin hoffnungsvoll und betrachtete argwöhnisch den wulstigen Ring um meinen Hals im Spiegel. Nein, antwortete sie, aber er wird auch nicht größer. Wurde er auch nicht, und er wurde auch nicht kleiner ... sieben Jahre lang jedenfalls.

Nach acht Monaten Diät schaute ich eines Tages in den Spiegel und ich hätte schwören können, dass mein Hals dünner geworden war. Das muss wohl Einbildung sein, dachte ich. Einige Tage später war es dann eindeutig, und innerhalb von eineinhalb Monaten war der Kropf einfach wie weggeschmolzen. Das Beste war, dass sich meine Schilddrüsenfunktion, mit standardisierten Hormontests gemessen, um 25 Prozent verbessert hatte, was in einer Lebensphase, in der sich Stoffwechselprozesse normalerweise verlangsamen, äußerst ungewöhnlich ist. Wie schön, wenn man die medikamentöse Behandlung reduzieren kann.

Und das Essen, fragen Sie nun? Wenn ich heute Freunde zum Essen einlade, ist ihre erste Frage: Kannst du bitte einen Salat nach Dr. Rau machen? Das ist so, weil diese Salate so hervorragend und köstlich sind und weil sie bewirken, dass man sich gut fühlt. Die Diät ist nicht strikt vegetarisch, aber frische Früchte, Vollkornprodukte und besonders Gemüse sind sehr wichtig, und das ist neu für mich. Ich habe entdeckt, wie köstlich biologisches Gemüse schmeckt – roh, gedämpft und bissfest gegart. Ich weiß nun, wie gut dieses Ernährungsprogramm zur aktuellen Fine-Food-Bewegung passt: Nur unbehandelte Nahrungsmittel bester Qualität finden Verwendung, sie werden einfach zubereitet, attraktiv und mit Liebe serviert. Ich hoffe sehr, Sie geben dem Weg nach Dr. Rau eine Chance, mit dem Ziel, Ihre Gesundheit und Ihr Aussehen zu verbessern und Ihr tägliches Wohlbefinden zu fördern.

Biologische Medizin verstehen

Der natürliche Weg zu einer robusteren Gesundheit

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie auf die eine oder andere Art von der Schulmedizin enttäuscht worden sind und nun Hilfe suchen. Vielleicht gehören Sie zu den Millionen von Menschen, die unter chronischen Schmerzen, starken Kopfschmerzen, Nebenhöhlenentzündungen, Chronischem Müdigkeitssyndrom, unerklärlicher Antriebslosigkeit, Allergien oder Konzentrationsschwäche leiden. Sie haben vielleicht bis jetzt keine hilfreiche Diagnose erhalten, oder Sie haben eine lebensbedrohliche Diagnose bekommen wie zum Beispiel Multiple Sklerose (MS), Krebs oder rheumatische Arthritis. Vielleicht haben Sie eine Krankheit, die keine klinischen Symptome zeigt, vielleicht fühlen Sie sich frühzeitig gealtert oder vielleicht wollen Sie sich gegen Erbanlagen aus Ihrer Familie wappnen. Oder Sie wollen einfach nur so gut wie möglich aussehen und sich fit fühlen, und das so lange wie möglich.

Den wichtigsten Schritt haben Sie schon gemacht: Sie sind offen für diese Möglichkeiten. Wie ich allen meinen Patienten sage, Heilung erfordert die Bereitschaft zur Veränderung. Wenn Sie sich nicht gut fühlen, müssen Sie sich umdrehen und in eine andere Richtung schauen.

Die Biologische Medizin beinhaltet ein leicht verständliches Programm natürlicher Heilungsmethoden, das Krankheiten aus einem vollkommen anderen Blickwinkel betrachtet als die traditionelle Schulmedizin. Anstatt Gesundheit in erster Linie als einen Krieg zu betrachten, in dem unser Körper gegen Eindringlinge von außen antritt (z. B. Keime, Viren und andere Krankheitserreger), glauben wir an einen gesunden Körper, der sich in einem inneren Gleichgewicht sowie in Harmonie mit der physischen Welt befindet. Krankheit kommt von innen, wenn dieses Gleichgewicht zerstört ist. Das klingt poetisch, doch die Balance, von der wir sprechen, ist eher wörtlich als bildlich gemeint.

Während äußere Faktoren uns Menschen natürlich beeinflussen, ist unsere Umgebung ständig voll von allen möglichen Bakterien, Viren und sogar Krebszellen – die unser Körper täglich aufnimmt. Jedes gesunde Immunsystem setzt diese umgehend schachtmatt. Ganz gleich, um welche Krankheit es sich handelt – es wird immer nur ein bestimmter Teil der Bevölkerung krank, auch wenn viel mehr Menschen den Erregern ausgesetzt sind. Und von denen, die krank werden, stirbt nur ein Teil an der Krankheit. Diese unterschiedlichen Auswirkungen hängen mit dem Individuum zusammen. Eine starke Gesundheit ist nur in einem Körper, der sich im Gleichgewicht befindet.

Und die Basis für einen Körper in Balance ist die richtige Ernährung. Ganz gleich, was ich als Arzt noch alles in meiner Trickkiste habe und anwenden kann, es sind die eigenen Gewohnheiten bezüglich Ernährung, welche die körperliche Lebensqualität bestimmen. Um die bestmögliche Gesundheit zu erlangen und um den Boden für andere Behandlungen aus der Biologischen Medizin zu bereiten, zeigt dieses Buch Dr. Raus Programm auf, eine Diät in zwei Stufen. Sie enthält nur wenig tierisches Eiweiß, dafür viel Gemüse, Vollkornprodukte und Früchte. Diese Nahrungsmittel sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essentiellen Aminosäuren sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Kraft der Diät, welche die Gesundheit nachhaltig verbessert, liegt in den Details, die einen regelrechten Schub an Lebensenergie bewirken.

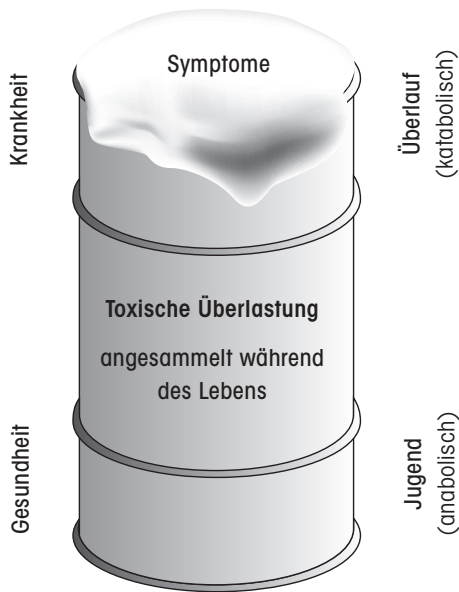
Diätbücher mit Tabellen, was man in welcher Menge essen darf, beruhen auf Willkür. Lesen Sie einmal ein halbes Dutzend Bücher zum Thema Säure-Basen-Diät, und Sie werden allein zum Gemüse sechs unterschiedliche Listen finden. Naturwissenschaft ist aber nichts Willkürliches. Bei jedem Nahrungsmittel, das ich als geeignet oder ungeeignet für die Diät bewerte, gibt es einen Grund, und dieser Grund basiert auf den Regeln der Biologischen Medizin. Um bei der Diät den Durchblick zu haben, sollten Sie zuerst den medizinischen Hintergrund verstehen. Um anders handeln zu können, müssen Sie zuerst anders denken.

Wenn wissenschaftliche Ausführungen Sie langweilen, können Sie jederzeit zu den Kapiteln gehen, in denen steht, was Sie essen dürfen und was nicht und wie die einzelnen Phasen der Diät aussehen. Alle, die sich nur für den praxisbezogenen Teil der Diät interessieren, finden im hinteren Teil des Buches mehr als 100 leicht umsetzbare Rezepte, denen meine Ernährungsprinzipien zugrunde liegen. Ich glaube jedoch fest daran, dass Wissen Kraft gibt. Es ist viel leichter, eine Regel zu befolgen, wenn man versteht, weshalb es sie gibt.

Die toxische Überlastung reduzieren

Um die Vitalität zu fördern und von der Möglichkeit des inneren Wachstums und der Selbstheilung zu profitieren, muss das innere Milieu zwei fundamentale Eigenschaften haben: Die Flüssigkeiten, die in unserem Körper fließen – Blut und Lymphe – und die interstitiellen Flüssigkeiten, die jede Zelle umgeben, müssen leicht basisch sein, um der Säure entgegenwirken zu können, die ein natürliches Nebenprodukt des Zellstoffwechsels ist. Und die Darmflora (Bakterien) muss intakt und gesund sein.

Ohne diesen fruchtbaren Boden wird ein Mensch früher oder später krank, wenn die Balance kippt und er seine Selbstregulationskräfte verliert, was normalerweise das Ergebnis nicht einer einzigen, sondern mehrerer Angriffe auf das System ist. Diese bösen Kräfte nennen wir toxische Belastung. Viele körperliche und psychische Probleme sowie ein unbeabsichtigter Kontakt mit toxischen Stoffen aus der Umwelt können den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Ziel der Biolo-



gischen Medizin ist, Giftstoffe auszuleiten und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, damit die körpereigenen Abwehr- und Vitalkräfte sich entfalten können. Ich vergleiche die Gesundheit mit einem großen Öfass. Bei der Geburt ist der Körper noch frisch, rein und kräftig. Er entspricht einem neuen, leeren Fass, in dem noch jede Menge Platz verfügbar ist. Das ist gut. Denn das Leben ist chaotisch und man sammelt im Laufe der Jahre eine Menge Müll. Man ist Bakterien, Giften und Schadstoffen ausgesetzt. Vielleicht isst man die falschen Nahrungsmittel, hat übermäßig viel Stress oder wird mit Schwermetallen vergiftet, die man über die Meeresfrüchte aufnimmt oder die über die Zahnfüllungen in den Körper gelangen. Diese schädlichen Einflüsse können den Energiefluss beeinträchtigen, die Abwehrkräfte schwächen und den vitalen Stoffwechselprozess verlangsamen.

Solange man noch jung ist und die Aufbaukräfte noch stark sind, wird der giftige Müll im leeren Fass gelagert, und man fühlt sich weiterhin vital und scheinbar gesund ... zumindest eine gewisse Zeit lang. Mit der Zeit füllt sich das Fass: Toxine, Giftstoffe, Transfette und überschüssiges Eiweiß, Verletzungen, Alkohol- und Tabakmissbrauch, Stress und genetische Schwachstellen, zu viel Nahrung über längere Zeit, Bewegungs- oder Schlafmangel, Luftverschmutzung und Medikamente – solche, die zur Regeneration eingenommen werden, und solche, die pharmazeutischen Charakter haben, insbesondere Antibiotika – werden eingelagert.

Das Fass ist eventuell zu zwei Dritteln gefüllt ... Und man fühlt sich immer noch gut. Das, weil der Körper kämpfen kann. Oder Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, mangelnde sexuelle Lust und Depressionen werden mit Faktoren wie Alter, Menopause, Überlastung in Verbindung gebracht.

Gefüllter Zucchini

Ein wunderbares vegetarisches Gericht, das als Vorspeise für sechs oder als Mahlzeit für vier Personen reicht, wenn man mit einem Salat beginnt. Man kann anstelle eines ausgewachsenen Zucchini (Zucchetti) auch zwei etwas kleinere Exemplare nehmen.

für 4 Personen

1 Zucchetti/ausgewachsener Zucchini, ca. 1,2 kg
4½ EL Olivenöl extra vergine
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe, in feinen Scheiben
¼ TL Chiliflocken
100 g junge Krautstiele/Stielmangold,
Blätter in Streifen, weiße Stiele gewürfelt
2 mittelgroße fest kochende Kartoffeln, geschält, klein gewürfelt
200 g Zuckermaiskörner
2 dl / 200 ml Gemüsebrühe
3 EL Rahm/Sahne
1 TL Tomatenmark
1 TL Tapenade (Olivenmus aus schwarzen Oliven)
25 g gehobelter Pecorino oder Manchego (Schafskäse)

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Zucchini längs halbieren, das Fruchtfleisch bis auf 1 cm Wanddicke mit einem Esslöffel aushöhlen. Das schwammige Fruchtfleisch mit den Kernen wird nicht verwendet, das übrige Fruchtfleisch würfeln. Zucchettihälften auf ein Backblech legen, mit ½ EL Olivenöl einpinseln. Bei 180 °C 10 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.
3. 3 EL des Olivenöls in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch, Chiliflocken, Zucchettiwürfelchen und Krautstiele zugeben und etwa 2 Minuten dünsten. Kartoffeln und Zuckermais unterrühren. Gemüsebrühe, Rahm, Tomatenmark und Tapenade unterrühren, 5 Minuten köcheln, bis ein Großteil der Flüssigkeit aufgesogen ist. Topf von der Wärmequelle nehmen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüsefüllung in die Zucchettihälften füllen, Käse darüberstreuen, restliches Olivenöl darüberträufeln.
5. Gefüllte Zucchini in der Mitte in den Ofen schieben, bei 180 °C 5 bis 7 Minuten überbacken.