

KURT LANGBEIN  
Weißbuch Heilung



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Barbara Gabler öffnet die Tür und begrüßt mich mit Zurückhaltung, aber spürbarem Interesse. Sie lässt mich zunächst Platz nehmen. Ich beantworte die Fragen danach, was mich hierher gebracht hat. Zuerst ein früh erkannter Darmkrebs, dann ein Melanom und schließlich die Diagnose Prostatakrebs mit nicht sehr günstiger Prognose. Frau Gabler gehört zu den schätzungsweise 50.000 Menschen im deutschen Sprachraum, die behaupten, dass sie mit der Kraft ihrer Hände oder Gedanken andere Menschen in ihrer Gesundheit beeinflussen können. Früher hätte man die Heilerin wohl als Hexe bezeichnet. Später lässt sie mich auf der Liege Platz nehmen. Ihre Hände gleiten in zirka zehn Zentimeter Abstand über meinen Körper. Ich spüre trotz dieser physischen Distanz deutlich die Wärme der Hände – oder ist es eine andere Wärme? – und bin beeindruckt. Alles in mir scheint sich zu entspannen.

Auf der Suche nach Antworten auf die Frage, wie Heilung zustande kommt, hat Kurt Langbein mit Patienten, Ärzten, Wissenschaftlern und Heilern gesprochen. Was macht zum Beispiel Barbara Gabler mit Menschen? Macht sie überhaupt etwas? Kann es sie geben, diese geheimnisvolle Energie, die hier fließen soll? Und worin besteht sie?

## *Autor*

Kurt Langbein wurde 1953 in Budapest geboren und studierte in Wien Soziologie. Er war von 1979 bis 1989 Redakteur für TV-Reportagen im ORF und von 1989 bis 1992 Leiter des Wissenschaftsressorts beim Nachrichtenmagazin „profil“. Seit 1992 ist er geschäftsführender Gesellschafter der Produktionsfirma Langbein & Partner Media. Er ist unter anderem Autor des Bestsellers *Bittere Pillen*, eines der erfolgreichsten Sachbücher im deutschen Sprachraum. 2013 wurde Kurt Langbein für seine engagierten und kritischen Fernsehbeiträge mit dem Axel-Corti-Preis ausgezeichnet.

Kurt Langbein

# Weißbuch Heilung

Wenn die moderne Medizin  
nichts mehr tun kann

GOLDMANN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Taschenbuchausgabe Mai 2016

© 2016 Wilhelm Godmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2014 Ecowin, Salzburg

bei Benevento Publishing, eine Marke der Red Bull Media House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: nach einer Covergestaltung von s-stern.com

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22164-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

»Wer nicht  
an Wunder glaubt, ist kein Realist.«

---

*Walter Gallmeier, Mediziner*



# Inhalt

---

Eine persönliche Entdeckungsreise .....	9
Das Leben wird länger .....	15
Wunderwerk Mensch .....	25
Da war ich wieder gesund .....	35
Heilung ist natürlich .....	50
Der besondere Blick .....	57
Das Gehirn: Dirigent und Apotheker.....	69
Erwartung heilt oder kränkt .....	82
Gesunder Stress, vernünftige Angst .....	91
Medizin, die Angst macht .....	95
Dauerstress und Lähmung.....	101
Heilsames aus der Klinik .....	105
Dem Hirn heilen helfen .....	115
Beziehung als Lebenselixier.....	125

Beziehung als Risiko . . . . .	127
Beziehung als Heilmittel. . . . .	131
Unser Vor-Leben . . . . .	139
Kränkungen am Arbeitsplatz. . . . .	146
»Immunologisches Burn-out« . . . . .	150
Empathie hilft heilen. . . . .	155
Die Rebellion der Abwehr . . . . .	162
Körperliche Belastungen . . . . .	172
Hände, die behandeln. . . . .	185
Spukhafte Fernwirkung . . . . .	200
Lebens-Rhythmen. . . . .	210
Widerstandskraft und Resilienz . . . . .	222
Heilsames in anderen Kulturen. . . . .	235
Die Rückkehr der Heilkunde. . . . .	250
Was Wissen schafft . . . . .	258
Quellennachweis . . . . .	273



# Eine persönliche Entdeckungsreise

---

**W**ien-Döbling, eigentlich ein nobler Bezirk, aber an dieser Ecke sieht es eher traditionell-proletarisch aus. Eines jener Häuser, welche die sozialdemokratische Gemeinde in den legendären 1920er-Jahren errichtet hat, irgendwie kleinteilig trotz der Größe, irgendwie heimelig trotz der vielen Stockwerke, damals hat Architektur noch Gefühl für menschliche Dimensionen gehabt. Barbara Gabler öffnet die Tür und begrüßt mich mit Zurückhaltung, aber spürbarem Interesse. Sie lässt mich zunächst auf einem Sessel vis-à-vis von ihrem Stuhl Platz nehmen. Eine winzige, aber klug angelegte Wohnung, sparsam eingerichtet, ein wenig der studentische Ikea-Look der 1980er-Jahre.

Ich beantworte die Fragen danach, was mich hierher gebracht hat. Zuerst ein früh erkannter Darmkrebs, dann ein Melanom und schließlich die Diagnose Prostatakrebs mit nicht sehr günstiger Prognose. Strahlentherapie, Brachytherapie, alles ganz gut überstanden. Jetzt der Wille und die Sehnsucht, das Leben anders anzugehen, weil ich seine Begrenztheit erfahren habe und jeden Tag, jede Stunde, jede Minute spüre – freudig, aber auch ungeduldig, wenn sich wichtige Dinge mühsam ent-

wickeln, statt zügig voranzugehen. Und der Wunsch, mehr innere Balance zu gewinnen und damit die Kraft, die nötig ist, um jenen Teil von mir, der sich immer wieder als wuchernde Zellhaufen gegen mich gerichtet hat, wieder zu besänftigen. Und um den anderen Teil in mir wieder in die Lage zu versetzen, mit Krebszellen fertigzuwerden, wenn sie wieder im Übermaß auftreten.

Barbara Gabler macht sich Notizen. Dann hält sie kurz inne, als würde sie konzentriert nachdenken, sich an etwas erinnern. Was war 1953 im Früherbst, fragt sie, sie sehe da dunkle Seiten an mir. Da war ich noch im Bauch meiner Mutter, sage ich, und ein eigenartiger Schwindel packt mich.

Frau Gabler meint, meine Meridiane laufen verkehrt, und will mir erklären, was sie meint. Sie lässt mich den Arm ausstrecken, sagt, ich solle ihn mit Kraft waagrecht halten, und drückt auf den Unterarm. Ich leiste kraftvoll Widerstand. Dann lässt sie mich im Raum einen kleinen Kreis gehen und wiederholt den Vorgang. Nun kann sie meinen Arm ohne Mühe nach unten drücken, ich bin erstaunt über die Schwäche meiner Muskeln. Jetzt soll ich einen kleinen Kreis rückwärts gehen, sagt sie, und sie wiederholt danach das Prozedere erneut. Mein Arm ist wieder kräftig.

Mit Klopfen auf diverse Akupunkturpunkte bei den Schlüsselbeinen, den untersten Rippen, dem Brustbein, sagt sie nun, während sie gleichzeitig die Klopftechnik vormacht, kann ich selbst die Energieflüsse der Meridiane beeinflussen. Ich mache das nach und wundere mich nur noch ein wenig, als danach die Armmuskeln stark bleiben, auch nachdem ich einen Kreis vorwärts gegangen bin.

Dann lässt sie mich auf der Liege Platz nehmen. Ihre Hände gleiten in zirka zehn Zentimeter Abstand über meinen Körper. Ich spüre trotz dieser physischen Distanz deutlich die Wärme der Hände – oder ist es eine andere Wärme? – und bin beeindruckt. Alles in mir scheint sich zu entspannen, und als die Frau mich nach den Farben fragt, die ich bei geschlossenen Augen sehe, merke ich die Unterschiede: um den Brustkorb herum Gelb, weiter unten Rot, weiter außen Grün.

Barbara Gabler erzählt mir ein wenig von der Bedeutung der Farben – etwas von Kraft, Erdverbundenheit, genau nehme ich das gar nicht wahr. Sie spricht ruhig weiter und fordert mich auf, jetzt meine Organe zu spüren, zuerst die Nieren, dann die Leber, dann die Bauchspeicheldrüse, während ihre Hände langsam wieder über meinen Körper gleiten – und schließlich auch die Prostata, die das Zerstörungswerk der radioaktiven Strahlen ganz passabel überstanden hat. Ich habe tatsächlich plastische Empfindungen von den Organen.

Was macht diese Frau mit mir? Macht sie überhaupt etwas? Oder bringt sie mich »nur« in Bewegung, meine Selbstwahrnehmung, meine verborgenen Gefühle? Kann es sie geben, diese geheimnisvolle Energie, die hier fließen soll? Worin besteht sie? Eines ist sicher: Mir tut es gut, die Wärme zu empfinden, und mich beeindruckt, wie plastisch ich nun meine Organe spüre.

Barbara Gabler gehört zu den schätzungsweise 50.000 Menschen im deutschen Sprachraum, die behaupten, dass sie mit der Kraft ihrer Hände oder Gedanken andere Menschen in ihrer Gesundheit beeinflussen können. Früher hätte man die Heilerin wohl als Hexe bezeichnet, noch früher wäre sie wegen ihrer Eigenart auf dem Scheiterhaufen gelandet.

Sie habe schon als Kind bestimmte Menschen als transparent wahrgenommen, kranke Organe dunkel umrandet gesehen, erzählt die Tochter eines Chirurgen. Der Vater habe dann die Anatomie-Atlanten versteckt, weil er vermutete, die kleine Barbara habe ihr Wissen aus diesen bunten Büchern entnommen. Doch sie habe die Bücher nie angesehen.

Sie widerstand dem Wunsch des Vaters, Medizin zu studieren, und inskribierte in Anthropologie.

Barbara Gabler hat dann als Lehrerin gearbeitet, aber ihre Wahrnehmungen hätten ihr schließlich den Weg gewiesen: »Ich kann sehen, was den Menschen fehlt.« Sie heiratete einen Künstler und pendelt seit Jahren zwischen dem Hauptwohnsitz in Neuseeland, Deutschland und Österreich. Überall warten Patienten auf ihre Beratung, zwischendurch hält sie via Skype Kontakt zu ihren Klienten. Von den vier Dutzend Krebspatienten, die sie betreut, sei bisher noch keiner gestorben, erzählt sie.

Ich bin immer noch etwas in mich versunken, als ich nach den ersten eineinhalb Stunden bei einer »Heilerin« wieder zu meinem Motorroller gehe und nach Hause fahre. Während der Fahrt rattern die Gedanken. Bettina Reiter, Ärztin und Psychoanalytikerin, hatte mir von Barbara Gabler erzählt. »Sie hat mir ein unglaubliches Vertrauen eingeflößt«, erzählte Bettina, die selbst schwer an Krebs erkrankt war, »weil sie mir – ohne dass es wie vom hohen Ross oder überheblich oder auch verblendet rübergekommen ist –, gesagt hat: ›Ich kann schauen, wie es dir geht.‹ Sie hat eine Gabe, eine Fähigkeit, meinen Körper sozusagen von innen zu lesen.« Bettina, deren Bauchhöhle von Metastasen übersät gewesen ist, wurde wieder ganz gesund.

Aber Bettina hat auch Operation und Chemotherapie hinter sich – freilich war danach die Prognose sehr schlecht. Dann hat sich die Patientin, die als Ärztin selbst zur Expertin in »CAM« – Complementary and Alternative Medicine – wurde, noch mit Fiebertherapie und dendritischer Zelltherapie behandeln lassen.

Was hat sie, der die konventionelle Medizin nur noch wenig Lebenschancen gegeben hat, wieder gesund gemacht? War es die Fiebertherapie? Die Immuntherapie? Die Heilerin? Sie selbst?

Und was bedeutet das für mich? Ich möchte nicht nur weiterleben, ich will gesund bleiben, hoffe darauf, dass der Krebs nicht wiederkommt, zumindest eine Zeit lang.

Ich habe mich über Jahrzehnte überwiegend mit dem Teil der Medizin beschäftigt, der sich als Teil der Naturwissenschaften betrachtet. Ich habe über Geschäfte berichtet, die den Zweck der Medizin, dem Patienten Heilung zu bringen, in Frage stellen oder sogar ins Gegenteil verkehren. Ich habe über grässliche Qualitätsmängel geschrieben und in Filmen von den Betroffenen dieser Missstände erzählt, aber auch über Therapieerfolge und Zukunftsvisionen. Die Methodik der »Evidence-Based Medicine«, die mit den mir noch vom Soziologiestudium vertrauten Methoden der statistischen Evidenz Therapiemethoden überprüft, wurde über viele Jahre zum Raster, mit dem ich die Flut der Publikationen im Medizinbetrieb durchsiebte.

Soll ich mich nun auf eine Entdeckungsreise in Sphären machen, die mir stets fremd waren, die von jenem merkwürdigen, aus fernöstlichen Heilmethoden und alter Naturkunde geprägten Sammelsurium moderner Esoterik-Strömungen dominiert sind?

Aber ich weiß auch: Es gibt inzwischen viele, auch wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse darüber, dass das, was die konventionelle Medizin als Wissen bezeichnet, nur ein Bruchteil dessen ist, was Gesundheit und Krankheit ausmachen.

Also wird die Entdeckungsreise zur Notwendigkeit – für meine weitere Arbeit als Wissenschaftsjournalist und für mich selbst. Was hält uns länger gesund, was macht uns krank? Und wie können wir vermeiden, krank zu bleiben oder an einer Krankheit zu sterben? Wie kommt Heilung zustande? Welche Rolle spielen dabei die Mediziner, welche andere Heiler? Wie heilen Heiler überhaupt? Gibt es Erklärungen für Heilungen, welche die Medizin unerklärlich findet? Welche Rolle spielen traditionelle, von der Schulmedizin abgelehnte Therapieformen tatsächlich?

Ich werde versuchen, Antworten auf diese Fragen zu finden.

# Das Leben wird länger

---

**W**er sich mit den Möglichkeiten beschäftigt, wie Krankheiten geheilt werden können, sollte sich zunächst einmal ansehen, wie es um die andere Seite der Medaille bestellt ist: die Gesundheit. Wer regelmäßig seriösere Medien konsumiert, wird wohl den Eindruck haben, recht gut darüber Bescheid zu wissen, was gesund erhält und welche Risikofaktoren es wahrscheinlicher machen, krank zu werden. Aber dieses Wissen muss relativiert werden. Denn das Konzept der Risikofaktoren ist gedanklich sehr eng gefasst und vor allem vom Interesse geprägt, möglichst viele Pillen zur Beeinflussung des Risikos zu verkaufen. Und getrieben vom Bestreben, noch mehr Pharmaka unter die Leute zu bringen, prägt es das Bild von immer mehr Überschreitung relativ willkürlich gezogener Grenzwerte und Belastungen. Seriöse, unabhängig finanzierte und auf die gesamte Bevölkerung einer Region bezogene Daten zeigen ein anderes Bild. Denn wir werden nicht immer kränker, sondern immer gesünder, wenngleich das für verschiedene Menschengruppen sehr unterschiedlich gilt.

Der Mensch ist ein Erfolgsmodell. Er hat sich Lebensumfelder geschaffen, die ihn in die Lage versetzen, weit älter zu wer-

den, als es in der Natur sonst üblich ist. Die heute jüngeren Erwachsenen können damit rechnen, so an die 90 Jahre alt zu werden, wenn nichts Ungewöhnliches dazwischenkommt. Dass drei bis vier Generationen eines Lebewesens gleichzeitig am Leben sind, ist sehr selten. Wir Menschen haben das geschafft.

Im Naturkundeunterricht haben wir gelernt, dass die Weitergabe der eigenen Gene der Grundtrieb aller Lebewesen sei, und in vielen der inhaltlich flachen Naturdokumentationen, die fast täglich im TV zu sehen sind, wird dieser Vulgärdarwinismus nachgebetet. Und auch, dass die Tiere, wenn sie ihre evolutionäre Aufgabe, Nachkommen in die Welt zu setzen und damit die eigenen Erbanlagen zu hinterlassen, erledigt haben, keine Funktion mehr haben und bald sterben.

Wie ist es dann möglich, dass Menschen heute nicht selten in vier Generationen an einem Tisch sitzen? Warum leben Frauen häufig noch 40 Jahre, nachdem sie in der Menopause ihre Fortpflanzungsfähigkeit verloren haben?

Als ich mich auf einen TV-Film vorbereitete, der sich mit der Frage beschäftigte, ob Altruismus oder Gier die zentrale Eigenschaft des Menschen ist, habe ich Joachim Bauer kennengelernt. Der Neurobiologe, Mediziner und Psychiater publiziert seit einem Jahrzehnt bedeutsame Bücher zu den Grundfragen der Menschheit. In seine Analysen fließen seine eigenen Erkenntnisse als Hirnforscher ebenso ein wie die seiner Kollegen und die relevanten Erkenntnisse der Anthropologie, Medizin und Geisteswissenschaften. Sein Blick überwindet die Gräben zwischen den einzelnen Wissenschaftssparten. Er hat die seltene Fähigkeit, Fragen mit einem Überblick über das ganze Spektrum der Denkansätze anzugehen.



Das Erfolgsprinzip des Menschen ist Kooperation, Zusammenhalt und Intelligenz, erzählte mir Bauer, und er kann das gut begründen.<sup>1</sup> Mit dem längeren Überleben kann auch der komplizierte Vorgang der Weitergabe von Erfahrung und damit Kultur wesentlich besser gelingen. Die helfenden Großeltern verbessern die Voraussetzungen, zu lernen und Erfahrung zu gewinnen. So konnten die Menschen eine immer komplexer organisierte Gesellschaft bilden, die Arbeit aufteilen und immer diffizilere Techniken entwickeln. Es gelang schließlich in einem mühevollen und widerspruchsreichen Prozess, in den vergangenen 1000 Jahren auch die Lebensbedingungen vieler Menschen auf engem Raum so zu verbessern, dass nicht wie bis dahin die Mehrheit schon als Kinder oder junge Erwachsene krank wurden und starben. Ein hohes Alter zu erreichen ist nun nicht mehr das Privileg einiger weniger.

Das Credo Joachim Bauers, mit dem ich inzwischen befreundet bin, deckt sich mit meiner Überzeugung: Das Grundprinzip der Evolution ist eben nicht Egoismus, das Grundprinzip der Evolution höherer Lebewesen ist Kooperation. Bauer sagt: »Das evolutionäre Erfolgsticket des Menschen war nicht ›catch as catch can‹, nicht ›Kampf jeder gegen jeden‹, sondern das evolutionäre Erfolgsticket des Menschen war Kooperation, Zusammenhalt und Intelligenz.«

Dementsprechend ist das menschliche Gehirn auf Zusammenarbeit und Fairness ausgerichtet. Das hat auch die relativ neue Sparte der »Experimentellen Wirtschaftsforschung« rund um den aus Österreich stammenden Züricher Wirtschaftsprofessor Ernst Fehr in vielen Versuchsreihen beweisen können. Die zentrale Maxime der Ideologen des Finanzkapitalismus,

Gier und das Streben nach Erfolg des Einzelnen seien die zentrale Triebfeder menschlichen Handelns, hat sich als unhaltbar erwiesen. Wir teilen gerne und ohne Zwang, und wir reagieren verletzt, wenn andere als Trittbrettfahrer die Regeln verletzen. Und wirkliche Schmerzen bereitet es unserem Hirn, wenn wir ausgegrenzt, entwürdigt, gedemütigt werden. Dann reagiert es mit Aggression und – wo diese nicht ausgelebt werden kann – mit Dauerstress. Dieser negative Stress wiederum macht krank.

Eine Beobachtung illustriert die Auswirkungen des Zustandes einer Gesellschaft auf die Gesundheit ihrer Mitglieder deutlich: Die Zahl der Jahre, die wir gesund verbringen dürfen, steigt sogar noch schneller an als jene der Lebensjahre. Zurzeit verbringt in Europa der Durchschnittsmensch 63 Jahre seines Lebens bei voller Gesundheit.

Auffallend dabei sind die enormen regionalen Unterschiede: Die Bürger in den skandinavischen Staaten können mit 66 bis 67 gesunden Lebensjahren ohne Beeinträchtigung durch Krankheit rechnen, im deutschen Sprachraum darf sich der Durchschnittsmensch dagegen nur auf 59 gesunde Jahre freuen.<sup>2</sup> Anders gesagt: Bei uns müssen Menschen damit rechnen, an die 20 Jahre ihres Lebens durch Krankheiten eingeschränkt zu verbringen, in Skandinavien sind die Menschen dagegen ihr Leben lang durchschnittlich nur ein Dutzend Jahre krank.

Gesundheit und Krankheit sind sehr individuelle Angelegenheiten. Selten sind es defekte Gene, sehr oft persönliche Lebensumstände und der Lebensstil, manchmal Schicksal, die darüber entscheiden, auf welcher Seite der Statistik der Einzelne landet. Aber es gibt auch allgemeine Faktoren, die wesentlich dazu beitragen.

Wer oder was verursacht also die großen Unterschiede zwischen Skandinavien und dem deutschen Sprachraum? Die Versorgung durch Ärzte wohl nicht. In Österreich gibt es mit 4,6 und in Deutschland mit 3,7 Ärzten je 1000 Einwohner deutlich mehr Mediziner als im Europa-Schnitt, wo 3,4 Mediziner für 1000 Bürger zur Verfügung stehen.<sup>3</sup> In Skandinavien sind es etwas weniger als der Durchschnitt. Wenn Ärzte tatsächlich mehr Gesundheit produzieren, müsste es in Österreich und Deutschland mehr von diesem wertvollen Gut und damit mehr Lebensjahre ohne Krankheit geben als in Skandinavien.

Aber es ist umgekehrt.

Es könnte am Lebensstil liegen. Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht gelten wohl zu Recht als bedeutsame Faktoren für das Risiko, an einem der großen chronischen Gesundheitsprobleme zu erkranken, gegen welche die Medizin immer noch so wenig ausrichten kann. Aber Österreich, Schweden und Dänemark haben mit jeweils 13 Prozent an stark übergewichtigen Menschen ein ganz ähnliches Risiko auf diesem Gebiet, Deutschland mit 15 und Norwegen mit zehn Prozent pendeln ein wenig in entgegengesetzte Richtung, aber die fast zehn Jahre längere Gesundheit im Leben der Skandinavier wird durch diese Zahlen nicht erklärbar.<sup>4</sup>

Auch bei der Anzahl der Raucher und dem Alkoholgenuss, weiteren gut untersuchten Risikofaktoren, sind die Unterschiede zwischen Skandinavien und dem deutschen Sprachraum nicht groß.

Aber es gibt einen Unterschied: Die Ungleichheit von Einkommen und Besitz ist in den skandinavischen Ländern vergleichsweise gering, in Deutschland und Österreich dagegen relativ hoch.

Und die Kluft zwischen Arm und Reich ist gerade bei uns in den vergangenen zwei Jahrzehnten besonders rasant gewachsen.<sup>5</sup>

Und seit den großen britischen »Whitehall«-Studien wissen wir, welche Faktoren Krankheitsrisiko und Lebenserwartung noch viel stärker bestimmen als Körpergewicht und ungesunder Lebensstil: der Einfluss, den wir auf die Umstände unseres Lebens haben – und die Chancen, uns als vollwertige, anerkannte Mitglieder unserer Gesellschaft zu fühlen. Michael Marmot, der große britische Epidemiologe und Sozialmediziner, hat diese Umstände genau herausgerechnet und nennt sie »Effort-Reward Balance«, also die Balance zwischen den Bemühungen des Menschen und der dafür erhaltenen Anerkennung als dem entscheidenden Faktor fürs Gesundbleiben, bedeutsamer als alle klassischen Risikofaktoren.<sup>6</sup>

Was nun belastet und krank macht – und was eher nicht –, wurde schon vor vielen Jahren im Londoner Regierungsviertel Whitehall auch empirisch penibel ermittelt. Dort hatten Marmot und sein Team 1968 begonnen, fast 20.000 Beamte einem permanenten Gesundheitsmonitoring zu unterziehen.<sup>7</sup> Viele Untersuchungen liefen über Jahrzehnte, andere kamen mit dem Start der Whitehall-II-Studie dazu, die immer noch läuft.<sup>8</sup>

Schon im ersten Teil hatten die Studien-Teile, die sich mit Stress und seinen Auswirkungen befassten, einige der damals noch weit verbreiteten Mythen entkräftet. Es stellte sich heraus, dass mangelnde Befriedigung bei der Arbeit für die Gesundheit viel riskanter ist als eine auf den ersten Blick stressigere, aber dafür eher sinnstiftende Tätigkeit. Der Leiter der Studie, Sir Michael Marmot, bringt auf den Punkt, was im Licht der Studienergebnisse das Leben länger macht: »Die gesellschaftliche Position

eines Menschen entscheidet nicht nur über Einkommen und Ansehen, sondern auch über Leben und Tod. Denn der entscheidende Faktor heißt soziale Lage und vor allem Anerkennung für das, was man tut.« Dieses Status-Syndrom, wie Marmot es nennt, betrifft uns alle: Wo immer wir uns auch in einer sozialen Hierarchie befinden, ist unsere Gesundheit im Schnitt besser als jene der Menschen, die in der sozialen Hierarchie unter uns sind – und schlechter als die derjenigen über uns. Es zeigt sich hier, wie ungerecht, ja unmenschlich die Verteilung von Anerkennung, Bestätigung und Zuwendung in der Arbeitswelt immer noch ist. »Je weiter unten Sie stehen, umso eher werden Sie krank – und umso eher sterben Sie«, sagt der Forscher. »Wenn wir beide jetzt durch London oder auch durch Wien fahren, würden wir im Radius von 20 Fahrradminuten Menschen treffen, deren durchschnittliche Lebenserwartung zehn Jahre auseinander liegt.«<sup>9</sup>

Es ist also auch die Hierarchie, die der Gesundheit abträglich ist, weil sie menschliche Rückkoppelungen nur eingeschränkt zulässt.

»Mit den klassischen Risikofaktoren wie Lebensstil, Rauchen, Übergewicht konnten wir nur ein Drittel der Unterschiede an Lebenserwartung und gesunden Lebensjahren erklären«, erläutert Marmot, warum das Forscherteam in der zweiten großen Whitehall-Studie rund 8.300 Teilnehmer inzwischen auch schon ein Dutzend Jahre begleitet. Unter den seit 2007 veröffentlichten Zwischenergebnissen finden sich deutliche Zahlen zu den Auswirkungen mangelnder positiver Rückkoppelungen durch Kollegen oder Vorgesetzte. Denn nun wurde genau erhoben, wie oft sich die Menschen am Arbeitsplatz und im Leben allgemein ungerecht behandelt fühlten. Der vom deut-

KURT LANGBEIN

### WEISSBUCH HEILUNG

WENN DIE MODERNE MEDIZIN  
NICHTS MEHR TUN KANN



GOLDMANN

Kurt Langbein

### **Weißbuch Heilung**

Wenn die moderne Medizin nichts mehr tun kann

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22164-6

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2016

Wie ist es möglich, dass unheilbar kranke Menschen wieder gesund werden? Wenn Patienten ohne therapeutische Behandlung vollkommen genesen, stehen Ärzte vor einem Rätsel: Der Körper selbst lässt eine Erkrankung verschwinden. Die moderne Medizin leistet dazu keinen erkennbaren Beitrag. Solche Spontanheilungen gibt es immer wieder, verfügt doch unser Körper über eigene Mechanismen, um Krankheit und Verletzung zu überstehen. Alternative Heilmethoden können diese Selbstheilungskräfte unterstützen.

Kurt Langbein, einer der renommiertesten Medizinjournalisten und selbst ehemaliger Krebspatient, stellt sich die Frage: Wie funktioniert Heilung – und was trägt unsere Psyche dazu bei? Einfühlsam und offen für die Wunder des Lebens, aber wissenschaftlich fundiert, sucht er Antworten auf die Fragen, wie man seinen Körper dazu bringen kann, sich selbst zu heilen, und welche Rolle Schulmediziner und Heiler dabei spielen.