

**Tamara Haas**

# **Geheilt**

**Wie du deine Krankheiten selbst  
umprogrammierst**

©2021 Tamara Haas

Autorin: Tamara Haas

Umschlaggestaltung, Illustration: Tamara Haas

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN Taschenbuch: 978-3-99125-840-7

ISBN Hardcover: 978-3-99125-836-0

ISBN e-Book: 978-3-99125-839-1



Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

# Inhalt

Teil 1 .....	14
Wie du deine Krankheiten selbst umprogrammierst .....	14
Paul und der Bandscheibenvorfall.....	24
Das Gehirn.....	30
Gene .....	39
Tina und der Tinnitus.....	42
Schmerz ist dein Freund.....	47
Horst und die Leiter.....	50
Schmerzmittel JA oder NEIN? .....	55
Schwellung .....	60
Entzündungshemmer JA oder NEIN? .....	63
Warm oder kalt? .....	66
Westliche zivilisierte Welt und die Krankheiten, die wir uns selbst programmieren und produzieren .....	84
Wann sind wir zu solchen Weicheiern geworden?.....	90
Wie funktioniert die Alarmanlage? .....	107

Maria und die Enkelkinder .....	112
Wie verändere ich mein Leben? .....	127
TEIL 2 .....	136
Bewegungsapparat .....	138
Linke Körperseite .....	144
Rechte Körperseite .....	146
Kopf und Rumpf .....	152
Halswirbelsäule .....	161
Brustwirbelsäule .....	166
Lendenwirbelsäule .....	175
Obere Extremität .....	185
Untere Extremität .....	198
Organe von A-Z .....	213

# Vorwort

Dieses Buch ist ganz anders als alles, was es bisher zum Thema Schmerzen, Verletzungen und Krankheiten gibt. Das ist so, weil ich auch komplett anders bin als meine Kollegen im medizinischen Bereich. Studiert habe ich wie alle anderen auch, aber selbst während des Studiums bin ich schon oft angeeckt, weil ich Dinge in Frage gestellt habe, was manche gar nicht lustig gefunden haben. Ich habe die unangenehme Angewohnheit, Dinge nicht einfach zu glauben, sondern immer selbst zu überprüfen und nach Lösungsvarianten zu suchen, wenn das Ergebnis nicht zufriedenstellend ist. Das passt eben nicht gut in eine Gesellschaft, in der folgende zwei

Regeln gelebt werden.

1) Das haben wir immer schon so gemacht ...

2) Autoritätspersonen haben nicht in Frage gestellt zu werden.

Mir ist völlig klar, dass ich mit diesem Buch und auch mit dem Folgebuch „Geschafft“ einigen gewaltig gegen den Strich gehe. Aber einer meiner Coaches hat mir gesagt, wenn du wirklich etwas bewegen willst dann musst du damit leben, dass das, was du tust, ca. 30 % - 50 % der Menschen vor den Kopf stößt, denn schließlich kann man es nie allen recht machen. Je größer die Veränderung ist, die du anstrebst, umso größer ist die Spaltung derer, die dich lieben, und derer, die dich hassen. Je größer und bedeutender die Tat, umso mehr polarisierst du. Mittlerweile lebe ich ganz gut damit, dass ich so manchen richtig in Aufruhr versetze, denn sonst wäre ja das, was ich tue,

bedeutungslos. Und das Leben ist definitiv zu kurz, um bedeutungslos zu sein!

Normalerweise läuft es doch so ab: Du hast Schmerzen, gehst zum Arzt. Der schickt dich zum Röntgen und/ oder MRT. Dort bekommst du dann anhand eines Bildes eine Diagnose. Dann beginnen die ersten schon mal alles, was da drauf steht, zu googlen. Dann findest du alle möglichen Schauergeschichten oder bekommst sie von deiner Umgebung erzählt. Dabei ist das aber wie mit dem Beipacktext bei Medikamenten. Wenn du dir da alles ansiehst, was möglicherweise eine Nebenwirkung sein könnte, dann nimmst du es entweder eh nicht mehr oder bekommst im wahrsten Sinne des Wortes alle Zustände.

Danach gehst du wieder zum Arzt, der dich dann entweder selbst behandelt oder zur Therapie weiterschickt. Und jetzt kommt der Haken an dem

Procedere. Wir alle, die aus der klassischen medizinischen Ausbildung in Österreich kommen, werden fast ausschließlich auf das Gewebe hin ausgebildet. Unser Fokus liegt immer auf einem Teil, das „nicht funktioniert“ und Schmerzen macht. Im plakativsten Fall sind wir jemand, der den Körper betrachtet wie ein Mechaniker ein Auto. Einzelteile, die miteinander agieren, und wenn ein Teil abgenutzt ist, tauschen wir es aus. Die Ärzte, die auf medikamentöse Behandlung spezialisiert sind, ziehen immerhin noch die Stoffwechselkomponenten mit ein, weil sie mit meist künstlich hergestellten Präparaten den Körper auf der Ebene des Stoffwechsels beeinflussen. Aber auch das ist noch nicht genug, weil es immer noch nicht vollständig ist.

Der Körper hat mindestens drei „Stellschrauben“, an denen man drehen kann, um Veränderungen herbeizuführen. Im Positiven wie im Negativen. Gewebe, Stoffwechsel und Gehirn.

Aufgrund unserer Ausbildung in Österreich sind wir alle (und da nehme ich keine Berufsgruppe aus) viel zu sehr auf das Gewebe fokussiert und viel zu verschlossen, um komplett neue Denkansätze zuzulassen, die eventuell in Teilen alles über den Haufen werfen, was wir jahrelang zuvor studiert haben.

Ich mache das nicht. Ich stelle mich, mein Wissen und meine Handlungen laufend selbst in Frage! Es gibt nur eine kleine Handvoll Mediziner, die das genauso sehen und deren Behandlungsmethoden nach einigen Jahren Erfahrung in keiner Weise mehr dem gleichen, was man ihnen im

Studium ursprünglich beigebracht hat. Es ist mir eine Freude und ein Privileg, diese wenigen Berufskollegen am medizinischen Sektor zu kennen und mich mit ihnen austauschen zu dürfen.

Dieses Buch beschäftigt sich nun also mit der Erklärung der Komponente, die im klassischen Behandlungsablauf einer Verletzung nicht vorkommt. Dem Gehirn und seiner Bedeutung für Schmerzen, Verletzungen, Krankheiten und Heilung.

Keine Sorge, auch die Kapitel bezüglich Gehirn und Gene sind absichtlich so einfach und alltagstauglich wie möglich formuliert. Dieses Buch ist schließlich kein Fachbuch für Studierende, sondern ein Handbuch für jeden Interessierten. Also habe ich jedes Kapitel so geschrieben, als

würde ich es meiner Uroma erklären, damit die es auch noch versteht.

Niemand hat etwas davon, wenn ich durch herumwerfen von Fachbegriffen mein Ego aufpoliere, um möglichst kompetent und klug zu wirken. Ich halte es wie Albert Einstein und bin der Meinung, wer etwas nicht einfach erklären kann, hat es selbst noch nicht ausreichend verstanden.

Also wünsche ich dir an dieser Stelle viel Spaß mit diesem absichtlich provokanten Buch. Es wird dir jedenfalls helfen, wirklich etwas zu verändern, wenn du offen für neue Denkweisen bist und tatsächlich etwas in deinem Leben verändern willst.

Alles Liebe

deine Tamara

# Teil 1

## Wie du deine Krankheiten selbst umprogrammierst

Allein der Titel ist ja schon eine Frechheit. Will sie jetzt echt gerade behaupten, ich sei selber schuld an meinen Schmerzen, weil ich sie selber programmieren kann? Ja, ich bin mal absichtlich so provokant, sonst liest es ja keiner.

Was ist an dieser Stelle gleich einmal die gute Nachricht? Es gibt NICHTS und zwar wirklich gar nichts, was der Körper nicht selbst in den Griff bekommen kann, solange ich die richtigen Dinge tue.

Wie aber ist das jetzt gemeint? Wie soll das funktionieren? Das Gehirn ist die Schaltzentrale (die Steuerung) des Körpers und gleichzeitig die Festplatte (der Speicher). Das heißt, einerseits nimmt das Gehirn alle Informationen und Reize auf, die den ganzen Tag auf dich einwirken, dann bewertet es diese, um zu wissen, ob ein Handlungsbedarf besteht. Wenn es beispielsweise eine Bedrohung wahrnimmt oder etwas, das dir schadet, dann wird das Gehirn versuchen, ein Programm zu starten, das dir hilft. Meistens ist es ein Wundheilungsprozess.

Beispiel: Du schneidest dich. Gehirn bekommt die Meldung: Verletzung der Hautbarriere, Schmerz, Blutverlust → es reagiert mit Wundheilung.

Das leuchtet ja noch ein. Aber jetzt kommt's: Das tut es auch dann, wenn gar keine physische Verletzung da ist. Das tut es immer dann, wenn

ein Reiz auftaucht, der schädlich ist. Stress zum Beispiel.

Ja, ernsthaft! Das macht in deiner Schaltzentrale KEINEN Unterschied!

Die erste Phase der Wundheilung ist Entzündung, also Schmerz, Schwellung, Hitze oder Fieber. Auch diese Erfahrung wird sofort wieder vom Gehirn wahrgenommen, bewertet und abgespeichert. Je nachdem wie du mit Schmerzen umgehst oder generell mit Problemen, wird dein Gehirn unterschiedliche Bewertungen vornehmen. Ab hier wird es dann sehr individuell, weil jeder Mensch andere Geninformationen seiner Eltern erhält und schon im Mutterleib andere Informationen über Alltagsleben und Gefühle mitbekommt.

Der Vorgang selbst ist eigentlich gar nicht kompliziert. Solange dein Körper alles bekommt, was im Gehirn als Sollwert beziehungsweise Bedarf eingestellt ist, ist alles gut und du fühlst dich glücklich und zufrieden.

SOLL = IST

IDEALVORSTELLUNG = REALITÄT

Sobald es aber eine Diskrepanz zwischen dem, was dein Gehirn als nötig beziehungsweise „normal“ gespeichert hat, und dem, was in der Realität passiert gibt, entsteht ein Konflikt. Dein Gehirn erkennt diesen Unterschied und dann bewertet es ihn mit Hilfe der bereits abgespeicherten Daten. Stuft das Gehirn diesen Unterschied als bedeutungslos ein, wird nichts weiter passieren. Wenn es diesen Unterschied jedoch als Gefahr oder einen entstandenen Schaden klassifiziert, beginnt sofort ein Notprogramm. Quasi Alarmanlage. Das Gehirn versucht sofort den Körper zu heilen.

Grundsätzlich ist das ja eine sehr gute Sache. Diese Funktion stammt aus dem Tierreich und in vielen Körperfunktionen sind wir genetisch halt immer noch der Höhlenmensch.

Ein ganz einfaches Beispiel dafür ist, dass jedes Lebewesen sehr sparsam mit seiner Energie umgehen muss, weil es ja jede verbrauchte Energie wieder durch Luft, Wasser und Nahrung zuführen muss. Das heißt, jeder Körper stellt sofort alle Funktionen ein, die er nicht ständig und immer wieder braucht. Das ist schlicht und einfach eine Art Energiesparmodus. Muskeln und Gehirnverbindungen sind die beiden Dinge im Körper, die am meisten Energie benötigen. Daher werden sie sofort abgebaut, wenn sie nicht ständig gebraucht werden.

Wir Menschen, zumindest die, die in der Zivilisation leben, müssen aber weder Tiere jagen

noch Wasser oder essbare Pflanzen suchen, um zu überleben. Wir haben all diese Dinge im Überfluss. Das weiß nur unsere DNA leider nicht. Ich habe genau die Gehirnleistung, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit, die ich täglich verwende und somit auch verlange. Reduziere ich zum Beispiel meine tägliche Lauf- oder Gehstrecke, wird diese Funktion sofort angepasst und reduziert. Dein Gehirn kann nicht sagen: „Ist schon okay, wir haben einen Kühlschrank der immer voll ist und eine Wasserleitung, aus der 24 Stunden am Tag Trinkwasser kommt. Ich halte darum jede Funktion, die ich jemals erlernt habe, am Laufen“. So funktioniert das nicht. Wenn du dich ohne Hilfe eine hohe Mauer hinaufziehen oder 10 km und mehr laufen willst, musst du das vorher trainieren. Wenn du das dann kannst, aber wieder aufhörst, diese Möglichkeiten ständig zu nutzen, werden sie wieder abgebaut.

Das ist weder gut noch schlecht. Das ist einfach so. Wenn du deinen Körper über deinen aktuellen Leistungszustand hinaus belastest, dann entstehen kleine Verletzungen. Die Folge, die wir dann spüren, kennen wir als Muskelkater. Dein Gehirn erkennt einerseits die Verletzungen in den Muskelfasern und gleichzeitig die Notwendigkeit, dass diese stärker sein müssen. Also startet das Gehirn das dafür notwendige Notfallprogramm: Wundheilung. Du spürst Schmerzen, Steifigkeit und harte Stellen im Muskel. Die Verletzung wird repariert und sogar noch besser gebaut als vorher. Das nennen wir dann Muskelaufbau. Das soll jetzt aber nicht heißen, dass für Muskelaufbau immer eine Verletzung der Muskelfasern notwendig ist.

Hast du das mit Training absichtlich hervorgerufen, wird dein Gehirn kein großes Drama daraus machen. Es hat ja auch gleichzeitig

die Information bekommen, dass dies Absicht war und du bei einem harten Training ja auch ein gewisses Maß an Muskelkater erwartest.

Anders sieht es da schon mit Schmerzen und Symptomen aus, die du nicht erwartest oder bei denen du dir nicht erklären kannst, woher sie stammen. Vor allem, wenn diese Schmerzen oder Symptome dann deine Tagesabläufe verhindern oder durcheinanderbringen, die dir in unserer zivilisierten Gesellschaft vorgeschrieben werden. Nehmen wir an, 2 Menschen haben plötzlich starke Rückenschmerzen. Peter muss als Alleinverdiener seine Familie ernähren und ist darauf angewiesen, dass sein Körper einwandfrei funktioniert. Michael hat keinerlei Stress, weil er finanziell gut abgesichert ist und stets jede Unterstützung von seinem Umfeld bekommt, die er braucht.