

# Wie meine Geschichte zu diesem Buch führte

Als ich anfang dieses Buch zu schreiben, kam ich gerade von einem meiner Wochenend-Retreats zurück, die ich für Menschen mit Autoimmunerkrankungen durchführe, damit sie zu einer praktischen Durchführung einer gesundheitsfördernden Lebensweise gelangen. Vor allem die Geschichte einer Teilnehmerin ist mir stark im Gedächtnis geblieben, weil sie mich so sehr an meine eigene erinnert hat. Eigentlich war sie immer ein fröhlicher Mensch mit einem – aus ihrer Sicht – perfekten Leben. Doch dann war plötzlich von einem Tag auf den anderen alles anders: die Person, die sie gekannt und mit der sie sich identifiziert hatte, war verschwunden. Denken, sich bewegen und Freude im Leben empfinden war plötzlich unmöglich geworden. Wie könnte das alles nun mit dem Thema dieses Buches zusammenhängen, das Sie gerade in Ihren Händen halten? Und was hat dies alles mit der stillen Entzündung zu tun?

Wenn wir uns verletzen, so führt dies im Anschluss zu einer Entzündung und Schwellung, welche die Funktion des betroffenen Körperteils stark beeinträchtigt. Da es hier einen klaren Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung gibt, machen wir uns, zumindest wenn die Verletzung nicht allzu schwer ist, keine großen Sorgen. Wir warten ab, bis unser Körper den Schaden behoben hat und die Funktion wiederhergestellt ist. Dies nennt man dann in der Medizin »Res-

titutio ad integrum«, eine vollständige Wiederherstellung. Was passiert aber, wenn das Immunsystem und die Heilungsprozesse in ihrer Funktion gestört sind und diese Wiederherstellungsprozesse nicht so laufen, wie sie sollten? Im Falle einer Verbrennung könnten wir eine schwere Infektion und im schlimmsten Fall den Verlust der Extremität oder sogar des Lebens erleiden. Solche Prozesse können auch still in unserem Inneren ablaufen und dazu führen, dass nach und nach immer mehr Prozesse ihre ursprüngliche Funktion verlieren. Der Anteil des Immunsystems, der Entzündung hervorruft, gewinnt zunehmend die Oberhand. In der Folge verlieren wir Unmengen Energie und ganze Systeme, wie der Magen-Darm-Trakt, das Gehirn oder sogar das Herz, nehmen ihre Funktion nicht mehr wie gewohnt wahr. Diese Prozesse nennt man dann »stille Entzündung« oder auf Englisch »silent inflammation«. Und genauso wie man Umweltverschmutzung heute nicht mehr als schwarzen Smog am Himmel wahrnehmen kann, sondern wir im Verborgenen multiplen Giftstoffen ausgesetzt sind, finden auch Entzündungsprozesse in unserem Körper heute viel häufiger im Stillen statt. Die chronische stille Entzündung wird inzwischen als eine der Hauptursachen für alle modernen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfälle und Bluthochdruck behandelt. Aber auch das große Heer der Ausgebrannten und Er-

schöpften scheint mit chronischen Entzündungsprozessen in Verbindung zu stehen. In unserem Körper herrscht nämlich ein ständiger Krieg zwischen den entzündlichen und den antientzündlichen Systemen. Und nur, wenn diese sich miteinander im Waffenstillstand befinden, geht es uns wirklich gut. In Medizin und Wissenschaft nennt man diesen Zustand Homöostase. In diesem Buch werde ich aber meist von Balance sprechen.

Ich selbst habe diesen Krieg in sehr eindrucksvoller Art und Weise fast mein ganzes Leben lang erfahren. Bereits mit zwölf Jahren hatte ich das Gefühl, mein Körper würde sich auf eine für mich ungute Art und Weise verändern. Ich begann meine erste Diät mit dem Ziel, wieder 33 kg zu wiegen. Wenn ich daran zurückdenke, finde ich es erschreckend und traurig, dass ich mich schon als Kind überhaupt mit solchen Dingen auseinandergesetzt habe. Aber ich war damals sehr belesen und immer neugierig auf Experimente mit mir selbst. Mein erstes Langzeitfasten begann ich mit 14 Jahren. Ich war auf der Suche nach etwas, das mir meine Energie zurückbringen und mich von Bauchschmerzen und Heißhungerattacken auf Süßes befreien würde. So begann meine Karriere mit unzähligen Ernährungsformen, die von Vegetarismus über Kohlsuppe, Rohkost, Atkins- und Strunz-Diäten und vieles mehr reichen. Gut in Erinnerung ist mir geblieben, dass ich eigentlich immer das Gefühl hatte, schwerfällig und aufgebläht zu sein, außer wenn ich fastete. Auch litt ich immer wieder unter depressiven Phasen und war zum Teil sehr erschöpft. Das erste Mal fühlte ich mich mit 16 Jahren so und dann immer wieder. Dazu war ich unglaublich infektanfällig. Jede schwerere Anstrengung verursachte bei mir eine Mandelentzündung oder einen grippalen Infekt. Als

wenn das nicht gereicht hätte, litt ich seit meinem siebten Lebensjahr unter Schlafstörungen.

Ab und zu ging es mir hervorragend und ich erinnere mich, wie ich während meiner Studienzeit auf meinem Balkon stand und topft mit einem Gefühl tiefen Glücks im Inneren in den Sonnenaufgang blickte. So wohl hatte ich mich bis dahin noch nie gefühlt. Dass dies eventuell etwas mit der Ernährungsform zu tun haben könnte, durchschaute ich noch nicht. Ich verzichtete damals auf Kohlenhydrate und nahm deswegen kein Getreide zu mir. Und auch aus der Tatsache, dass es mir in meinem veganen Jahr, in dem ich sehr viel Getreide verzehrte, so schlecht ging wie noch nie im Leben, verknüpfte ich lediglich mit Anämie durch Eisenmangel, aber nicht mit den eigentlichen Inhalten meiner Ernährung. Meistens war ich schlank und sportlich, aber dies war vor allem einer eisernen Disziplin und meinem starken Willen geschuldet. Leicht fiel es mir nie.

Intuitives Essen war also seit meinem 12. Lebensjahr ein Fremdwort für mich geworden. Sobald ich nur ansatzweise das aß, »was ich wollte«, nahm ich blitzschnell zu und musste danach darum kämpfen, zu meinem Wohlfühlgewicht zurückzukehren. Als ich mit 16 an einer Segelfreizeit teilnahm, bei der Unmengen an dänischen Backwaren verzehrt wurden, hatte ich in zwei Wochen so viel zugenommen, dass meine eigene Mutter mich beim Abholen zunächst nicht wiedererkannte. Und immer träumte ich davon, dass es leicht sein möge und einfach. Zu Beginn meiner beruflichen Tätigkeit machte ich eine recht zeitintensive Kommunikationsausbildung, die an einer ganzen Reihe von Wochenenden in einem Bio-Hotel in Österreich stattfand. Das Essen war clean

und hervorragend. Dennoch musste ich immer die gesamte Mittagspause auf dem Fahrradergometer verbringen, um nicht jeweils nach den Wochenenden ein bis zwei Kilo schwerer zu sein, und dass, obwohl ich mich bei den Portionen bereits stark einschränkte. Mein Energielevel war desaströs. Nach der Arbeit schlief ich fast immer auf dem Sofa ein, während mein Partner mit seinen Studienkollegen lernte. Außerhalb der Arbeit hatte ich weder Freunde noch Hobbys, da mir hierfür komplett die Zeit fehlte. Nur meine regelmäßige sportliche Tätigkeit zog ich durch, außer wenn ich mal wieder eine meiner superhartnäckigen Erkältungen hatte ... und die hatte ich oft. Fast jeden Winter hustete ich wochenlang. Zum Teil war meine Atemhilfsmuskulatur vom Husten so überlastet, dass jede Bewegung schmerzte. Und noch heute ergreift mich eine Welle von Panik, wenn ich einmal husten muss, da ich immer fürchte, es könnte wieder eine Bronchitis sein, die dann ewig mein ganzes Leben beeinträchtigt.

Rückblickend kann ich sagen, dass sich mein Körper durch die unerkannte Zöliakie permanent in einem Zustand der Unterversorgung und der chronischen Entzündung befand. Er konnte gar nicht optimal funktionieren. Jede zusätzliche Belastung brachte das gesamte System zum Kippen und akute Entzündung, Erschöpfung, Gewichtszunahme und Ähnliches begannen. Es gab immer mal Phasen, meist in Zusammenhang mit Low-Carb-Diäten (bei denen Getreide verboten war), in denen es mir hervorragend ging. Da ich aber nicht genau wusste, wo die Ursachen liegen und ich die einzelnen Symptome nicht ausreichend zusammenbringen konnte, schaffte ich es nie, dauerhaft sinnvolle Verhaltensweisen in meinem Leben zu integrieren. Meine Nei-

gung, mich immer für alle in meinem Umfeld verantwortlich zu fühlen und mir grundsätzlich zu viel aufzuhalsen, half auch nicht unbedingt. Dabei kannte ich sehr viele Bausteine zur Stressreduktion und einer gesunden Lebensweise schon seit meiner Kindheit: Fantasiereisen, Meditation und Achtsamkeit gehörten zu unserem Familienalltag. Mit zwölf Jahren machte ich meinen ersten Feldenkrais-Kurs, mit 16 erlernte ich das luzide Träumen und zwei Jahre später durchlief ich die komplette philippinische Schamanenausbildung. Der Stress des Alltags und die Ausbildung in der Schulmedizin, die mit ihrer extremen Beanspruchung gar keinen Raum für einen Gedanken außerhalb der Norm lässt, hatten aber all das verschüttet. Zudem fehlten selbst mir als Wissenschaftlerin ein paar solide Fakten und Mechanismen, um das Problem der chronischen Entzündung endlich anzugehen. Erst



der erste Schub und der in kurzem Abstand folgende zweite Schub (bei dem ich in kürzester Zeit 30 Kilo zunahm) einer schweren postpartalen Thyreoiditis (eine nach der Geburt auftretende Sonderform der Hashimoto-Thyreoiditis) führten dazu, dass ich mich endgültig meiner selbst annahm und mich auf einen langen, steinigen, aber am Ende sehr erfolgreichen Weg der dauerhaften Heilung begab. Die Ernährung spielte hierbei eine sehr große Rolle, da ich mit meinen autoimmunen Vorerkrankungen bestimmte Lebensmittel gar nicht vertrage. Aber auch die Optimierung meines schon immer gestörten Schlafes, meiner Darmflora und ihrer Funktion, Thermogenese durch Kältetherapie, das feste Integrieren von Achtsamkeit in meinen Alltag, das Beenden von kräftezehrenden Beziehungen, das Erlernen und vor allem auch Anwenden multipler Atemtechniken, und endlich zu lernen, wie wichtig es ist, auf meinen Körper zu hören und nicht ständig meine Grenzen zu überschreiten, waren die Bausteine meiner Genesung.

Über die Jahre hatte ich die Ehre und Freude, all das Erlebte und das über die Jahre gesammelte Wissen auch meinen Patienten zuteilkommen zu lassen.

Was ich bei meiner Arbeit immer wieder sehe, ist, wie schwer es Menschen fällt, die Dinge, die man eigentlich weiß, dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Wenn wir den Top-Biohackern und Gesundheits-Influencern folgen, erscheint alles so einfach. Es ist aber so, dass diese ganz andere Voraussetzungen haben, als der »normale Mensch«. Schließlich verdienen sie ihr Geld damit, einem gesunden und antientzündlichen Lebensstil nachzugehen. Beim Lesen einiger dieser Bücher kam bei mir das Gefühl auf, dass ich eigentlich keiner beruflichen Tätig-

keit nachgehen kann, wenn ich all die Tipps und Möglichkeiten darin umsetzen will. Daher möchte ich Ihnen in diesem Buch eine zeitlich abgegrenzte Herausforderung mitgeben. Es soll der Versuch sein, eine übersichtliche und machbare Reihe von Anleitungen zu geben, zusammen mit dem nötigen Wissen, das motivieren soll, sie auch durchzuführen. Denn in letzter Instanz muss der Impuls zur Veränderung in dieser Welt, in der wir uns so weit von dem Entwurf wie wir leben sollten, entfernt haben, aus uns selbst kommen. Damit wir dennoch ein gesundes und energiereiches Leben führen.

Natürlich gibt es unendlich viele, zum Teil sehr teure Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können, diesen Zustand zu erreichen. Wenn aber das Fundament nicht stabil ist, sind sie im Prinzip komplett verschwendetes Geld. Daher werde ich mich in diesem Buch auf die Dinge konzentrieren, die man selbst umsetzen kann und die einfach und relativ kostengünstig zu bekommen sind. Denn wer hat schon eine Infrarotsauna im Garten oder einen wasserstoffanreichern den Wasserspender in der Küche. Außerdem gibt es viele wirkungsvolle und durchaus sinnvolle Behandlungsgeräte, die jedoch durch ihre Preise pro Sitzung für viele kaum infrage kommen. Ihre Wirkung kann man jedoch auch durch die Aufnahme bestimmter Übungen und Verhaltensweisen stabil in das Leben integrieren.

Was du brauchst, um diese Herausforderung zu meistern, ist der Wille, deine Komfortzone zu verlassen und am Ball zu bleiben. Selbst wenn dir manchmal die Motivation fehlt, solltest du die absolute und totale Verantwortung für dein Leben übernehmen. Natürlich kann man mit einem Betablocker den Blutdruck senken, das zugrunde lie-

gende Problem bleibt jedoch weiterhin bestehen und wird, zusammen mit den Nebenwirkungen des Medikaments, die eigene Lebensspanne verkürzen und die Energie, die einem jeden Tag zur Verfügung steht, drastisch einschränken. Und so sollte das Ziel dieser Herausforderung sein, mit so viel Energie und Freude wie irgendwie möglich durchs Leben zu gehen und nicht nur gerade so zu überleben. Viele von uns haben so lange Zeit in einem zombieartigen Zustand überlebt, dass sie angefangen haben zu glauben, dass dies der Normalzustand sei. Wir akzeptieren, dass uns schon im Alter von 40 Jahren alles wehtut und es uns schwerfällt, morgens aus dem Bett zu kommen, obwohl wir doch bis ins hohe Lebensalter voller Kraft durchs Leben gehen könnten. Erfreulicherweise habe ich hierfür in meiner Familie einige gute Beispiele gehabt, die mir auch klar gemachten haben, dass es harte Arbeit ist, diesen Zustand zu erhalten.

Sowohl meine Großeltern als auch mein Urgroßvater haben die 90 in vollem Gesundheitszustand weit überschritten, obwohl sie zum Teil massiven psychischen und körperlichen Belastungen ausgesetzt waren. Damit möchte ich auf keinen Fall die Lasten, die jeder Einzelne zu tragen hat, kleinreden oder negieren, sondern nur dazu ermutigen, den ersten Schritt auf dem Weg zu gehen. Wenn dieser einmal getan ist, möchte ich dich Schritt für Schritt anleiten weiterzugehen, damit du am Ende aufblicken kannst und feststellst, dass du, ganz ohne es zu merken, den Gipfel erreicht hast. Bestimmt hattest du dabei sogar viele Momente der Freude.

Ich wünsche dir viel Spaß auf deinem Weg und sage in diesem Sinne: Lasst uns damit beginnen.

Simone Koch, im Frühjahr 2021