

Buchrezension

## Der Selbstheilungscode

**Die Schulmedizin hat anerkannt, dass Pillen allein nicht immer zur Heilung führen. Auch der Patient trägt dazu bei. Doch kann er das erlernen? Er kann, sagt Tobias Esch und hat ein Buch darüber geschrieben.**

Eines vorweg: Es geht weder um Wunderheilungen noch um Auswüchse der Achtsamkeitswelle. Die Medizin behält bei Esch ihre Berechtigung, schließlich ist der Autor Allgemeinmediziner und Neurowissenschaftler. Seit vielen Jahren betreibt Esch Gesundheitsforschung, unter anderem in Harvard und an der Berliner Charité. 2016 ging er an die Universität Witten/Herdecke. Um zu beschreiben, worum es Esch geht, ist der sogenannte Placebo-Effekt wohl am besten geeignet. Dieser Effekt beschreibt einen Zusammenhang, der heute völlig unstrittig ist und doch nicht eindeutig erklärt werden kann. Manchen Menschen geht es besser, wenn sie eine Pille nehmen, selbst wenn diese keinen Wirkstoff enthält. Allein die Vorstellung, dass ihnen das „Medikament“ helfen werde, führt zu mehr Wohlbefinden. „Man weiß heute, dass der Placebo-Effekt kein Irrtum ist, sondern ein Teil dessen, was immer passiert“, sagt der Autor. Mit den großen medizinischen Entdeckungen des 19. und 20. Jahrhunderts sei der Selbstheilungsgedanke zunehmend aus der Medizin verschwunden. Deshalb sei es Zeit, sich dieses Potenzial, das in jedem Menschen schlummere, wieder zu erschließen. Selbst chronische Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Bluthochdruck könnten durch die „vier Säulen der Selbstregulation“, wie Esch sie nennt, gelindert werden. Als diese Säulen bezeichnet der Autor: Verhalten und Einstellung, Bewegung, Entspannung und Ernährung. Sie seien entscheidend für Wohlbefinden und Genesung, vor allem der ersten Säule, der Einstellung, misst er besondere Bedeutung zu. Erklärbar ist das am Beispiel Stress: Er ist meist schädlich für den Körper, weil er ungesunde biologische Reaktionen auslöst. Doch gerade Stress sei eine Frage des subjektiven Empfindens, der Einstellung, weil er bei den meisten Menschen im Kopf entstehe. Und eine Einstellung ließe sich ändern. Tobias Esch betreibt in seinem Buch nicht bloße Grundlagentheorie. Er richtet sich an „Anwender“ und gibt ihnen Anregungen, konkret etwas für die eigene Gesundheit und Zufriedenheit zu tun. Zum Beispiel wenn er seinen Lesern rät, abends vor dem Schlafengehen ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Einfach fünf kleine oder große Dinge aufschreiben und verbalisieren, für die man an diesem Tag dankbar war. Durch diesen Trick nimmt man eine positive Stimmung mit in den Schlaf und hält den Stress fern vom Bett. Probieren Sie's doch mal ...

Tobias Esch: Der Selbstheilungscode.  
Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit.  
Mit einem Vorwort von Eckart von Hirschhausen.  
335 Seiten, ISBN 978-3-407-86443-7, Euro (D) 19,95

**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**  
Schulstraße 22, 33111 Gütersloh

### **Service- und Beratungszentrum**

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

Internet: [schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)

[facebook.com/SchlaganfallHilfe](https://facebook.com/SchlaganfallHilfe)