



### Vita Dr. Ellis Huber

Der Humanmediziner Dr. Ellis Huber zählt zu den Querdenkern im Gesundheitsbereich. Als pointierter Kritiker seiner „monetär interessierten und konservativ orientierten Standskollegen“ organisierte er bereits 1980 parallel zum gleichzeitig stattfindenden Deutschen Ärztetag den ersten Deutschen Gesundheitstag. Von 1987 bis 1999 war er Präsident der Ärztekammer Berlin und schrieb in dieser Zeit Bücher wie „Liebe statt Valium“, ein Plädoyer für ein Gesundheitswesen jenseits von Apparaten und Pillen. Der Visionär und Reformler lebt für ein Programm, das Patienten und Behandler als Menschen ernst nimmt, engagiert sich im Berufsverband der Präventologen e.V., im Vorstand des Paritätischen Berlin e.V. und ist Geschäftsführer der kürzlich gegründeten St. Leonhards Akademie gGmbH.

### Portal für Heilungsgeschichten

Um Menschen Mut zu machen, in Sachen Gesundheit Eigeninitiative zu entwickeln, hat die St. Leonhards Akademie ein neues Internet-Portal ins Leben gerufen. Darauf werden Fälle von (unheilbar) kranken Menschen vorgestellt, die gesund wurden, ohne dass dies die klassische Schulmedizin erklären kann.

[www.heilungsgeschichten.org](http://www.heilungsgeschichten.org)



### Buch-Tipp:

Kelly A. Turner  
**9 Wege in ein kreisfreies Leben**

Wie neun Faktoren die Radikalremission bei Krebs begünstigen  
ISBN: 978-3424152685  
Verlag: Irisiana | 9,99 Euro

QC38L0x

„Es ist nicht die Medizin, die heilt, sondern die Menschen heilen sich selber“, lautet die Erkenntnis des Gesundheits-Experten Dr. Ellis Huber. Quell hat den Humanmediziner befragt, was Menschen tun können, um gesund zu werden oder zu bleiben.

## Geschichten von geheilten Menschen

**Quell: Herr Dr. Huber, Sie haben ein Internet-Portal ins Leben gerufen, auf dem Heilungsgeschichten beschrieben werden, die durch die harte Schulmedizin nicht erklärt werden können. Was ist Ihre Motivation für dieses Portal?**

Mein Anliegen ist es, dass die Menschen selbst zu Wort kommen und ihre eigene Erfahrung und Kompetenz mit uns teilen. Gesundheit wird von jedem Menschen selbst geschaffen, wir Ärzte können das nicht für sie tun. Es gibt ja viele Arten von Gesundheit wie verschiedene Weisen von Schönheit und Glück. Wir Ärzte können mit unseren Patienten nach heilsamen Wegen suchen und sie dabei helfend begleiten. Wir heilen aber nicht, wir ändern nur Lebenssituationen so, dass die Selbstheilungskräfte frei werden. Daher frage ich Patienten immer, was sie krank gemacht hat und was sie wieder heilen könnte. Dabei bekomme ich oft weise und hilfreiche Antworten. Das Internet erleichtert allen interessierten Leuten den Austausch über Heilungschancen und Gesundheitserfahrungen. Die systematische Sammlung von Heilungsgeschichten eröffnet auch der medizinischen Wissenschaft ein Erkenntnistor, um die Wunder des Lebens besser zu verstehen und die Menschen als eigenmächtige Subjekte zu behandeln. Das Portal über Heilungsgeschichten hilft Patienten wie Ärzten, heilsame Wege zu finden und von den Erfahrungen zu lernen, die andere gemacht haben.

**Quell: Haben Sie selbst als Arzt in Ihrem Berufsleben schon unerklärliche Heilungsgeschichten erlebt?**

Jeder Arzt erlebt und kennt Heilungsgeschichten, die mit den gängigen medizinischen Anstrengungen und Prognosen nicht erklärt werden können. Es sind dabei andere Kräfte am Werk, vor denen ich als Arzt staunend stehe und dankbar auf die Knie falle. Es macht uns Ärzte auch glücklich und ehrfürchtig, wenn das Leben seine eigenen Heilungskräfte zeigt. Wir müssen nicht alles medizinisch erklären und verstehen. Wir dürfen uns aber mit den Menschen freuen, wenn sie heil werden und schwere Krankheiten auf ihre eigene Art besiegen. Heilkunst kennt die relative Bedeutung der Medizin und die Macht von Beziehungen, Gefühlen, Lebenssinn oder Lebenswillen. Die Neurobiologie, die Resilienz-Forschung oder die Gesundheitswissenschaften finden heute dafür Erklärungen. Auch für Wunder gibt es Erklärungen, wenn wir mit unserem Herzen sehen, mit unseren Seelen hören und mit Liebe dabei sind. Wir Menschen sind alle miteinander verbunden und ein Teil der Natur. Diese Haltung macht frei für Heilungsgeschichten und lebendige Begegnungen.

**Quell: Was sind nach Ihrer Erfahrung die wichtigsten Faktoren für unerklärliche Heilungen?**

Die betroffenen Menschen selbst kennen zumeist eine Erklärung für ihren eigenen Weg zur Heilung. Es gibt kein Rezept. Wichtig ist offenbar, dass die betroffenen Personen die Erkrankung als Aufruf verstehen, über das eigene Leben tiefgreifend nachzudenken, in sich zu gehen und ihre Lebensweise und ihre Lebenswelt zu ändern. Es geht dabei um Ernährungsgewohnheiten, Beziehungsgeschichten, Lebenssinn, Arbeitsverhältnisse, spirituelle Offenheit, geistige Klarheit, Selbstmanagement und Selbstvertrauen, Achtsamkeit und die Bedeutung von Gefühlen oder um Körpererleben, Lebenswillen und Lebensfreude. Die Personen entwickeln aufgrund der Krankheit den Mut, ihr eigenes Leben neu und couragierter in die Hand zu nehmen. Dabei ist es auch wichtig, dass sie fachliche und menschliche Unterstützung, Anregungen oder Hilfe von anderen bekommen. Die Mittel und Wege sind vielfältig, individuell, kreativ und oft außergewöhnlich. Wer mit sich selbst, mit seinen Nächsten, mit seiner Heimat, seiner Arbeit, seiner Gesellschaft oder seiner Religion im Reinen ist, hat auch starke Gesundheitskräfte und kann seine Krankheiten eher überwinden. Mit sich und der Welt ins Reine zu kommen ist hilfreich und anstrengend zugleich. Gelingen und Scheitern liegen bei dieser Herausforderung nahe beieinander.



**Quell: Sie sind als Vorstand im Berufsverband der Präventologen aktiv. Gibt es so etwas wie eine Formel, was die Menschen gesund hält?**

Wir können unsere Gesundheit stärken, wenn wir uns das Zusammenspiel von Leib, Seele, Lebensstil und Umwelt klar machen und gesundheitsdienlich gestalten. Das ist individuelle und soziale Anstrengung zugleich. Die Präventologen orientieren sich dabei an Thomas von Aquin: „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Bei Krankheit und Leiden zu fragen, wie in dieser Situation trotz Einschränkung mehr Lebensfreude erreicht werden kann, eröffnet gesunde Wege. Sich gesund ernähren, gutes Wasser trinken, täglich 10 000 Schritte gehen, also sich bewegen und Suchtstoffe vermeiden sind gut. Wichtiger sind Gelassenheit, Zeit für seine Liebsten und Nächsten und eine sinnvolle, für mich selbst bedeutsame Tätigkeit. Am Wichtigsten aber sind soziale Geborgenheit und das Erleben von menschlicher Gemeinschaft: Liebe statt Valium lautet meine Kurzformel. Wenn ich innerlich weiß, dass ich den Herausforderungen meines Lebens gewachsen bin und sie zu meistern vermag, wenn ich anderen Menschen vertrauen und auf sie bauen kann, wenn mein Leben Sinn besitzt und ich zuversichtlich nach vorne blicke, dann sind die gesunden Kräfte stark. Solche Gesundheitskunst lässt sich lehren und lernen. Solche Gesundheitsbildung ist die Aufgabe von Präventologinnen und Präventologen.

**Quell: Welche Rolle spielt beim Gesundbleiben das Lebensmittel Nr. 1, das Wasser?**

Wir Menschen bestehen zu 70 bis 80 Prozent aus Wasser. Jede einzelne Zelle, der ganze Organismus ist auf reines Wasser angewiesen und Wasser spielt eine Schlüsselrolle bei allen Regulationsprozessen im Körper. Sebastian Kneipp hat uns die Heilwirkungen von Wasseranwendungen aufgezeigt.

Ohne Wasser gibt es kein Leben. Für die Menschen weltweit und die globale Wirtschaft ist gesundes Wasser bedeutsamer als Öl oder Geld, ein öffentliches Gut und eine politische Herausforderung. „Wasser darf nicht zum Machtmittel der Politik oder zum Spekulationsobjekt auf dem Finanzmarkt werden. So wie die frohe Botschaft des Evangeliums für alle Menschen da ist, so muss auch das Wasser als natürliches Geschenk der Schöpfung Gottes für alle da sein“, sagte dazu Bischof Markus Dröge in Berlin.

**Quell: Wie sieht Ihr persönliches Präventionsprogramm aus?**

Oh! Ich kämpfe immer gegen mein Übergewicht an, mit mäßigem Erfolg, mehr Bewegung wäre auch gut. Ich achte auf meine innere Freiheit und war nie bereit, mich fremden Interessen unterzuordnen. Mit meinen Tätigkeiten war immer Sinn und soziale Verantwortung verbunden. Ein beharrlicher Optimismus ist mir eigen, auch wenn die Realitäten schwierig sind. Nur einmal in vierzig Jahren war ich einem ungerechten „Vorgesetzten“ machtlos ausgeliefert. Prompt erkrankte ich an einem fieberhaften Infekt. Da war dann klar, dass ich eine neue Tätigkeit brauchte. Also: Freiheit, sozial verantwortliche Arbeit und gute Beziehungen sind mein Präventionsprogramm und keine Angst vor Veränderungen und Unzulänglichkeiten.

QC38L0x