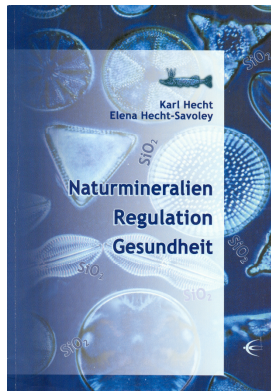


# Meine Bücher der letzten Zeit

Ich bin Autor oder Herausgeber (Haupterausgeber) von über 50 Büchern.

Einige davon, die in den letzten Jahren erschienen sind, möchte ich nachfolgend kurz vorstellen. Diese Bücher reflektieren meine ganzheitliche positive medizinische und präventive Einstellung als Arzt und medizinischer Wissenschaftler.



Die weltweite Umweltverschmutzung (täglicher Ausstoß von ca. 2 kg Schadstoff pro Erdenbewohner) haben bei dem größten Teil der Menschen auf unserem Planeten zu einer Dysmineralose, d. h. zur Störung des Elektrolythaushalts, geführt. Daraus ergeben sich chronische Krankheiten, psychonervale Störungen, Schlafstörungen, Schwächung des Immunsystems u. a. Die Zufuhr herkömmlicher Mineralien kann nicht wirksam werden, weil ihre "Plätze" im Organismus fest mit Schadstoffen besetzt sind. Folglich müssen diese zuvor ausgeliefert werden. Diese Fähigkeit besitzen die  $\text{SiO}_2$ -reichen Mineralien Natur-Klinoptilolith-Zeolith, Bentonit und Montmorillonit mit Adsorbent-, Ionenaustausch-, Molekularsieb-, Katalysator-, Bioregulator- und Antioxidantienfunktionen. Die Autoren erschließen den Lesern die Wirkung dieser Urminerale mit biogener Prägung als Heil- und Anlagungsmittel, als Wirkstoffe, die für Mensch und Tier als Therapeutika und Prophylaktika pure Natur verkörpern. In Mittel- und West-europa wenig bekannt, in den GUS-Staaten, Russland, Japan, China und USA vielfältig effektiv erprobt, vielfach patentiert und als sanftes effektives Heilmittel für chronisch Kranke charakterisiert. Von den Autoren werden wissenschaftlich fundierte Befunde vorgestellt und die Beziehungen zwischen pathophysiologischen Mechanismen und Wirkmechanismen der Urminerale unter dem Aspekt der Ganzheit und biologisch-rhythmischen Prozesse tiefgründig dargestellt. Zielgruppe: Ärzte aller Disziplinen, besonders jene der Naturheilkunde und Umweltmedizin, Heilpraktiker, Biochemiker, Apotheker, Pharmazeuten, Ökologen, Ökologen, Tierärzte, Tierzüchter, Tierheilpraktiker u. a.

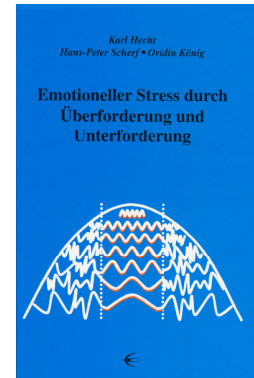


Weltweit wird der siliziumdioxidreiche Klinoptilolith-Zeolith als der Rohstoff des 21. Jahrhunderts bezeichnet.

Wie Forschungsergebnisse und praktisch-medizinische Erfahrungen der letzten 25 Jahre bestätigen, ist der Klinoptilolith-Zeolith auch ein vorzügliches Basisprophylaktikum und Basistherapeutikum. Damit wurde die heilende und vorbeugende Wirkung des Urminerals  $\text{SiO}_2$ , welches schon von Hippokrates, Avicenna und Paracelsus in der Heilkunst erfolgreich verwendet wurde, neu entdeckt.  $\text{SiO}_2$  gilt als das älteste Heil-, Verjüngungs- und Schönheitsmittel der Menschheit.

Der Leser wird, auch unter umweltmedizinischem Aspekt, wissenschaftlich fundiert über das breite Anwendungsspektrum des siliziumreichen Klinoptilolith-Zeoliths informiert, wobei der ganzheitlichen Regulation besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Zielgruppe: Für alle, die sich für neue wissenschaftliche Erkenntnisse interessieren. Besonders aber: Ärzte aller Disziplinen, vor allem jene der Naturheilkunde und der Umweltmedizin, Heilpraktiker, Pharmazeuten, Apotheker, Ökologen und Ökologen.



Der Begriff Stress assoziiert gewöhnlich Überforderungen. Weit weniger bekannt ist die stressende Wirkung durch Unterforderungen, z. B. durch Monotonie, Einsamkeit, Reizmangel, Informationsdefizit, Bewegungsarmut und Mikrogravitation („Schwerelosigkeit“). In diesem Band werden von international hochkarätigen Wissenschaftlern, von praktischen Ärzten und Psychologen sowie von Nachwuchswissenschaftlern neueste Forschungsergebnisse, zum Teil in Form von Übersichten, zum Thema „Emotioneller Stress durch Überforderung und Unterforderung“ vorgestellt. Emotioneller Stress bedeutet Ganzheitsbetrachtung, die in einem breitgefächerten Spektrum reflektiert wird. Dieses erstreckt sich von der molekularen Forschung bis zur Sozialmedizin, vom Kindes- bis zum Seniorenalter, von Unterwasserbedingungen über das Hochgebirge bis zum Orbit, vom Lärm bis zum Elektromog, vom Wachsein bis zum Schlaf. Schließlich werden auch solche Fragen beantwortet: Was hat Stress mit niedrigem Blutdruck, Allergie, Tinnitus, Schmerz und Gähnen zu tun? Warum sind Feuerwehrleute, Lehrer, Berufsmusiker, medizinisches Personal im Operationssaal, deutsche Bürger im Auslandseinsatz und telefonierende Autofahrer gestresst? Was haben die Chronobiologie und der Zeitkonflikt mit Stress zu tun? Warum gibt es Prüfungsstress?



Die Diagnose Krebs bedeutet gewöhnlich für die Betroffenen einen psychosozialen Sturz, der vergleichbar ist mit dem Sturz von einem hohen Berg in eine tiefe Gletscherspalte, zu der kein Zugang für Hilfe besteht. An einer solchen Stelle überfällt einen Menschen eine unheimliche Angst. Sie gleicht im Fall der Krebsdiagnose dem Voodooorakel. Die Angehörigen der noch heute z. B. in Ozeanien lebenden Völkerstämme sind mit dem Glauben so fest verwurzelt, dass sie vor Angst sterben, wenn durch Zeichen der Verwünschungstod signalisiert wird. Der fest verwurzelte Glaube des modernen Menschen, dass die Krebserkrankung den unausweichlichen Tod bringt, erzeugt panische Angst, die eher zum Tode führen kann als die Erkrankung selbst. Diese Angst ist wissenschaftlich gesehen völlig unbegründet, denn der Krebskranke kann unter bestimmten Umständen wieder völliges Gesundsein erreichen. Das zeigt u. a. auch das Beispiel des Radrennfahrers Lance Armstrong, der nach seiner Krebserkrankung siebenmal hintereinander die Tour de France gewann!

In den letzten Jahrzehnten haben Forschungsergebnisse der alternativ orientierten Medizin, vor allem der Psychoneuroimmunologie, der Psychosomatik, der Psychoneuroendokrinologie sowie die Erkenntnisse der Neurotransmitterfunktionen eindeutig bewiesen, dass die Krebserkrankung unter ganzheitlicher Sicht eine chronische Erkrankung ist und so verlaufen kann, wie jede andere dieser Art.

Der Autor geht von fundiertem Wissen aus, wonach der Krebs keinesfalls eine Erkrankung einzelner Körperorgane ist, sondern eine Regulationsstörung des psychoneurobiologischen Funktionssystems des ganzen Menschen darstellt. Daraus ergeben sich neue, sanfte therapeutische und prophylaktische Ansätze. Der Krebskranke ist zu heilen, wenn er seine Lebensweise grundlegend ändert.

Dem Leser, ob Therapeut, Erkrankter oder Gesunder, wird dieses Buch nicht nur fundiertes Wissen vermitteln, sondern auch praktische Anregungen geben, seine Erkrankung zu beherrschen.

Dieses Schriftwerk ist eine Kombination von Fach- und Sachbuch. Es werden alle Interessenten an dieser Problematik angesprochen, der Fachmann sowie der Laie.





... Dich zu verfügen gibt's auch ein natürlich Mittel, ein Mittel ohne Geld und Arzt und Zauberei zu haben. ..."  
(Goethe, Faust I)

Wissen über dieses „natürliche Mittel“ hat der Autor auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und 87 Jahren Lebenserfahrung zusammengestellt. Er nennt es „Juvenalisierung“, was so viel bedeutet wie: Ein Leben lang die „Tugend der Jugend“ zu erhalten, geistig und körperlich: so zu denken, zu fühlen und zu handeln, dass man sich immer in „jugendlicher Frische“ befindet. Dazu sind Optimismus, Willenskraft, Liebe, Aktivität und gesunder Schlaf wichtige Voraussetzungen. Im Schlaf kann sich der Mensch täglich verjüngen. Ein Kriterium für die Juvenalisierung ist die Selbstbetreuungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Juvenalisierung hat nichts mit Anti-Aging zu tun, das ein unphysiologisches Prinzip gegen das Altern darstellt und vom Autor als eines der schlimmsten Unwörter unserer Zeit bezeichnet wird. Der Autor erklärt den Verlauf des gesunden und kranken Alterns. Des Weiteren erläutert er, dass die Alzheimerkrankheit keine typische Alterserscheinung ist. Wenn die Kraft des Körpers nachlässt, erblüht normalerweise der Geist.

Alt werden ist keine Krankheit, sondern kann ein glückliches, genussvolles Leben bescheren, wenn man dies möchte und selbst etwas dazu beiträgt. Frei nach André Maurois ist alt werden nichts anderes als eine schlechte Angewohnheit, für die ein aktiver, optimistischer Mensch keine Zeit hat.

**Zum Autor:** Dr. med. habil. Karl Hecht, Arzt, emeritierter Professor der Medizinischen Fakultät (Charité) der Humboldt-Universität zu Berlin, Professor für Neurophysiologie, Jahrgang 1924. Spezialgebiete der letzten 20 Jahre: Stress-, Schlaf-, Chrono- und Weltraummedizin sowie Gesundheitswissenschaften und ganzheitliche Naturheilkunde.

Autor von 47 Fach- und Sachbüchern sowie von über 800 wissenschaftlichen Publikationen in nationalen und internationalen Zeitschriften und von 28 Patenten, Vater von 173 Doktoranden und fünf Kindern.



„Wer glaubt, dass Hypertensiven im letzten Jahrzehnt trotz umfangreicher und anspruchsvoller Arzneimitteltherapie gesünder und gesundheitsbewusster geworden sind, der unterliegt einer massiven Täuschung. Das Gegenteil ist der Fall. Mit Ausnahme der Cholesterinwerte hat sich das kardiovaskuläre Risikoprofil (Zigarettenkonsum, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus) der europäischen Bevölkerung innerhalb von zwölf Jahren so massiv verschlechtert, dass man eigentlich von einer „Bankrotterklärung“ der Sekundärprävention sprechen möchte. Entsprechend enttäuscht reagiert die Fachwelt auf die Vorstellung der Ergebnisse von EUROASPIRE III anlässlich des Europäischen Kardiologenkongresses in Wien.“ (Deutsches Ärzteblatt, 104/57 2007, S. C211330)

Mit dieser realen Einschätzung erhielten alle Ärzte ein unhörbares Signal zum dringenden grundlegenden Paradigmenwechsel. Ein solcher wird im vorliegenden Buch mit richtungweisenden Konzeptionen aufgezeigt. Auf der Grundlage langjähriger, einschlägiger eigener praktischer Erfahrungen und eigener Forschungsergebnisse belegen die Autoren, dass das Herz-Kreislaufsystem von neuropsychischen Prozessen gesteuert und beeinflusst wird, dass sich der systolische Blutdruck als der Seismograph der Seele erweist, dass dem niedrigen Blutdruck die gleiche Aufmerksamkeit gebührt wie dem hohen Blutdruck, dass die essentielle Hypertonie (Prävalenz ca. 90 %) ein stress-induziertes, neuropsychisches Krankheitsbild darstellt, bei dem der Blutdruck durch Relaxation und meditatives Atmen zu senken ist, und dass die ganzheitlich ausgelegte, gesunde Lebensweise ein beträchtliches prophylaktisches und therapeutisches Potential enthält, das nur richtig zu nutzen ist, um die sogenannte Volkskrankheit zu beherrschen. Die Entwicklung der Psychoneurokardiologie (analog zur Psychoneuroimmunologie), einschließlich der Sannokardiologie (auf den Schlaf bezogen), halten die Autoren deswegen für dringend erforderlich.

Das Buch ist in erster Linie für die wissenschaftlich fundierte Aufklärung breiter Bevölkerungskreise gedacht. Es kann aber auch Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten und anderen Heilberufern, vor allem Medizinstudenten, wertvolle Anregungen geben, wie mit neuen Konzeptionen die Blutdruckerkrankungen und deren Folgeerscheinungen verhindert oder beseitigt werden können.



„Wir haben uns für uns eine Welt geschaffen, die für uns nicht geschaffen ist“ stellte Marton Moore-Ede, Professor für Chronophysiologie an der berühmten Harvard-Universität fest. Dabei bezog er sich auf die 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft. Aber es gibt dazu noch weitere Faktoren, die den Menschen in der heutigen Industriegesellschaft und in den Megastädten so stark belasten, dass seine Gesundheit gefährdet wird. Im ersten und noch mehr im zweiten Quartal 2012 war Burnout am Arbeitsplatz Topthema medizinischer Zeitschriften und auch der schriftlichen Massenmedien und des Fernsehens.

Die heutige Menschheit ist aber größtenteils außenweltwahrnehmungsabhängig. Das führt zu einer Überlastung der äußeren Wahrnehmung, insbesondere zur Überlastung der linken Hirnhälfte und wird zur Basis von Burnout und chronischen Erkrankungen. Mit der Visualisierung und ihren Elementen wie Atmen, Relaxation, Meditation, visuelles Erleben, fantasievolle Bilder, orientieren wir uns auf unsere innere sinnliche Wahrnehmung.

In diesem Buch wird beabsichtigt zu zeigen, wie wir unsere innere Wahrnehmung entwickeln können. Diese gestattet uns unser Leben unabhängig von der Außenwelt zu gestalten und zu erleben.

Mit der Visualisierung vermögen wir auch bei schwersten Erkrankungen unsere Selbstheiler zu finden und zu stimulieren. Schließlich führt die Visualisierung uns zur Gelassenheit, die uns frei macht von allen negativ-emotionalen Zwängen und Stimulatoren, die Angst, Ärger, Wut, Zorn, Hilflosigkeit, Unzufriedenheit und Pessimismus auslösen.

Deshalb wird die Visualisierung nicht nur als ein medizinisch-psychologisches Therapieverfahren betrachtet, sondern als einen Bestandteil der Wahrnehmung des Menschen. **Die Wahrnehmung der Stimme der „Seele“:**



Fast täglich berichten Medien über die Verschmutzung unserer Luft mit CO<sub>2</sub>-Ausstoß der Industrie und des Verkehrswesens. Politiker veranstalten dazu ergebnislose Umweltkonferenzen.

Niemand fragt aber: Funktioniert unter diesen Bedingungen die Atmung der Menschen wie sie sein soll und bekommen sie überhaupt genügend Sauerstoff? Oder noch den richtigen Sauerstoff?

Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch ausführlich beantwortet. Zum Beispiel auch solche: Wer liefert den Menschen den notwendigen natürlichen Sauerstoff? Wie atmet der Mensch im Schlaf? Was sind Sauerstoffradikale? Was ist Höhenstrahlung und Höhenkrankheit? Welche Sauerstofftherapien gibt es? Was sind negative Sauerstoffionen? Warum beruhigen uns Wasserfälle und Meeresbrandung? Warum sind morgendliche Waldwanderungen so gesund?

Der Autor vertritt die Auffassung, dass die Atmung sehr viel wichtiger ist als das Essen. Wenn man 5-10 Minuten nicht atmet, stirbt man. Vier Wochen Fasten werden aber gut vertragen.

Die Atmung hat zwei Funktionen: 1. Eine biologische: Die Versorgung der Zellen und der Mitochondrien (Kraftwerke) mit Sauerstoff. 2. Eine psychische: Die beruhigende und relaxierende Wirkung durch mental gesteuertes rhythmisches Atmen.

Wichtig für die Gesundheit der Menschen ist der ionisierte Sauerstoff. Dieser wird in der Natur von Wasserfällen, Meeresbrandung und morgendlichen Waldwanderungen ausreichend geliefert.

Für Menschen, die diese Möglichkeit nicht haben, gibt es Luftionisierungsgeräte und Sauerstofftherapien, darunter die von Prof. Dr. Ivan Engler erprobte und bewährte ionisierende Sauerstofftherapie.

Zielgruppe: Alle Menschen, die richtig mit dem richtigen Sauerstoff atmen und gesund bleiben möchten.



„Die vorgelegte Schrift macht deutlich, dass Kurzzeitstudien keine Antwort auf Langzeitriskiken sein können. Sie beurteilt die geltenden Grenzwerte, die sich wesentlich physikalischen Denkweisen verdanken, als wissenschaftlichen Anachronismus. Und sie zeigt darüber hinaus am konkreten Beispiel einer eigenen Forschungsrecherche, wie ignoriert wurde und wird, was für Gesundheit und Zukunft der Bevölkerung bedeutsam ist, aber ökonomischen Interessen widerspricht.“ (Aus der Zusammenfassung)

„Es ist erstaunlich, dass die Vertreter der thermischen Wirkungen der EMF-Strahlungen in den letzten 40 Jahren nichts dazugelernt haben. Die falsche Auffassung wirkt sich in Europa und in den USA auf Grenzwerte aus, die keine Schutzfunktion beanspruchen können. Sie wirkt sich auf Forschungsprojekte aus, die nur kurzzeitige Untersuchungen durchführen. Sie wirkt sich auf eine Politik aus, die Entwarnung gibt, wo Warnungen notwendig wären. Und sie wirkt sich schließlich auch auf eine Rechtsprechung aus, die falsche Urteile fällt – und innerhalb der gegebenen Rahmenbedingungen gehalten ist, dies zu tun.“ (Auszug aus Kapitel 5)



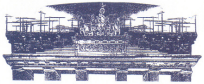
BILD-Buchautor Prof. Dr. Karl Hecht gehört zu den auch international renommiertesten Schlafforschern. Mit dem vorliegenden Ratgeber weist er allen, die nicht gut schlafen können, fundierte praktische und vor allem wirkungsvolle Möglichkeiten auf, diesem Problem erfolgreich zu begegnen. Ein eigens für dieses BILD-Buch von Prof. Hecht entwickelter Schlafkurs auf der beigefügten CD dient der zusätzlichen Unterstützung beim „Wiederlernen“ des erholsamen Schlafes.

- Vom Aufstehen, Wachsein, Schlafen und Träumen
- Im Rhythmus schlafen heißt gut schlafen
- Gesundbrunnen Minischlaf
- Schlaf und Schlafstörungen bei Kindern
- Schlafhygiene sichert einen guten Schlaf
- Verantwortungsbewusster Umgang mit Schlafmitteln



Karl Hecht, Hans-Ullrich Balzer (Hrsg.)

## Stressmanagement Katastrophenmedizin Regulationsmedizin Prävention



1. Berliner Stress-Forschungs-Tage 1999  
Beiträge der Arbeitstagung  
Institut für Stressforschung, GmbH Berlin

VERLAG PAABST

Das hohe Tempo der gegenwärtigen Lebensweise, der Drang nach multiplexer schneller Mobilität und eine hochempfindliche Technik legen den Menschen eine schwere Bürde auf: Die Gefahr von Katastrophen, deren Zahl international im Ansteigen begriffen ist. Deutschland wurde z. B. innerhalb von eineinhalb Jahren von zwei schweren Eisenbahnkatastrophen heimgesucht: Eschede und Brühl.

Während die Versorgung der Verletzten trotz Schwierigkeiten bei größter Aufopferung der Helfer gut bewältigt wird, zeigt die psychische (seelische) Betreuung der geschockten, psychotraumatisierten und stark gestressten Betroffenen noch eine empfindliche Lücke. Der Kreis jener Menschen, die psychische (seelische) "Versorgung" benötigen, übersteigt die Zahl der Verletzten um das Vielfache. Es sind die Betroffenen, die Anwohner und nicht zuletzt auch die Katastrophenhelfer selbst.

In diesem Band wurde eine umfassende Analyse der psychischen Versorgung bei Katastrophen- und anderen belastenden Einsätzen vorgenommen und das Ergebnis einer wissenschaftlichen Tagung, welche diese Problematik reflektiert, dargelegt, vielseitig und interdisziplinär, um die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit, d. h. die von Politikern, von technischen und Verkehrsunternehmen, von der Medizin und Psychologie, von den vielen Helferorganisationen und von Einzelpersonen (es kann jeden Tag jeden treffen) auf die außerordentliche Bedeutung der psychischen Vor- und Nachsorge, auf das Stressmanagement, auf die psychischen und psychosomatischen Aspekte in Unfall- und Katastrophensituationen zu lenken.