

ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG

Orthomolekularer Medizin-Nachrichtendienst, 19. Februar 2026

Ich hatte keine Lust zu sterben

Ein Update zu meinem Selbstversuch mit der Pauling-Therapie

Bericht von Hans W. Diel

Einleitung

Ich habe zweimal einen plötzlichen Herztod erlitten. Mit viel Glück und dank der sofortigen Reanimationsmaßnahmen erfahrener Ersthelfer wurde ich ins Leben zurückgeholt. Ich denke nicht gern daran zurück, aber die traumatischen Erinnerungen an diese Nahtoderfahrungen lassen sich nur schwer unterdrücken.

Nach den zwei Herzinfarkten, die ich erlitten hatte, konnten mir die Ärzte keine Hoffnung auf Heilung machen. Ihre Prognose war aufgrund meiner weit fortgeschrittenen koronaren Herzkrankheit schlecht. Sie sagten mir, dass ich angesichts meiner verstopften Herzkranzgefäße akzeptieren müsse, dass ich nicht mehr lange leben würde. Aber ich hatte keine Lust zu sterben, nachdem ich dem Tod bereits zweimal ins Auge gesehen hatte.

Die Entscheidung für die Pauling- Therapie

Obwohl die Ärzte im Krankenhaus und die Kardiologen mir mit Nachdruck androhten, sie würden mich sehr schnell wieder im Krankenhaus sehen, falls ich ihren Anweisungen nicht folge, beschloss ich damals, die zahlreichen verordneten Medikamente, von denen ich wusste, dass sie mich ohnehin nicht heilen würden, abzusetzen und zu versuchen, meine Herzkrankheit mit der sogenannten Pauling-Therapie zu heilen. Der bekannte deutsche Arzt Dr. Ulrich Strunz hatte mich durch seine Behandlungen zu dieser Therapie und zur

orthomolekularen Medizin geführt[15]. Ich bin sicher, dass das mir das Leben gerettet hat – jedenfalls nun schon seit 10 Jahren.

Was ich als auf 5 Jahre befristeten Selbstversuch mit der Pauling-Therapie begonnen hatte, ist inzwischen zu einem dauerhaften Bestandteil meines Lebens geworden. Die orthomolekularen Substanzen, die Prof. Linus Pauling, der Wissenschaftler und zweifache Nobelpreisträger, zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen hat, sind heute ein fester Bestandteil meines täglichen Nahrungsergänzungsprogramms (und meine ganze Familie macht mit)[1]. Über regelmäßige Messungen kontrolliert gebe ich meinem Körper, was er braucht, und er dankt es mir mit wachsender Gesundheit und Lebensfreude.

Erstaunliche Behandlungserfolge

Die Liste der mit diesem Ansatz erzielten Erfolge ist erstaunlich und für diejenigen unbegreiflich, die in der Lehrbuchmedizin tätig sind und die – leitlinienkonform und an Leitlinien gebunden – ausschließlich auf Pharmapräparate setzen und nur die betroffenen Organe und Symptome behandeln, nicht aber den ganzen Menschen:

- Meine Herzkrankheit hat sich deutlich gebessert.
- Mein Lipoprotein(a) (nach Dr. Strunz der größte Risikofaktor) wurde um mehr als 55 Prozent gesenkt[18]. Ich lasse den Wert inzwischen nur noch gelegentlich bestimmen. Er liegt derzeit bei 40 mg/dl (was etwa 96 nmol/l entspricht) und damit unterhalb des von internationalen Fachgesellschaften empfohlenen Grenzwerts (50 mg/dl bzw. 120 nmol/l).
- Meine Leistungsfähigkeit ist kaum eingeschränkt (auch wenn ich keine Ultramarathons über 100 km mehr laufe), obwohl Kardiologen bei mir eine Herzinsuffizienz diagnostiziert hatten.
- Keine Angina-pectoris-Symptome, keine Atemnot, kein Herzstolpern oder Herzrasen, keine Durchblutungsstörungen (keine blauen Fingernägel mehr, wie ich sie früher bei Kälte häufig hatte).

Wundersame Nebenwirkungen

Im Verlauf der Therapie sind im Übrigen eine Reihe zusätzlicher Heilungserfolge eingetreten, die ich in meinem neuen Buch als „wundersame Nebenwirkungen“ beschrieben habe. Die Liste dieser zusätzlichen Heilungserfolge umfasst folgende Beschwerden, die von Ärzten zuvor nicht erfolgreich behandelt werden konnten:

- **Raynaud-Syndrom** (eine schmerzhafte Durchblutungsstörung, die vor allem an den Fingern auftritt) geheilt
- **Vitiligo** („Weißfleckenkrankheit“, eine Pigmentstörung der Haut, gilt als Autoimmunerkrankung) gestoppt, teilweise zurückgebildet
- **Bluthochdruck** verschwunden
- **Herzrhythmusstörungen** korrigiert
- **Seit 10 Jahren keine Erkältungen oder Grippe**
- **Schilddrüsenerkrankung** (Hypothyreose mit Hashimoto-Thyreoiditis) gebessert und sogar geheilt

Es kann kein reiner Zufall sein, dass all diese Erfolge eingetreten sind, nachdem ich meine Zufuhr an essenziellen Nährstoffen optimiert und bestehende Nährstoffmängel ausgeglichen habe. Es ist daher davon auszugehen, dass es einen Zusammenhang zwischen Nährstoffmängeln und den oben genannten Erkrankungen geben muss, von denen einige sogar als unheilbar gelten. Dies wird nicht nur durch eine große Anzahl von Studien belegt, sondern auch von mit der Materie vertrauten Ärzten und Patienten bestätigt, die mit der Anwendung orthomolekularer Medizin ähnliche Erfolge erzielt haben[7][8].

Die Kernbestandteile der Pauling-Therapie

Während sich die eigentliche Pauling-Therapie zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Wesentlichen auf die tägliche Einnahme der folgenden Substanzen konzentriert[1][2][3]:

1. **Vitamin C:** 6 bis 18 g bzw. bis zur individuellen Darmtoleranzgrenze[6]. Da meine Darmtoleranzgrenze gesunken ist, nehme ich derzeit 20 g Vitamin C, aufgeteilt in 5 Einzeldosen, was ungefähr der von Pauling empfohlenen Menge entspricht, die er selbst täglich eingenommen haben soll. Zu Beginn meines Selbstversuchs, nach meinem zweiten Herzinfarkt, benötigte ich 30–40 g, um meine Darmtoleranzgrenze zu erreichen. Diese Reduktion werte ich als Ergebnis und Bestätigung des anhaltenden Heilungsprozesses.
2. **Lysin:** 5 bis 6 g der Aminosäure Lysin
3. **Prolin:** Ergänzt durch 2 g der Aminosäure Prolin

Meine persönlichen Ergänzungen

Nach meinen Erkenntnissen und den bereits erwähnten Studien wurden die übrigen Heilungserfolge vor allem durch zusätzliche Substanzen erzielt, mit denen ich mein persönliches Therapiepakett im Verlauf des Selbstversuchs ergänzt habe. Dabei handelt es sich insbesondere um:

- **Vitamin D:** Optimierung meines Vitamin-D-Spiegels auf 100–120 ng/ml[10][17]. Tägliche Erhaltungsdosis: derzeit 10.000 IE
- **Magnesium:** Ich nehme täglich 1 bis 1,5 g in verschiedenen Verbindungen[11].
- **Kalium:** Zusätzlich zur Ernährung nehme ich 315 mg in Form von 600 mg Kaliumchlorid ein[12].
- **Aminosäuren:** Die Aminosäuren Arginin, Citrullin, Taurin (mein täglicher „Blutdruck-Cocktail“: 6 bis 9 g Arginin, 3 g Citrullin, 4 g Taurin, 5 g Glycin zum Süßen)[13][16]
- **Omega-3-Fettsäuren:** 1,5 g zusätzlich zu einer fischreichen Ernährung[14]

Meine Erfahrungen damit sind in meinem neuen Buch „Wundersame Nebenwirkungen meines Selbstversuchs mit der Pauling-Therapie“ (derzeit nur auf Deutsch erhältlich) zusammengefasst.

Zu den Nebenwirkungen

Noch ein paar Anmerkungen zur Frage möglicher anderer Nebenwirkungen, wie sie bei allen Arzneimitteln auftreten:

Trotz aller Warnungen der Krankenhausärzte habe ich in meinen zehn Jahren Selbstversuch mit Vitaminen und anderen natürlichen Substanzen niemals derartige Nebenwirkungen erlebt. Weder bei hochdosierten Vitaminen noch bei Mineralstoffen oder Aminosäuren. Ich bin nicht daran gestorben und in keiner Weise davon krank geworden. Keine Nierenschäden, keine Nierensteine, kein allergischer Schock, keine toxischen Effekte oder sonst irgendetwas. Absolut nichts von dem, wovor man mich gewarnt hatte.

Wichtiger Hinweis (Haftungsausschluss)

Die Informationen in diesem Artikel ersetzen keine ärztliche Beratung. Sie sollten keine verordneten Medikamente ohne Zustimmung Ihres Arztes absetzen oder verändern. Dies gilt für alle hier beschriebenen Erkrankungen, insbesondere aber für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie etwas ausprobieren möchten, das auf den Empfehlungen und Erfahrungen aus dem oben beschriebenen Selbstversuch beruht.

Über den Autor

Hans W. Diel ist Autor von „Lipoprotein(a) – Der größte Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall?“ (Druckpunkt Ruhr, 2022) und „Wundersame Nebenwirkungen meines Selbstversuchs mit der Pauling-Therapie“ (Druckpunkt Ruhr, 2025, ISBN 978-3-9827864-2-1).

Literatur

[1] Pauling L. (1986, 2006). *How to live longer and feel better*. Oregon University Press.

[2] Pauling L. (1992). Vitamin C and Heart Disease, Stanford Medical School. Video, Februar 1992, verfügbar auf [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=1992-vo7n01-p005).

[3] Rath M., Pauling L. (1991). A unified theory of human cardiovascular disease. *Journal of Orthomolecular Nutrition*. <https://orthomolecular.org/library/jom/1992/pdf/1992-vo7n01-p005.pdf>

[4] Rath M., Pauling L. (1990). Hypothesis: Lipoprotein(a) is a surrogate for ascorbate. *PNAS USA*, 87, 6204-6207. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2143582>

[5] Rath M. (1992). Lipoprotein(a) reduction by ascorbate. *Journal of Orthomolecular Medicine*, 7, 81-82.

[6] Cathcart R.E. (1981). Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. *Medical Hypotheses*, 7(11), 1359-76. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7321921>

- [7] Hickey S., Saul A.W. (2008). *Vitamin C: The Real Story*. Basic Health Publications, Inc., ISBN 978-1-59120-223-3.
- [8] Hoffer A., Saul A.W. (2008). *Orthomolecular Medicine For Everyone*. Basic Health Publications, Inc., ISBN 978-1-59120-226-4.
- [9] Levy T.E. (2002). *Curing the Incurable*. Xlibris Corp, ISBN 978-1401069643.
- [10] Holick M. (2010). *The Vitamin D Solution*. Plume Books, ISBN 9780452296886.
- [11] Dean C. (2016). *The Magnesium Miracle – Discover the missing link to total health*. Random House Publishing Group, ISBN 978-0399594441.
- [12] Moore R.D., Webb G.D. (1986). *The K-Factor. Reversing and Preventing High Blood Pressure without Drugs*. Macmillan Publishing Company, New York, ISBN 0-02-586190-5.
- [13] Ignarro L.J. (2005). *NO More Heart Disease*. St. Martin's Griffin, New York, ISBN 978-0-312-33582-3.
- [14] Dyerberg J., Passwater R. (2012). *The Missing Wellness Factors – EPA and DHA*. Basic Health Publications, Inc., ISBN 978-1-59120-300-1.
- [15] Strunz U. (2014). *Wunder der Heilung*. Heyne Verlag, ISBN 978-3453200647.
- [16] Houston M., Fox B. (2003). *What Your Doctor May Not Tell You About Hypertension*. Warner Books Inc., ISBN 0-446-69084-8.
- [17] von Helden R. (2011). *Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin D-Therapie*. Hygeia Verlag Dresden, ISBN 978-3-939865-12-4.
- [18] Diel H.W., Maki J. (2022). *Lipoprotein(a) – Der größte Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall?* Druckpunkt Verlag, ISBN 9783982424507.
- [19] Diel H.W. (2022). Lipoprotein(a): The biggest risk factor for heart attack and stroke? My self-experiment with the Pauling therapy and vitamin C. *Orthomolecular Medicine News Service*. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n27.shtml>

Über Orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin nutzt sichere, wirksame Ernährungstherapien zur Bekämpfung von Krankheiten. Weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Um einen orthomolekular arbeitenden Arzt in Ihrer Nähe zu finden:
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

Orthomolecular Medicine News Service

Riordan Clinic | Orthomolecular.org
3100 N Hillside Ave
Wichita, Kansas 67219, USA

Pressekontakt: editor@orthomolecular.org