

Deutsche Film- und Medienbewertung (FBW)  
vergibt die Auszeichnung:  
Dokumentarfilm, Prädikat **besonders wertvoll**

## Heil dich doch selbst

Ein inspirierender Film über alternative Ideen und eigene Lebenswege.

In dem Dokumentarfilm von Yasmin C. Rams geht die Regisseurin als Filmemacherin und Betroffene der Frage nach, inwiefern alternative Heilmethoden geeignet sind, um einen Weg abseits der Schulmedizin zu bestreiten. Durch die sehr persönliche Geschichte und vielen spannenden Protagonist\*innen eröffnet der Film einen weiten Blick auf ein komplexes Thema.

Die Geschichte, mit der Yasmin C. Rams in ihren Film einsteigt, ist ihre eigene. Denn Rams leidet seit ihrer Kindheit unter Epilepsie. Sie nimmt viele Medikamente. Medikamente, die die Symptome bekämpfen, aber auch ihr Wohlbefinden. Dazu ist vor kurzem auch ihr Vater erkrankt, an Parkinson. Auch er ist abhängig von der Medizin und fühlt sich zunehmend schlechter und schwächer. Über diesen sehr persönlichen Zugang baut die Regisseurin von Anfang an eine Brücke zum Publikum, das sie mitnimmt auf eine filmische Reise, die zum einen fundierte Recherche ist, aber auch neugieriger Selbstversuch. Ein Selbstversuch, der ungeschönt ehrlich auch Misserfolge wie Rückschläge im Heilungsprozess in Kauf nimmt und diese im Film zeigt. Denn die alternativen Heilmethoden, die Rams in Verbindung mit Erfolgsgeschichten von spannenden charismatischen Protagonist\*innen aufzeigt, sind keine allgemeingültigen Wege und Packungsbeilagen. Es sind individuelle Geschichten und Erfahrungsberichte, die Mut machen und inspirieren können. Die aber immer auch fern von jedem Dogma die Freiheit lassen, einen eigenen Weg zu suchen. Das Verhältnis zwischen ihr selbst und ihrem Vater zeigt Rams ganz offen, aber nie voyeuristisch. HEIL DICH DOCH SELBST erzählt ruhig und unaufgeregt von starken Menschen, die sich nicht über eine Krankheit wie Parkinson, Multiple Sklerose oder Krebs definieren – sondern über die innere Kraft, die sie aus sich selbst heraus entwickeln. Und mit der sie diesen Film zum Leuchten bringen.



Dokumentarfilm  
Deutschland 2021

Regie: Yasmin C. Rams

Länge: 106 Minuten



Die Deutsche Film- und Medienbewertung (FBW) zeichnet herausragende Filme mit den Prädikaten **wertvoll** und **besonders wertvoll** aus. Über die Auszeichnungen entscheiden unabhängige Juries mit jeweils fünf Filmexperten aus ganz Deutschland. Die FBW bewertet die Filme innerhalb ihres jeweiligen Genres.

[www.fbw-filmbewertung.com](http://www.fbw-filmbewertung.com)