

Lothar
URSINUS



MEIN

Blut



sagt mir ...

LABOR
ganzheitlich



Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie ersetzen keine ärztliche, heilpraktische oder therapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-1141-7

Lothar Ursinus:
Mein Blut sagt mir ...
Labor ganzheitlich
© 2015, 2019 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung einer Grafik des
Autors und von # 187920536 (gopixa),
www.shutterstock.com
Satz: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Rudolf Scholz, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

6., überarbeitete und aktualisierte Auflage September 2019

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Einleitung.....	11
Was ist an Blut so interessant?	13
Zur überarbeiteten Auflage.....	15
Labor ganzheitlich.....	16
Interpretation der Laborwerte	16
Kategoriales Ordnungssystem – Der Lüscher-Würfel	18
Blutbild	22
Bedeutung der Blutwerte.....	22
Erythrozyten – die roten Blutkörperchen 23 • Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff 25 • Hämatokrit 26 • MCV – mittleres Zellvolumen der Erythrozyten 26 • MCH – mittlerer zellulärer Hämoglobingehalt 28 • MCHC – mittlere zelluläre Hämoglobinkonzentration 28 • Leukozyten – weiße Blutkörperchen 29 • Neutrophile Granulozyten 30 • Lymphozyten 31 • Eosinophile Granulozyten 32 • Basophile Granulozyten 33 • Monozyten 33 • Thrombozyten, die bedeutsamen kleinen Blutplättchen 35 • Retikulozyten 37	
Biochemie – Elektrolyte	39
Die vier steuernden Elektrolyte im Zellstoffwechsel	40
Kalium unterstützt das Selbstvertrauen 41 • Natrium schenkt uns Zufriedenheit 43 • Calcium steht für die innere Freiheit 45 • Magnesium ist das Supermineral der Selbstachtung 48	
Beurteilung der Elektrolyte in Vollblut und Serum 50	
Säure-Basen-Gleichgewicht.....	55
Phosphat anorganisch 57	
Die essenziellen Spurenelemente Eisen und Kupfer	58
Eisenstoffwechsel 58	
Ferritin – Speichereisen 60 • Transferrin – das Eiweiß für den Eisentransport 61 • Serumeisen 61 • Hämoglobin – unser Bluteisen 61 • Lösliche Transferrinrezeptoren – LTR 62 • Eisen im Vollblut gemessen 62 • Kupfer 65	

Weitere wichtige Spurenelemente72

Zink – der Partner vieler Enzyme **72** • Selen – der Radikalfänger **73** • Chlor – wichtig für den Säure-Basen-Haushalt **74**

Jod – lebenswichtig **74**

Biochemie – Vitamine85

Vitamin A – Retinol **86** • Vitamin B1 – Thiamin **87** • Vitamin B2 – Riboflavin oder Lactoflavin **89** • Vitamin B3 – Niacin **90** • Vitamin B5 – Pantothersäure **91** • Vitamin B6 – Pyridoxin **92** • Vitamin B7 – Biotin **93** • Vitamin B9 – Folsäure **94** • Vitamin B12 – Cobalamin **95** • Vitamin C – Ascorbinsäure **97** • Vitamin D – Calciferol **98** • Vitamin E – Tocopherol **101** • Vitamin K – Phyllochinon/Menachinon **102**

Organe104

Die Nieren, unser Licht- und Luftorgan104

Der Nierenmeridian **106** • Verbindung zu anderen Organen **106** • Emotionen der Niere **107** • Die Niere im Labor **108**

Kreatinin **108** • Harnstoff **108** • Cystatin C **109**

Serumelektrolyte **109** • Kupfer **110** • Ursachen für Nierenversagen **110** • Was tut den Nieren gut? **110**

Leber und Galle – die Nachtarbeiter113

Verbindung zu anderen Organen **114** • Emotionale Bedeutung von Leber und Galle **114** • Zinn und Eisen **115** • Leber und Galle im Labor **115**

Bilirubin **116** • Gamma-GT (Gamma-Glutamyltranspeptidase) **118** • Transaminasen – GOT und GPT **118** • GLDH (Glutamatdehydrogenase) **120** • CHE (Cholinesterase) **120** • Alkalische Phosphatase **122**

Beispiel eines Laborbefundes **123** • Hinweise für Therapeuten **124** •

Ernährungshinweise bei Leberbelastungen **125** • Der Leberwickel **125**

Die Milz – das Organ der Mitte126

Die Milz im Labor **126** • Erweiterte Sichtweise der Milz **126** • Naturheilkundliche Unterstützung der Milz **127**

Die Bauchspeicheldrüse – das Doppelorgan128

Enzyme der Bauchspeicheldrüse **128**

Amylase **128** • Lipase **130** • Pankreas-Elastase **130**

Erweiterte Bedeutung der Bauchspeicheldrüse **131** • Naturheilkundliche Unterstützung der Bauchspeicheldrüse **132** • Hinweise für Therapeuten **132**

Das Herz – Pumpe oder Sinnesorgan?.....133»Mischorgan« **134** • Das Herz im Labor **134**Creatin-Kinase – CK und CK-MB **135** • Hydroxybutyrat-Dehydrogenase (HBDH) **136** • Troponin **136** • Kalium **136**Beispiel **137** • Herzintelligenzwerte im Blut **138** • Naturheilkundliche Unterstützung des Herzes **138** • Hinweise für Therapeuten **140** • Traurige Seele – armes Herz **140****Stoffwechsel 141****Was ist Stoffwechsel?.....141**Synthese- und Energiestoffwechsel **142** • Stoffwechselstörungen, ihre Ursachen, Folgen und Symptome **144** • Auswirkungen der Ernährungsweise auf den Stoffwechsel **146**Triglyceride **151** • Cholesterin – ein lebensnotwendiger Baustein **152** • Harnsäure – ein Thema der Kohlenhydrate **157** • HbA1c (Langzeitzuckerwert) **159** • LDH – Lactatdehydrogenase **159**Auswirkungen des Insulins auf den Stoffwechsel **160** • Auswirkungen des Insulins auf das Hormonsystem **162** • Auswirkungen des Insulins auf den Hunger **164** • Auswege aus der Insulinfalle **165****Wenn Nahrungsmittel krank machen168**Nahrungsmittelallergien – Epigenetik **169** • Nahrungsmittel aus Sicht des Stoffwechsels **173****Auswirkungen der Nahrungsmittel,
die der Stoffwechsel nicht kennt178**Barrierestörungen, Löcher im Darm – Leaky-Gut-Syndrom **178**Zonulin **181**Chronische, niedriggradige Entzündungen – Ausgangspunkt vieler Erkrankungen **183****Enzymopathien oder Aufnahmestörungen im Darm189**Laktoseintoleranz – ein Laktasemangel **189** • Histaminose – Reaktion auf histaminhaltige Nahrungsmittel **190**Diaminoxidase **191**Fructose – ist Obst ungesund? **192** • Was tun bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten? **192**

Gesamteiweiß und Immunsystem 194

Gesamteiweiß **194**

Immunsystem 195

Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles! **197**

Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) **198** • C-reaktives Protein (CRP) **198**

Hormone 200

Tanz der Hormone 200

Untersuchung der Hormone 201

Hypothalamus und Hypophyse 202

Hypophysenhormone und deren Funktionsweise **203** • Erweiterte Betrachtung der Hypophyse **205** • Hinweise für Therapeuten **206**

Schilddrüse 207

Schilddrüsenhormone und ihre Bedeutung **208**

TSH – Schilddrüsenstimulierendes Hormon **209** • Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin) **209**

Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion **211** • Erweiterte Betrachtung der Schilddrüse **216** • Hinweise für Therapeuten **217**

Steroidhormone 218

Pregnenolon – Marker des hormonellen Alters **219**

Nebennieren 220

Untersuchung der Nebennieren – Adrenalin-Stress-Index **223** • Erweiterte Betrachtung der Nebennieren **225** • Hinweise für Therapeuten – Naturheilkundliche Therapie der Nebennieren **226**

Keimdrüsenhormone im Lauf des Lebens 227

Die Pubertät **227** • Der weibliche Zyklus **228**

LH (luteinisierendes Hormon) **229** • FSH (follikelstimulierendes Hormon) **230** •

Progesteron – das Mutterhormon **230** • Östradiol **231** • Testosteron **233** •

Prolaktin **234** • Dehydroepiandrosteron-Sulfat – DHEA-S **234** • Sexualhormonbindendes Globulin (SHBG) **235**

Hormone im Labor **236** • Hormonelle Balance **237**

Ausgleich hormoneller Störungen 244

Heilpflanzen **244** • Homöopathische Heilmittel **246** • Hormonersatztherapie (HET) **247** • Bioidentische Hormontherapie (BHT) **248** • Worüber freut sich das Hormonsystem? **248**

Unerfüllter Kinderwunsch – Ein Traum geht nicht in Erfüllung 249

Umweltbelastungen und Möglichkeiten der Entgiftung ...255

Die körpereigene Entgiftung	256
Glutathion 257	

Seelisch-geistige Aspekte in der Laboranalyse262

»Schauspieler« – die Innen-Außen-Darstellung	262
Mangel an Selbstvertrauen – es gibt noch viel zu entdecken	264
Mangelnder Schutz gegenüber äußeren Einflüssen	266
Wandlung, Veränderung und Erneuerung	269
Naturheilkundliche Begleitung 270	
Lebensumgebung	271
Ich- und Dubezogenheit	273
Angst	274
Fremdbestimmung	276
Willensstärke – Willensschwäche	277

Erkrankungen – Ausdruck einer gestörten Regulation.....280

Schuppenflechte (Psoriasis) – eine Rhythmusstörung?	280
Aufbau der Haut 281 • Rhythmusstörung 282 • Naturheilkundliche Hinweise für Therapeuten 283	
Osteoporose (Knochenschwund) oder Osteomalazie (Knochenerweichung)?	284
Osteoporose ist keine Calciumverlustkrankheit! 284 • Silizium tut den Knochen gut 285 • Calciumverlust führt zur Osteomalazie 286 • Analoge Betrachtung 286 • Für Therapeuten – naturheilkundliche Behandlungsmöglich- keiten 287	
Autismus: Störungen in der Reflexion – Ein Problem im Silberprozess?	287
Spektrum der Störungen 288 • Erkrankungen, die mit Autismus einhergehen 289 • Mögliche Ursachen 290 • Fazit 295	
Neurodermitis – wenn die Haut juckt und brennt	295
Reizverarbeitungsstörung 297 • Die Hauptorgane 299 • Hinweise für Thera- peuten zur naturheilkundlichen Behandlung 300	

Depression – Stau im Körper und Sklerose der Seele	301
Funktionelle Leber-Galle-Schwäche 303 • Funktionelle Herzschwäche 305 • Funktionelle Unterleibsschwäche, hormonelle Depression 306 • Depression bei Schilddrüsenerkrankungen 308 • Depression durch die Pille – Missverhältnis zwischen Eisen und Kupfer 310 • Depression durch Störungen im Mineralstoff- wechsel 311 • Erschöpfungsdepression 312 • Depression durch Mangel an Vitalstoffen 315	
Sodbrennen – ein Problem der Magensäure?	316
Ein Problem der Gallensäure 316 • Emotionale Betrachtung des Sod- brennens 318 • Zusammenfassung 318 • Laborbefund 318 • Hinweise für eine naturheilkundliche Behandlung 318	
Wege zur stabilen Gesundheit.....	
	320
Vital- und Stoffwechselanalyse	321
Gesunde Ernährung – individuelle Ernährung.....	322
Das Stoffwechselprogramm von »gesund + aktiv«	323
Genetische Stoffwechselprägung 323 • Epigenetische Stoffwechsel- prägung 330 • Der individuelle Ernährungsplan 330	
Dauerstress – eine natürliche Reaktion wird zum Problem	333
Hilfreiche Tipps zur Stressbewältigung 334	
Laborbeispiele aus der Praxis	
	336
Allgemeines	
	360
Danksagung.....	360
Literatur und Quellennachweis	361
»Labor ganzheitlich« – Therapeutenverzeichnis	362
Bildnachweis	362
Über den Autor	363
Register.....	
	364



»Sollen wir die Zeitschrift kaufen, ist sie für uns interessant, und kann sie unsere Produktpalette ergänzen?«, war eine Fragestellung, mit der ich mich in jungen Jahren als kaufmännischer Leiter eines Verlages immer wieder konfrontiert sah. Ich fing an, zu analysieren, zu rechnen und zu bewerten, um eine Entscheidung treffen zu können. Diese Aufgabe machte mir sehr viel Freude, und ich fand es spannend, mit Daten und Fakten zu arbeiten.

Durch ein Seminar zum Thema »Kommunikation und Zusammenarbeit« lernte ich eine neue Komponente kennen. Als Analytiker und »Rechner« mit 28 Jahren stand diese Thematik bis dahin noch nicht in meinem Fokus. Auch die Tatsache, dass es viele Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, die man nicht erklären oder mit Daten und Fakten belegen kann, hatte mich bislang nicht sonderlich interessiert. Durch die Impulse des Seminars veränderte sich meine Sicht- und Denkweise. Für meine Entscheidungsfindung waren nun nicht nur klare Fakten ausschlaggebend, die Komponenten Menschlichkeit und Spiritualität gewannen immer mehr an Bedeutung. Dieser Aspekt wurde in mir immer stärker, und ich merkte, dass mein Umfeld der reinen Businesswelt nicht mehr meiner inneren Berufung entsprach. Ich entschloss mich, meine Managertätigkeit aufzugeben und einen anderen Weg zu gehen.

Auf der Suche nach einer Möglichkeit, dieser inneren Berufung nachzugehen, entschied ich mich für eine dreijährige Ausbildung zum Heilpraktiker. Anfangs kamen mir immer wieder Zweifel, ob es wirklich richtig war, aus einer sicheren Tätigkeit mit einem guten Gehalt in die ungewisse Zukunft einer Selbstständigkeit zu wechseln. Heute weiß ich, dass es genau der richtige Weg für mich war.

Im Januar 1986 wurde ich stolzer Vater eines Sohnes. Zum selben Zeitpunkt erhielt ich auch meine Urkunde, die es mir erlaubte, als Heilpraktiker tätig zu sein. Im April war es dann so weit: Ich eröffnete meine erste Praxis in Hamburg. Endlich konnte ich mein Wissen aus der Ausbildung für Patienten nutzen. Jeder Patient war für mich eine neue Herausforderung, und ich beschäftigte mich mit dem Krankheitsgeschehen jedes Einzelnen sehr intensiv. Mir kam dabei zugute, dass ich mich während meiner Ausbildung weniger mit den Symptomen einer Erkrankung auseinandergesetzt hatte als mit der Fragestellung, was im Organismus nicht im Gleichgewicht war und Symptome produzierte. Dafür hatte ich einen sehr guten Lehrer, Mirko Berger, damals Medizinstudent, der mir die kompliziertesten Zusammenhänge mit einfa-

chen Worten sehr gut erklären konnte. Er war es auch, der mir den Weg eröffnete, die physiologischen Zusammenhänge und – im Krankheitsfall – die pathologischen Entgleisungen zu finden. Dieser Ansatz hat meinen Forschergeist geweckt und mich seither fasziniert. Es ging nicht so sehr um das Benennen von Krankheiten, sondern um das wirkliche Verstehen einer Erkrankung. Das ganzheitliche Zusammenspiel der einzelnen Organe und Systeme auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene wurde zu meiner Leidenschaft, die mich auch weiterhin motiviert und inspiriert.

Über das komplexe Geschehen »Mensch« gibt es leider kein umfassendes »Handbuch«. Es wäre sicherlich auch kaum möglich, alle Facetten unseres Körper-Geist-Seele-Systems zu beschreiben. Für ein besseres Verständnis der physiologischen Abläufe habe ich mich mit der anthroposophischen und Traditionellen Chinesischen Medizin beschäftigt. Wichtige Hinweise fand ich in den Büchern von Prof. Dr. Jürgen Schole, Dr. Wolfgang Lutz und Dr. Bodo Köhler, Regulationsmediziner, die mir die im Körper regulierenden Systeme näherbrachten. Insbesondere durch die Arbeiten von Dr. Bodo Köhler wurde mir deutlich, dass Krankheiten oder Symptome Ergebnisse einer gestörten körperlichen Regulation sind. Mir wurde klar, dass wir erst dann Symptome entwickeln, wenn wir nicht mehr in der Lage sind, die körperlichen und seelisch-geistigen Disharmonien zu kompensieren. Prof. Dr. Jürgen Schole beschreibt als wesentliche Ursachen für die Fehlregulation des Stoffwechsels: Dauerstress, zu kohlenhydrathaltige Ernährung, Bewegungsmangel und Umweltgifte. Dieses Wissen setze ich täglich in meiner Praxis diagnostisch und therapeutisch um.

Als Sternzeichen Jungfrau war es mir immer sehr wichtig, für eine sichere Diagnose eine objektive Basis zu haben. Zu Beginn meiner Praxistätigkeit arbeitete ich sehr viel mit Irisdiagnose, Stuhluntersuchungen und Urinalysen. Später nutzte ich das Vegatest-Verfahren nach Dr. Dr. Schimmel. Hierbei wird bei dem Patienten an einem Akupunkturpunkt der Hautwiderstand gemessen und dabei die Resonanz mit gewissen Substanzen und Organsystemen anhand von Testampullen diagnostiziert. Doch dieses Verfahren war für mich auf Dauer nicht objektiv genug. Auch die Stuhlanalysen brachten mir keine Klarheit, da sie nur ein Endgeschehen dokumentierten, aber nicht die dafür verantwortlichen regulativen Störungen.

Durch meinen Freund und Kollegen Thorsten Hollmann bin ich zur Labordiagnostik gekommen. Das war für mich zumindest eine objektive Darstellung körperlicher Zusammenhänge, wenn ich sie bis zu diesem Zeitpunkt auch als eher grob empfand. Ich erkannte jedoch bald, dass sich nicht nur der Befund der Schulmedizin, sondern auch das Befinden des Patienten in den Labordaten widerspiegelte. Im Lau-

fe der Zeit wurde das Blut für mich immer mehr ein Instrumentarium in der ganzheitlichen Diagnostik.

Um meine eigenen Ideen und Vorstellungen in Bezug auf Laboruntersuchungen, Interpretation und Darstellung der Laborergebnisse verwirklichen zu können, habe ich mit zwei Partnern, Peter Farenholtz und Thomas Pregartbauer, 1999 die Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin in Hamburg gegründet. Dieser Laborgemeinschaft, deren Mitglieder Ärzte und Heilpraktiker sind, biete ich auch meine Seminare zur ganzheitlichen Laborinterpretation an. Das ist ein Teil meiner Vision: objektive, wissenschaftliche und gleichzeitig ganzheitliche Diagnostik in den Naturheilpraxen zu nutzen.

Was ist an Blut so interessant?

»Blut ist ein ganz besonderer Saft« – das behauptete bereits Mephisto in Goethes Faust. In der Tat: Ohne die etwa fünf bis sechs Liter Blut, die unaufhörlich in unserem Körper kreisen, wären wir nicht lebensfähig. Über diesen Blutkreislauf werden alle Organe des Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.

Rudolf Steiner hat einmal davon gesprochen, dass das Blut auf seinem Weg durch den Körper die verschiedenen Eindrücke und Informationen mit sich nimmt, die in das Blut dann gleichsam eingeschrieben und im Zuge der Erneuerung und Erfrischung in der Lunge dann wieder gelöscht werden – so wie Notizen von einer Tafel gewischt werden, um neue Informationen aufnehmen zu können.

Im Blut befinden sich wichtige Stoffwechselprodukte. Das macht den roten Lebenssaft für die Medizin besonders interessant. Aus den Laborwerten des Blutes lassen sich objektive Erkenntnisse gewinnen. Die Werte geben unter anderem Auskunft über Funktion und Zustand der Organe, Anzahl der vorhandenen Mineralien, Vitamine, Aminosäuren, Metalle, Fette und vieles mehr.

Der ganz besondere Saft beherbergt noch eine Menge Geheimnisse, die es zu entdecken gibt. In diesem Buch interpretiere ich Blutwerte nach klinischer, naturheilkundlicher und ganzheitlicher Sichtweise. Ich lade Sie zu einem Spaziergang durch unseren Körper ein, um die vielen interessanten Zusammenhänge einzelner Organe oder Systeme kennenzulernen. Sie werden dort analoge Entsprechungen einzelner Laborparameter auf seelisch-geistiger Ebene entdecken. Sie erfahren zum Beispiel,

warum die Schilddrüse reagiert, wenn die Galle gestaut oder der Progesteronhaushalt nicht stimmig ist.

Der Körper ist ein fantastisch funktionierendes System, in dem es keine isolierten Organe gibt. Alles ist mit allem verbunden und ergibt zusammen eine Einheit. »Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile«, sagte bereits Aristoteles (384–322 v. Chr.) mit seinem systemischen Blick auf das Ganze.

Dieses Buch habe ich geschrieben, weil es mir ein Anliegen ist, meine Erfahrungen aus fast 30 Jahren naturheilkundlicher Praxistätigkeit nicht nur Heilpraktikern und Ärzten, sondern auch jedem interessierten Laien zugänglich zu machen. Das Wissen habe ich bisher nur in Seminaren und Vorträgen weitergegeben. Mit diesem Buch erfülle ich auch den Wunsch vieler meiner Patienten und Seminarteilnehmer, die Gedanken zu den Laborwerten einmal in schriftlicher Form festzuhalten.

Es sind meine über Jahrzehnte gesammelten Gedanken und Erfahrungen zu einzelnen Laborwerten und Erkrankungen. Sie wurden beeinflusst und ergänzt durch die anthroposophische, chinesische und abendländische Medizin, die westliche Naturheilkunde, wissenschaftliche Labormedizin und nicht zuletzt durch die vielen Patienten, die ich auf ihrem Weg der Gesundheit begleiten durfte.

Die angegebenen Therapiemöglichkeiten sollen nicht den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt ersetzen. Es sind ergänzende Hinweise für Therapeuten, die aufzeigen, mit welchen Behandlungen ich in der Praxis gute Erfahrungen gesammelt habe.

Zur überarbeiteten Auflage

Die erste Auflage dieses Buches erschien 2015. Viele Therapeuten nutzen es seitdem als Nachschlagewerk bei ihrer Arbeit mit Patienten. Die vielen positiven Rückmeldungen und Anmerkungen der Leser und Seminarteilnehmer bestätigten mich in dem Vorhaben, die ganzheitliche Sichtweise der Laborergebnisse zu erweitern. Neu hinzugekommene Laborparameter und die intensive Beschäftigung mit dem kategorialen Ordnungssystem nach Lüscher sowie der rege Austausch mit Dr. Bodo Köhler vertieften mein Wissen und sind Inhalt der neuen Auflage.

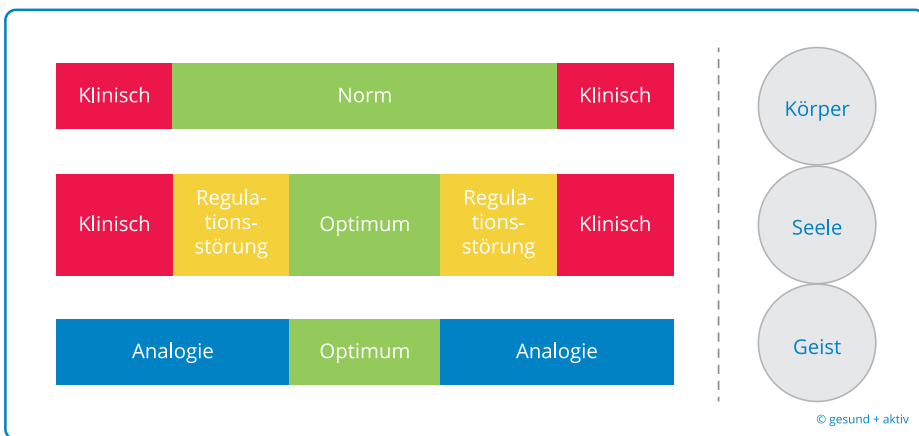
Sie enthält nun Ausführungen zum Jodsättigungstest, der Auskunft darüber gibt, ob in der Körperzelle ausreichend Jod vorhanden ist, und auch zum Adrenalin-Stress-Index, der sicher und frühzeitig Funktionsstörungen der Nebennieren aufzeigt. Eine erweiterte Interpretation der biochemischen Analyse aus dem Vollblut ermöglicht es, frühzeitig Mangelerscheinungen und regulative Störungen im Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt zu erkennen. Weiterhin wird die Ursache schwerwiegender Erkrankungen aufgrund niedriggradiger Entzündungen samt den Möglichkeiten der Diagnose und Therapie verständlich beschrieben. Die Laborbeispiele aus der Praxis sind alle aktualisiert.

Auf diesem Wege möchte ich mich für die anregenden Äußerungen meiner Kritiker bedanken. Sie haben mich veranlasst, meine Aussagen zu überprüfen und Sachverhalte neu zu formulieren. Diese Ausgabe entspricht meinem aktuellen Wissensstand, der sich in einem laufenden Wandlungs- und Erneuerungsprozess befindet und von dem Wunsch angetrieben wird, die physiologischen Abläufe auf der Ebene »Körper-Seele-Geist« immer besser zu verstehen.



Interpretation der Laborwerte

Vom Grundsatz her sollen Laboranalysen nicht das Kranksein des Patienten objektivieren, sondern dem Arzt oder Heilpraktiker ein genaueres Verständnis über den körperlichen Zustand geben. Am besten im Sinne eines Bildes, jenseits von Krankheitsbenennung und Diagnose, das hilft, das individuelle Kranksein des Patienten zu verstehen und ihn dann ursachenorientiert behandeln zu können. Das ist das Ziel der ganzheitlichen Laborinterpretation. Die Basis dafür bietet eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse, die etwa 70 Laborwerte umfasst. Damit die Interpretation für den Patienten verständlich wird, weist das von mir genutzte Labor den Einzelwerten keinen fixen Normbereich mehr zu, sondern unterlegt eine Ampel (siehe folgende Abbildung).



Laborinterpretation

Der grüne Balken markiert den unbedenklichen Wertebereich (Optimum), der an den Rändern jedoch kontinuierlich in einen gelben Warnbereich (Regulationsstörung) übergeht und schließlich in einen roten Alarmbereich (Klinisch) ausläuft. Das klassische Schwarz/Weiß-Schema, das nur ein Innerhalb oder Außerhalb des Normbereichs zulässt, wird dadurch um wertvolle Betrachtungen bereichert. So lassen sich bereits frühzeitig Tendenzen einer Stoffwechsellage oder Schwächungen einzelner Organe erkennen.

Der entscheidende Unterschied zur klassischen Laboranalyse liegt in der analog sinnhaften Deutung der einzelnen Werte. Wenn wir davon ausgehen, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit sind, finden alle körperlichen Symptome oder physiologisch ablaufenden Prozesse auch analog auf seelisch-geistiger Ebene statt. Jeder einzelne Tropfen Blut enthält die Information des ganzen Menschen. Laborwerte werden also nicht mehr nur funktionell interpretiert, sondern als Ausdruck bestimmter Lebensprozesse oder Lebensbedürfnisse betrachtet.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel verdeutlichen: Vitamin B12 ist im Körper unter anderem für die Zellerneuerung erforderlich. Bei einem Mangel an diesem Vitamin ist die Zellerneuerung verlangsamt. Die Folge sind überalterte Körperzellen. Der Betroffene könnte frischer aussehen und sich vitaler fühlen, wäre genug Vitamin B12 vorhanden. Gleiches passiert analog auf seelisch-geistiger Ebene. Der Aspekt »Erneuerung« ist gehemmt. Es fällt diesem Menschen schwer, Ideen in die Tat umzusetzen. Wird das Vitamin-B12-Depot wieder aufgefüllt, verbessert sich auf körperlicher Ebene die Zellteilung. Parallel fällt es dem Patienten auf seelisch-geistiger Ebene leichter, seine Vorsätze und Ziele umzusetzen. Er kommt aus der »Man müsste mal«-Situation ins Handeln.

Wichtiger Hinweis

In der Darstellung und Beschreibung nachfolgender Laborwerte gehe ich auf klinische, naturheilkundliche und analog seelisch-geistige Ebenen ein.

Die Interpretation kann in Einzelfällen von der allgemeinen Lehrmeinung der Schulmedizin abweichen. Ich beziehe mich in meinen Ausführungen auf die aktuellen Forschungsergebnisse der wissenschaftlichen Medizin, den Erkenntnissen der Regulationsmedizin und den eigenen Erfahrungen und Beobachtungen meiner 35-jährigen Praxistätigkeit. Im Bereich der analogen Betrachtung nutze ich Erkenntnisse der anthroposophischen, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Lüscher-Diagnostik. Grundsätzlich betrachte ich die Blutwerte als Spiegelbild der im Inneren ablaufenden physiologischen Prozesse auf ganzheitlicher Ebene.

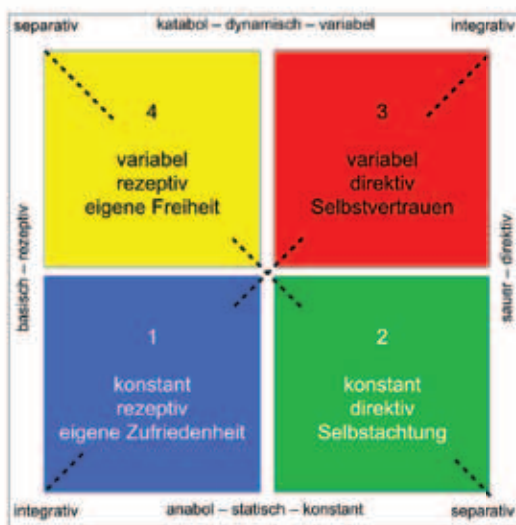
Kategoriales Ordnungssystem – Der Lüscher-Würfel

Um die Zusammenhänge und Wechselwirkungen im lebenden Organismus besser erfassen zu können, nutzt »Labor ganzheitlich« zusätzlich das Denkmodell des 4-poligen Würfels von Max Lüscher als kategoriales Ordnungssystem.

Bei dem Namen Lüscher denken sicherlich viele Menschen sofort an den »Lüscher-Farbttest«. Schauen wir uns einmal sein Vermächtnis an:

»Der Würfel als kategoriales Denkmodell. Rezeptiv – direktiv, konstant – variabel, integrativ – separativ, das sind Kategorien des Denkens, mit denen man Emotionen und Verhaltensweisen definieren kann. Ich wünsche, dass es denjenigen, die sich um das Verstehen dieses Denkmodells bemühen, eine Hilfe in ihrem Leben bedeutet.« (Max Lüscher am 30. Januar 2017).

Darin wird deutlich, dass er als Psychologe intensiv nach einer Möglichkeit gesucht hat, das komplexe Seelenleben eines Menschen abzubilden. Professor Dr. Max Lüscher hat 1953 erstmalig sein 4-poliges System der Regulations-Psychologie, den Lüscher-Würfel, vorgestellt. Dieser bezieht sich auf vier Grundstrukturen, für die er vier Farben ausgewählt hat.



Die vier Grundstrukturen

Struktur 1: Dunkelblau, entspricht »rezeptiv« und »konstant« und »integrativ«. Dazu gehören Ruhe, Entspannung, Verweilen, Hingabe und das Selbstgefühl der eigenen Zufriedenheit.

Struktur 2: Blaugrün, entspricht »direktiv« und »konstant« und »separativ«. Dazu gehören Anspannung, Anstrengung, Selbstbehauptung, Sich-Zwingen und das Selbstgefühl der Selbstachtung.

Struktur 3: Orangerot, entspricht »direktiv« und »variabel« und »integrativ«. Dazu gehören Erregung, Aktivität, Erobern, Vereinnahmen, Lust und das Selbstgefühl des Selbstvertrauens.

Struktur 4: Hellgelb, entspricht »rezeptiv« und »variabel« und »separativ«. Dazu gehören Ausweiten, Auflösen, Sich-Loslösen, Sich-Befreien und das Selbstgefühl der eigenen Freiheit.

Als Diagnoseverfahren hat Max Lüscher ein Testsystem entwickelt, das aus acht unabhängigen Einzeltests besteht. Darin werden 23 genau definierte, aber unterschiedliche Farben sowie sieben verschiedene Formen berücksichtigt. Durch die Testprozedur wird eine Zuordnung zu kategorialen Erlebnis-, Empfindungs- und Verhaltensmustern reproduzierbar ermittelt. Der Zustand spiegelt sich in den vier Farben und den von Lüscher zugeordneten Selbstgefühlen wider.¹

Ausgehend von dem Gedankengang, dass die Psyche einen Einfluss auf die Regulationsprozesse im Körper nimmt, hat Dr. Bodo Köhler erkannt, dass das von Max Lüscher entwickelte kategoriale Ordnungs- und Bezugssystem kosmische Gesetze und Lebensprozesse vereint.

Bodo Köhler hat den Lüscher-Würfel wesentlich erweitert und die bahnbrechenden Erkenntnisse zur Stoffwechselregulation nach Prof. Dr. Jürgen Schole und Dr. Wolfgang Lutz hinzugefügt. Diese wiesen nach, dass eine Regulation des Zellstoffwechsels nur möglich ist, wenn Cortisol (Nebennieren) und Thyroxin (fT3 und fT4 der Schilddrüse) als katabol wirkende Hormone gemeinsam mit Somatotropin (STH, Wachstumshormon der Hypophyse) und anabolen Peptiden in Zelle und Zellkern anwesend sind. Die Ausgewogenheit dieser vier Komponenten wird als Basisregulation bezeichnet.

¹ Als weiterführende Literatur empfehle ich von Max Lüscher *Der 4-Farben-Mensch* (Goldmann).

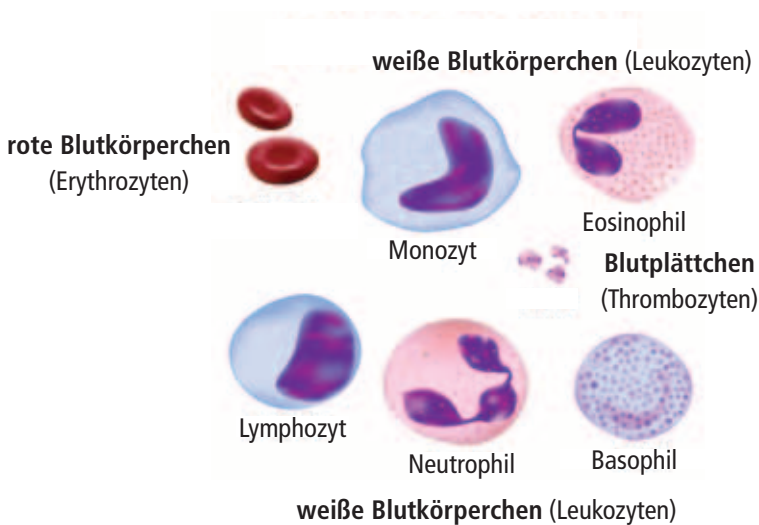


Bedeutung der Blutwerte

Das Blutbild gehört zum festen Bestandteil einer Laboruntersuchung. Es gibt Auskunft über die im Blut befindlichen Körperzellen.

Das »kleine Blutbild« setzt sich zusammen aus der Anzahl der Erythrozyten (rote Blutkörperchen), Leukozyten (weiße Blutkörperchen) und Thrombozyten (Blutplättchen). Der Hämatokritwert ist das Verhältnis zwischen flüssigen und festen Bestandteilen des Blutes. Der rote Blutfarbstoff (Hämoglobin) gibt Hinweise auf Mangelerscheinungen von Eisen oder Vitaminen.

Das »große Blutbild« stellt neben den Werten des kleinen Blutbildes zusätzlich die weißen Blutkörperchen in ihren einzelnen Bestandteilen dar.



Vollständiges Blutbild				
Leukozyten	5.8	/nl	3.9-10.0	
Erythrozyten	4.8	/pl	3.8-5.2	
Hämoglobin	15.2	g/dl	12.0-16.0	
Hämatokrit	0.44	l/l	0.35-0.47	
MCV	92	fl	82-98	
MCH	32	pg	28-32	
MCHC	35	g/dl	32-36	
Thrombozyten	241	/nl	140-440	
Seg. Granulozyten	56.3	%	50.0-70.0	
Lymphozyten	32.0	%	25.0-40.0	
Eosinophile Gran.	1.4	%	1.0-5.0	
Basophile Gran.	0.3	%	0.1-3.0	
Monozyten	4.2	%	2.0-8.0	

Erythrozyten – die roten Blutkörperchen

Referenzbereich Männer 4,5 – 5,9 Millionen/ μ l Blut
 Frauen 3,8 – 5,2 Millionen/ μ l Blut

Erythrozyten werden im Knochenmark gebildet und in der Milz sowie durch die Aktivität in den Gefäßen wieder abgebaut. Ihre Gestalt ist scheibenförmig, häufig mit einer Einbuchtung in der Mitte. Die Lebensdauer beträgt etwa 120 Tage. Bei einem gesunden Menschen findet ein ununterbrochener Auf- und Abbau statt. Zuständig für die Neubildung sind die Nieren und die Epiphyse (Zirbeldrüse).

Die Hauptaufgabe der roten Blutkörperchen ist der Transport des Sauerstoffs, der in der Lunge aufgenommen wird. Dort bindet sich Sauerstoff an das in den Erythrozyten befindliche Hämoglobin. Dieses Protein (Eiweißverbindung) ist rot und gibt so dem Blut die Farbe.

Für die Herstellung der roten Blutkörperchen werden vor allem Eisen, Vitamin B12 und Folsäure benötigt. Fehlt einer dieser Stoffe oder ist er nicht in ausreichender Menge vorhanden, können nicht genügend Erythrozyten gebildet werden.

Reduzierte Erythrozytenwerte

Eine Verminderung der Erythrozytenzahl kann zu Konzentrationsstörungen, Schwindel, Leistungsschwäche, Müdigkeit, Kurzatmigkeit oder Herzrasen führen. Ursachen eines Mangels sind:

- Blutverlust
- Krankheiten des Knochenmarks (Leukämie, Tumore)
- Vitaminmangel (Vitamin B12, Folsäure, Vitamin C)
- Eisen- oder Kupfermangel
- chronische Infekte oder Entzündungen
- Tumorleiden
- Lebererkrankungen
- Bleivergiftungen
- chronische Nierenerkrankungen mit Einschränkung der Nierenfunktion
- Hormonstörungen der Schilddrüse, Hypophyse oder Nebenniere
- Medikamente, wie z. B. Schmerzmittel

Erhöhte Erythrozytenwerte

Eine Erhöhung der Erythrozytenzahl verursacht kaum Symptome. Es ist häufig eine Begleiterscheinung zu Erkrankungen oder ein Hinweis auf Sauerstoffmangel. Werden im Blutbild vermehrt rote Blutkörperchen festgestellt, kann das folgende Ursachen haben:

- Blutkrankheiten mit einer anormalen Vermehrung der Blutkörperchen (Polyglobulie oder Polyzythämia vera)
- Sauerstoffmangel durch längeren Aufenthalt im Hochgebirge oder chronische Lungenkrankheiten
- Tabakrauch (Hämoglobin wird durch das im Tabakrauch enthaltene Kohlenmonoxid besetzt)
- schwere Herzschwäche (es kommt so zu einem chronischen Sauerstoffmangel im Gewebe, der Körper reagiert mit der vermehrten Produktion von Erythrozyten)
- Nierenerkrankungen
- Tumore (häufig ein Zeichen bei Nieren- oder Leberzellkarzinom)
- Stoffwechselkrankheiten, z. B. Cushing Syndrom (chronisch erhöhtes Cortisol)
- Hormontherapien mit Testosteron, Erythropoetin (Doping) oder Cortisolpräparaten

Analoge Entsprechung der Erythrozyten

Die Farbe Rot steht für Dynamik und Kraft. Bei reduzierten Erythrozytenwerten fehlt dem Menschen diese Energie. Die grobstoffliche Sauerstoffversorgung entspricht analog betrachtet der geistigen Durchdringung. Fehlt es an Sauerstoff, ist die geistige Durchdringung des Körpers geschwächt und die Wahrnehmung herab-

gesetzt. In diesem Zusammenhang ist das Organ Niere interessant. Die Niere ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Eintrittspforte des Chi (der körperlichen Energie) und in der westlichen Medizin Initiator der Blutbildung (Erythropoese).

Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff

Referenzbereich	Männer	13 – 18 g/dl
	Frauen	12 – 16 g/dl

Das Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff, ist der wichtigste Bestandteil der Erythrozyten. Es besteht aus Eiweißketten und Eisen. Seine Hauptaufgabe ist die Bindung und der Transport des Sauerstoffs. Es wird in der Lunge aufgenommen und durch die Blutgefäße transportiert. Die Körperzellen gewinnen in Verbindung mit den Nährstoffen daraus Energie. Auf dem Rückweg sorgt das Hämoglobin für den Abtransport des Kohlendioxids, das über die Lunge ausgeatmet wird. Hämoglobin gilt im Blut als Säurepuffer. Die in der Naturheilkunde häufig beschriebene »Übersäuerung« hängt unter anderem auch von der Höhe des im Blut befindlichen Hämoglobins ab. Ein Mangel an Hämoglobin kann Auslöser für eine Gewebsazidose sein.

Reduzierte Hämoglobinwerte

Neben der Anzahl der roten Blutkörperchen ist die Höhe des Hämoglobinspiegels das wichtigste Kriterium einer Anämie oder Polyglobulie. Ursachen und Symptome eines verminderten Hämoglobinwerts entsprechen denen einer verminderten Erythrozytenzahl. Eisenmangel ist eine der häufigsten Ursachen reduzierter Hämoglobinwerte. Der Körper kann ohne Eisen kein Hämoglobin bilden.

Erhöhte Hämoglobinwerte

Erhöhungen des Hämoglobinspiegels entsprechen meistens einer parallel erhöhten Zahl an roten Blutkörperchen. Auslöser sind beispielsweise längere Aufenthalte im Hochgebirge oder eine Lungenerkrankung. Der Körper versucht, den Sauerstoffmangel durch vermehrte Bildung von Erythrozyten auszugleichen.

Analoge Entsprechung des Hämoglobins

Der rote Blutfarbstoff entspricht in der analogen Betrachtung dem des Eisens. Grundsätzlich kann man physiologische Probleme in diesem Bereich der Frage nach der inneren Stabilität zuordnen. Näheres zum Eisen in der analogen Betrachtung erfahren Sie im Kapitel über den Eisenstoffwechsel.



Was ist Stoffwechsel?

Stoffwechsel ist nicht dasselbe wie Verdauung. Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers. Er sorgt für die Umwandlung und den Transport aller Nährstoffe, die unsere Körperzellen zum Leben und zur Energiegewinnung benötigen.

Das, was wir essen, wird zerkleinert, verarbeitet und in verwertbare und in nicht weiter brauchbare Bestandteile sortiert. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente werden über den Blutkreislauf in alle Zellen des Körpers gebracht. Unbrauchbare Substanzen werden über Galle oder Nieren ausgeschieden.

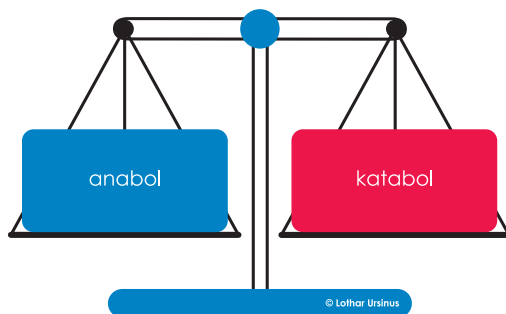
Das Hormon- und Nervensystem steuert die Stoffwechselprozesse. Beeinflusst werden sie durch die aufgenommenen Nahrungsmittel, Umweltfaktoren und körperliche Bewegung. Das wichtigste Stoffwechselorgan ist die Leber. Bedingt durch Gene und Lebensumstände hat jeder Mensch ein individuelles Stoffwechselprofil.



Synthese- und Energiestoffwechsel

In der Medizin werden zwei Formen und Phasen des Stoffwechsels unterschieden: anabole und katabole Prozesse.

- Der **anabole Stoffwechsel**, auch Synthesestoffwechsel genannt, umfasst alle Aufbauvorgänge, die für das Wachstum der Zellen und ihre Erhaltung erforderlich sind. Außerdem ist der anabole Stoffwechsel für den Stressabbau und das Immunsystem zuständig.
- Der **katabole Stoffwechsel**, auch Energiestoffwechsel genannt, sorgt für den Abbau energieliefernder Nährstoffe, für die kontinuierliche Energieproduktion und den ausreichenden Vorrat an einfachen organischen Substanzen.



Ausgewogenes Verhältnis beider Stoffwechselfvorgänge

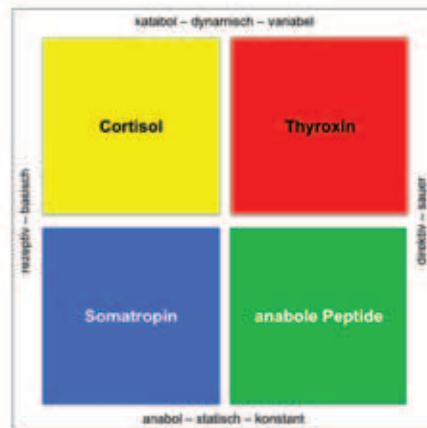
In einem gesunden Organismus besteht ein ausgeglichenes Verhältnis dieser beiden Stoffwechselfvorgänge. In der aktiven Phase tagsüber dominiert meist der katabole und nachts, in der Phase der Ruhe und Regeneration, der anabole Stoffwechsel. Dieses Wechselspiel und somit die Anpassung an die jeweilige Situation wird auch als Regulation bezeichnet.

Die wissenschaftlichen Grundlagen dazu veröffentlichten Prof. Dr. Dr. Jürgen Schole und Dr. Wolfgang Lutz bereits im Jahre 1985. Von Schole stammt auch folgende Definition von Gesundheit:

»Gesundheit ist die Fähigkeit der schnellstmöglichen Anpassung an wechselnde Umweltbedingungen.«

Beide wiesen nach, dass eine Regulation des Zellstoffwechsels nur möglich ist, wenn Cortisol (Nebennieren) und Thyroxin (T3/T4 der Schilddrüse) als katabol wirkende Hormone gemeinsam mit Somatotropin (STH, Wachstumshormon) und anabolen Peptiden anwesend sind. Die Ausgewogenheit dieser vier Komponenten wird als Basisregulation bezeichnet.

Dr. Bodo Köhler hat diese Grundlagen weiterentwickelt und die Erkenntnisse mit der Regulationspsychologie nach Max Lüscher und den polaren Systemen der Medizin in Verbindung gebracht. Er beschreibt in seinen Büchern und Veröffentlichungen, dass sämtliche Erscheinungen im Universum, jedes Leben, alle Funktionseinheiten dem Gesetz der Vierheit unterworfen sind. Alles steht in Wechselbeziehung mit jeweils vier Aspekten, die alle in Polarität zueinander aktiv sind bzw. sein sollten. Seine hochinteressanten Erkenntnisse hat er unter dem Titel »Der 4-polige Mensch und die Drehscheibe des Lebens« und in seinem Buch *Das Lehrbuch für die VEREINTE lebenskonforme MEDIZIN* zusammengefasst.



Der Stoffwechsel im Lüscher-Würfel

Anabolismus und Katabolismus sind in ständiger Regulation. Tagsüber dominiert meist der katabole, während in der Nacht, in der Phase der Ruhe, Erholung und Regeneration, der anabole Stoffwechselanteil aktiver ist. Während einer körperlichen Anstrengung nutzen wir den katabolen, in der Ruhephase den anabolen Anteil. Solange der Stoffwechsel sich immer wieder ins Gleichgewicht bringt, also beide Anteile in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, sprechen wir von einer intakten Regulation. Ist dieser Ausgleich nicht mehr möglich, besteht eine Regulationsstörung, die sich in Form von Symptomen und letztendlich als Krankheit zeigt.



Stoffwechselregulation

Stoffwechselstörungen, ihre Ursachen, Folgen und Symptome

Die kleinste Einheit in allen biochemischen Abläufen unseres Körpers ist der Zellstoffwechsel. Die Zellen bilden die verschiedenen Gewebe und Organe des Körpers, z. B. den Magen, Darm, die Knochen, Nerven usw. Ein gestörter Zellstoffwechsel ist somit der Ausgangspunkt allen Unwohlseins, aller Symptome oder Erkrankungen.

Ursachen für Stoffwechselstörungen:

- falsche Ernährung: zu viel, zu oft, zu schnell und zu hochkalorisch (kohlenhydratlastig) sowie stoffwechselfremde Nahrungsmittel (solche, die der individuelle Stoffwechsel aufgrund seiner genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung nicht verarbeiten kann) essen
- Dauerstress mit Überforderung eines Funktionssystems
- Mangel an Bewegung
- Schadstoffbelastungen, aus der Umwelt und durch die Einnahme von Medikamenten

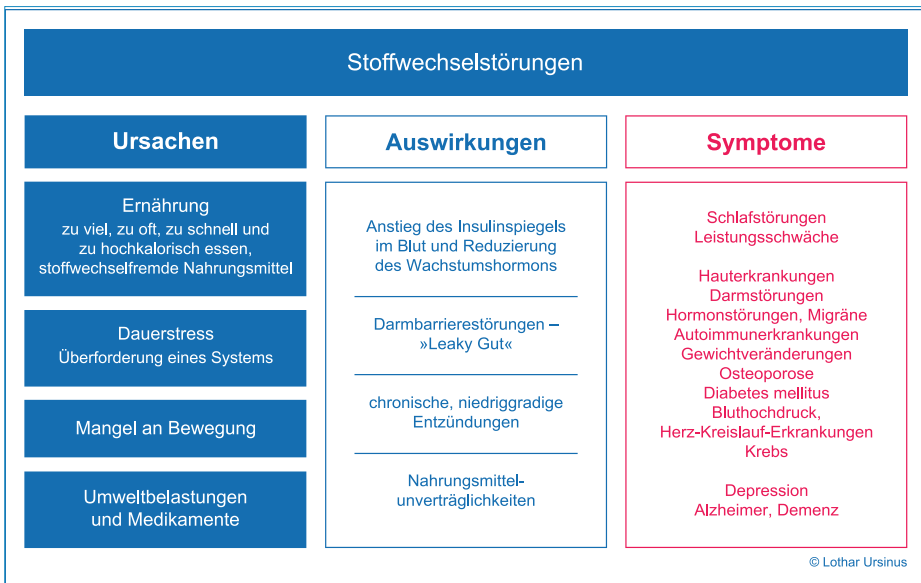
Sich daraus ergebende Auswirkungen auf den Stoffwechsel:

- Anstieg des Insulinspiegels im Blut und Reduzierung des Wachstumshormons
- Darmbarrierestörungen (Leaky-Gut-Syndrom)
- chronische, niedriggradige Entzündungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Die aufgeführten Ursachen bzw. ihre Auswirkungen führen einzeln und in Kombination zu einer Stoffwechsellentgleisung, entweder in anabole oder in katabole Richtung. Sie können über einen langen Zeitraum unbemerkt bleiben. Erst wenn der Organismus nicht mehr in der Lage ist, diese zu kompensieren, produziert er ein Symptom, das eigentlich als Warnsignal verstanden werden soll. Aus der Summe der Symptome ergibt sich in der Medizin ein Krankheitsbild (mit einer bestimmten Bezeichnung). Wie sich die jeweilige Auswirkung im Stoffwechsel durch Symptome zeigt, ist von vielen Faktoren abhängig und je nach Stoffwechselfprägung unterschiedlich.

Typische Symptome sind:

- Schlafstörungen, Leistungsschwäche
- Hauterkrankungen, Darmstörungen, Hormonstörungen, Migräne, Autoimmunerkrankungen, Gewichtsveränderung, Osteoporose, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Krebs
- Depressionen, Alzheimer, Demenz





Aussagen zu körperlichen oder seelisch-geistigen Zuständen ergeben sich häufig erst aus der Kombination verschiedener Laborparameter.

Ich habe in diesem Kapitel einige häufig auftretende psychische Konstellationen in Form von Aspekten zusammengefasst. In den vorangegangenen Kapiteln wurde bereits auf den einen oder anderen Aspekt hingewiesen.

»Schauspieler« – die Innen-Außen-Darstellung

In seiner Rüstung wirkt ein Ritter nach außen stark und kräftig. Doch was befindet sich hinter der Rüstung, was verbirgt sich im Inneren?

Vielen Menschen ist es wichtig, nach außen hin perfekt zu erscheinen. Dafür wird sich geschminkt, frisiert und entsprechende Kleidung ausgewählt. Auch der Porsche und die luxuriöse Armbanduhr können dabei helfen, dem Gegenüber ein bestimmtes Bild von sich zu vermitteln. Hinzu kommen z. B. noch die Sprache, das Verhalten und die für ein Rendezvous ausgewählte, passende Umgebung.

Um seine Liebste zu gewinnen, einen Job zu bekommen oder eine Verhandlung zu beeinflussen, kann eine entsprechende Außenwirkung von Nutzen sein. Ich denke, dass jeder von uns derartige Situationen kennt und sie auch schon erlebt hat.

Eine künstliche, nicht authentische Darstellung im Außen steht nicht im Einklang mit unseren Gefühlen. Wird dieser Zustand über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten, verlieren wir den Bezug zu unserem wahren Selbst und unserer natürlichen Qualität und Stärke. Die eigene innere Wahrheit wird verleugnet oder durch Ego-Identitäten verzerrt.

Im Labor zeigt sich diese »nicht authentische Stabilität« durch ein erhöhtes Eisen bei gleichzeitig niedrigem Ferritin.

Ferritin	66	ng/ml	17-218	
Transferrin	2.41	g/l	2.00-3.60	
Transferrin Sättigungsgrad	- 32	%	16-45	
Eisen	- 44	µmol/l	6-35	
Kupfer	13.5	µmol/l	12.6-24.4	
Fe/Cu Quotient	- 3.3		0.6-1.4	

Ist zusätzlich im Blut Kupfer niedriger als Eisen, ergibt sich daraus rechnerisch ein erhöhter Eisen/Kupfer-Quotient (siehe Beispiel). Er weist darauf hin, dass die Nebennieren, unser Organ zur Stressbewältigung, bereits leiden. Das falsche Bild von sich nach außen aufrechtzuerhalten, gekoppelt mit der Angst, enttarnt zu werden, wird auf Dauer auch körperlich im Blutbild erkennbar.

Der Wunsch nach Außenwirkung sollte eine Umkehr erfahren – den Weg nach innen. Sich selbst mit seinen Schatten- und Sonnenseiten anzunehmen und sich selbst zu lieben und zu akzeptieren, wie man ist. Die innere Wahrheit frei auszudrücken, Gedanken und Haltung offen zu zeigen, statt ein »anstrengendes« eigenes Wunschbild darzustellen, ist ein Weg zur Befreiung gebundener Kräfte.

Die Wegwarte (*Ceres Cichorium intybus* urt.) kann diese Umkehr unterstützen, indem sie die Treue zu uns selbst stärkt. Sie hilft, das eigene Wesen zu erkennen und anzunehmen, ihm Stück für Stück Ausdruck zu verleihen, bis schließlich in jeder Situation die höchste Wahrheit gelebt wird.

Cichorium hilft, die eigenen inneren Botschaften von den adaptierten Vorstellungen zu unterscheiden. Sie unterstützt dabei, die eigenen Lügen und Unaufrichtigkeiten aufzudecken und die Situationen bewusst zu machen, in denen wir uns verstellen oder bestimmte Rollenbilder imitieren. Cichorium ist die Pflanze, die uns den Weg zu uns selbst weist.





Unser Blut weiß, wie es uns wirklich geht!

Blutwerte sind weit mehr als Zahlenkolonnen: Sie geben uns Auskunft über den Grad unseres Wohlbefindens und können auf mögliche Erkrankungen hinweisen.

Lothar Ursinus zeigt anschaulich und leicht verständlich Zusammenhänge zwischen konkreten Blutwerten und verschiedenen Körpersystemen auf, auch für Einsteiger gut nachvollziehbar. Gängige und neue Laborwerte ganzheitlich zu interpretieren, ist ihm ein besonderes Anliegen. Anhand vieler Beispiele wird deutlich, was Laborwerte über einzelne Körperfunktionen und das Gesamtbefinden aussagen. Insbesondere Heilpraktiker und Ärzte finden wertvolle Hinweise zur Früherkennung von Funktionsstörungen und für therapeutische Maßnahmen.

Die Quintessenz aus 35 Jahren Praxistätigkeit eines der führenden Experten unter den Heilpraktikern Deutschlands und längst ein Standardwerk: Nun liegt dieses Buch in umfassend überarbeiteter und aktualisierter Auflage vor. Es ist aufgrund seines ganzheitlichen Ansatzes einzigartig und bietet jedem die Gelegenheit, die eigene Gesundheit besser zu verstehen und selbstbestimmt mit ihr umzugehen.