

Inhalt

Einleitung	11
Was ist an Blut so interessant?	13
Zur überarbeiteten Auflage	14
Die Grundlagen von »Labor ganzheitlich«	16
Die vier Grundbausteine von »Labor ganzheitlich«	16
Das kategoriale Ordnungssystem – der Lüscher-Würfel 17 • Der Zellstoffwechsel als einheitliches Bezugssystem 32 • Die Matrix – das Zelle-Milieu-System 33 • Interpretation der Laborwerte – die Ampeldiagnostik 35	
Blutbild	38
Bedeutung der Blutwerte	39
Erythrozyten – die roten Blutkörperchen 39	
Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff 41 • Hämatokrit 42 • MCV – mittleres Zellvolumen der Erythrozyten 43 • MCH – mittlerer zellulärer Hämoglobingehalt 45 • MCHC – mittlere zelluläre Hämoglobinkonzentration 46 • Retikulozyten 46	
Leukozyten – die weißen Blutkörperchen 47	
Neutrophile Granulozyten 49 • Lymphozyten 50 • Eosinophile Granulozyten 52 • Basophile Granulozyten 52 • Monozyten 53	
Thrombozyten 55	
Biochemie – Elektrolyte	58
Die vier steuernden Elektrolyte im Zellstoffwechsel	59
Kalium – unterstützt das Selbstvertrauen 60 • Natrium – schenkt Zufriedenheit 62 • Calcium – steht für die eigene Freiheit 64 • Magnesium – das Supermineral für die Selbstachtung 68	
Beurteilung der Elektrolyte in Vollblut und Serum 70	
Säure-Basen-Gleichgewicht	73
Chlor – wichtig für den Säure-Basen-Haushalt 75 • Phosphat anorganisch – das Mineral der eigenen Freiheit 75	

Die essenziellen Spurenelemente Eisen und Kupfer	77
Eisen – Ausdruck der Marskräfte, das männliche Prinzip 77 • Ferritin – Speichereisen 79 • Transferrin – das Eiweiß für den Eisentransport 80 • Serumeisen 80 • Hämoglobin – unser Bluteisen 80 • Lösliche Transferrinrezeptoren – LTR 81 • Eisen im Vollblut 81 • Kupfer – Ausdruck der Venuskräfte, das weibliche Prinzip 84	
Laborbeispiele zum Eisen- und Kupferstoffwechsel 87	
Weitere wichtige Spurenelemente	88
Zink – der Partner vieler Enzyme 88 • Selen – der Radikalfänger 89 • Jod – ein lebenswichtiges Spurenelement 90	

Biochemie – Vitamine..... 101

Vitamin A – Retinol 102 • Vitamin B1 – Thiamin 103 • Vitamin B2 – Riboflavin oder Lactoflavin 104 • Vitamin B3 – Niacin 106 • Vitamin B5 – Pantothensäure 107 • Vitamin B6 – Pyridoxin 108 • Vitamin B7 – Biotin 109 • Vitamin B9 – Folsäure 110 • Vitamin B12 – Cobalamin 112 • Vitamin C – Ascorbinsäure 113 • Vitamin D (Calcidiol) und das D-Hormon (Calcitriol) 114 • Vitamin E – Tocopherol 123 • Vitamin K – Phyllochinon/Menachinon 124

Organe 126

Leber und Galle – die Nachtarbeiter	126
Verbindung zu anderen Organen 127 • Leber und Galle im Labor 128	
Bilirubin 128 • Gamma-GT (Gamma-Glutamyltranspeptidase) 131 • Transaminasen – GOT und GPT 131 • GLDH (Glutamatdehydrogenase) 133 • CHE (Cholinesterase) 133 • Alkalische Phosphatase 135	
Emotionale Bedeutung von Leber und Galle 137 • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 138	
Die Niere – das Organ der Individualisierung	141
Verbindung zu anderen Organen 145 • Die Niere im Labor 146	
Kreatinin 146 • Harnstoff 146 • Cystatin C 147 • Serumelektrolyte 147 • Kupfer 148	
Emotionale Bedeutung der Niere 148 • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 149	
Die Milz – das Organ der Mitte	152
Die Milz im Labor 152 • Emotionale Bedeutung der Milz 152 • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 153	

Die Bauchspeicheldrüse – das Doppelorgan 154

Die Bauchspeicheldrüse im Labor 154

Amylase 155 • Lipase 156 • Pankreas-Elastase 156

Emotionale Bedeutung der Bauchspeicheldrüse 157 • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 158

Das Herz – Pumpe oder Sinnesorgan?..... 159

Das Herz im Labor 160

Creatin-Kinase – CK und CK-MB 161 • Hydroxybutyrat-Dehydrogenase (HBDH) 162 • Troponin 162 • Kalium 162

Emotionale Bedeutung des Herzens 164 • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 165

Der Darm – die Wurzel der Gesundheit 167

Darmbarrierestörungen – Leaky Gut 168 • Darmbarrierestörungen im Labor 169

Zonulin 170 • I-FABP 170

Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 176

Stoffwechsel 177

Was ist der Stoffwechsel? 177

Synthese- und Energiestoffwechsel 178 • Stoffwechselstörungen, ihre Ursachen, Folgen und Symptome 180 • Auswirkungen der Ernährungsweise auf den Stoffwechsel 182 • Kohlenhydrate 183

Triglyceride 188 • Cholesterin 189 • Oxidiertes LDL-Cholesterin 193 • Harnsäure 195 • HbA1c (Langzeitzuckerwert) 197 • LDH – Lactatdehydrogenase 197
Eiweiß 206

Gesamteiweiß 206 • Aminosäure Phenylalanin 208 • Aminosäure Tyrosin 209 • Aminosäure Tryptophan 210

Fettsäuren 210

Wenn Nahrungsmittel krank machen 222

Nahrungsmittelallergien – Epigenetik 223 • Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Genetik 224 • Auswirkungen der Nahrungsmittel, die der Stoffwechsel nicht kennt 231

Diaminoxidase 234

Was tun bei Reaktionen auf Nahrungsmittel? 235

Umweltbelastungen und Möglichkeiten der Entgiftung 236

Die körpereigene Entgiftung 237

Glutathion 239

Bestimmung einzelner Giftstoffbelastungen 242 • Naturheilkundliche Unterstützung der körpereigenen Entgiftung 243

Immunsystem.....244

Akute Entzündungen244

Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) **246** • C-reaktives Protein (CRP) **247**

Immunglobuline **247**

Immunglobulin A (IgA) **247** • Immunglobulin G (IgG) **248** • Immunglobulin M (IgM) **249** • Immunglobulin E (IgE) **249**

Chronische und niedriggradige Entzündungen250

Chronische Entzündung **250** • Niedriggradige Entzündung (Silent Inflammation) **250**

Hormone256

Tanz der Hormone256

Untersuchung der Hormone257

Hypothalamus und Hypophyse258

Hypophysenhormone und ihre Funktionsweise **259**

Wachstumshormon (STH) **259** • Prolaktin **260** • Oxytocin **260** • Antidiuretisches Hormon (ADH) **261** • Schilddrüsenstimulierendes Hormon (TSH) **261** • Adrenokortikotropes Hormon (ACTH) **261** • Luteinisierendes und Follikelstimulierendes Hormon (LH und FSH) **261**

Analoge Entsprechung **262** • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis **262**

Schilddrüse263

Schilddrüsenhormone und ihre Bedeutung **265**

Schilddrüsenstimulierendes Hormon (TSH) **265** • Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin) **266** • Schilddrüsenhormon Reverse-T3 (rT3) **266** •

Schilddrüsenautoantikörper **267**

Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion **268** • Analoge Entsprechung **273** • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis **274**

Steroidhormone275

Pregnenolon – Marker des hormonellen Alters **276**

Nebennieren277

Cortisol – das Alphahormon **278** • Dehydroepiandrosteron (DHEA) **280**

Untersuchung der Nebennieren – Adrenalin-Stress-Index **280** • Analoge Entsprechung **282** • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis **283**

Keimdrüsenhormone im Lauf des Lebens.....284

Die Pubertät **284** • Der weibliche Zyklus **285**

LH (Luteinisierendes Hormon) 287 • FSH (Follikelstimulierendes Hormon) 287 • Progesteron 288 • Östradiol 289 • Testosteron 291 • Prolaktin 292 • Dehydroepiandrosteron-Sulfat – DHEA-S 292 • Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) 293
Geschlechtshormone im Labor 294 • Hormonelle Balance 298

Ausgleich hormoneller Störungen.....305

Heilpflanzen 305 • Homöopathische Heilmittel 307 • Hormonersatztherapie (HET) 308 • Bioidentische Hormontherapie (BHT) 308 • Weitere Unterstützung für das Hormonsystem 309

Unerfüllter Kinderwunsch – ein Traum wird (nicht) wahr310

Seelisch-geistige Aspekte der Laboranalyse.....323

Mangel an Selbstvertrauen323

Mangelnder Schutz gegenüber äußeren Einflüssen325

Wandlung, Veränderung und Erneuerung.....329

Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 331

Fremdbestimmung.....332

Erkrankungen – Ausdruck einer gestörten Regulation.....333

Autoimmunerkrankungen333

Ganzheitliche Sicht 333

Anthroposophische Sicht 334 • Hashimoto-Thyreoiditis 336 • Der systemische Lupus erythematodes (SLE) 343

Degenerative Erkrankungen.....350

Die Matrix – der Ausgangspunkt für degenerative Erkrankungen 350 • Degenerative Skeletterkrankungen 353 • Degenerative Erkrankung der Gefäße 354 • Neurodegenerative Erkrankungen 355 • Weitere degenerative Erkrankungen 359

Osteoporose (Knochenschwund) oder Osteomalazie (Knochenerweichung)?361

Eine Erkrankung mit einem relativen Calciumüberschuss im Knochen 362 • Silizium tut den Knochen gut 363 • Calciumverlust führt zu Osteomalazie 364 • Analoge Entsprechung 365

Migräne365

Ganzheitliche Sicht 366 • Es gibt viele Auslöser, aber nur eine Ursache 368 • Insulin und Unterzuckerung (Hypoglykämie) 369 • Hilfe im Akutfall 375 • Vorbeugende Behandlung 376

Sodbrennen – ein Problem der Magensäure?	379
Ein Problem der Gallensäure 380 • Analoge Entsprechung 382 • Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 382	

Wege zur stabilen Gesundheit.....**383**

Vital- und Stoffwechselanalyse	384
Gesunde Ernährung – individuelle Ernährung	385
Das Stoffwechselprogramm von »gesund + aktiv«	386
Genetische Stoffwechselfprägung 387 • Der individuelle Ernährungsplan 393 • Mahlzeitenfrequenz 394	
Dauerstress – eine natürliche Reaktion wird zum Problem	397
Naturheilkundliche Unterstützung und Hinweise für die Praxis 398	

Laborbeispiele aus der Praxis **400** |

Beispiel Marcus	401
Ergebnisse und Befund der Vital- und Stoffwechselanalyse mit Hormonstatus 403 • Zusammenfassung der Erkenntnisse und Therapieansätze 409	
Beispiel Susanne	412
Ergebnisse und Befund der Vital- und Stoffwechselanalyse mit Hormonstatus 413 • Zusammenfassung der Erkenntnisse und Therapieansätze 419	
Beispiel Kurt	421
Ergebnisse und Befund der Vital- und Stoffwechselanalyse 423 • Zusammenfassung der Erkenntnisse und Therapieansätze 428	

Allgemeines **431** |

Danksagung	431
Literatur und Quellennachweis	432
»Labor ganzheitlich«	433
Bildnachweis	433
Über den Autor	434

Register..... **435** |