

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 Kupfer77
 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 Spurenelemente88
 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 Nachtarbeiter126
 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 Individualisierung141
 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 Mitte152
 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**

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** |