

# Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch wollte ich schon lange schreiben, aber alles braucht seine Zeit und den richtigen Zeitpunkt. Genau, als alles in mir bereit war, kam der zweite Lockdown im Winter 20/21. Ich hatte Zeit und die Ruhe, diese Seiten zu schreiben.

Es ist schade, dass Nährstoffe und Hormone als Therapieinstrument keinen eigenen Platz in der Medizin haben. Sie werden nicht *systematisch* für Gesundheit, Krankheit und Prävention genutzt und erforscht. Sie sind an den Universitäten als Anwendung *nicht* Teil der akademischen Lehre. Die klassische Medizin nutzt zwar Nährstoffe und Hormone, aber von jeder Gruppe nur Einzelnes, und das auch nur, wenn der Mensch sehr krank ist. Für sie gibt es keine eigenen Leitlinien und die Kosten werden von den Kassen nur im Einzelfall übernommen. Auch in der alternativen, komplementären und integrativen Medizin haben Nährstoffe und Hormone einen schweren Stand. Die Ganzheitsmedizinerinnen und -mediziner mögen zwar die Nährstoffe als therapeutisches Instrument, aber sie mögen nicht die Hormone, erst recht nicht, wenn diese im Alter »natürlich« wegfallen. Nährstoffmängel werden als Ursache für Krankheiten akzeptiert, aber die Einstellung erfolgt meist zu pauschal und nicht individuell nach Zielwerten im Labor. Als akzeptierte Methoden gelten Ernährungsumstellung, Bewegung, Sport, Meditation, Entspannung, Psychotherapie und Akupunktur, aber nicht die individuelle Therapie mit Nährstoffen und Hormonen nach vorheriger Labordiagnostik.

Es ist verrückt, alle sind sich einig, dass Nährstoffe und Hormone lebenswichtig sind, und trotzdem werden sie nicht systematisch genutzt. Dabei kann man unsere Biochemie, die alles wie ein Netz verbindet, funktionell messen, mit Nährstoffen und Hormonen individuell einstellen und so die Stoffwechselfunktion verbessern. Je robuster der Stoffwechsel, desto besser können wir mit Stress und Alter umgehen, desto besser ist unser Wohlbefinden und desto länger können wir Gesundheit erhalten oder wiederherstellen. Das werden Sie in diesem Buch erfahren und hoffentlich für sich nutzen lernen.

Viel Freude beim Lesen, Ihre  
Helena Orfanos-Boeckel

# Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand

Geht es Ihnen schon länger nicht so richtig gut, obwohl organisch alles in Ordnung scheint? Dann könnte es sich lohnen, Ihren Stoffwechsel genauer unter die Lupe zu nehmen. Oft liegt dort das fehlende Puzzlestück.

Vor 10–15 Jahren fiel mir auf, dass sich mehr und mehr 40- bis 50-jährige, organisch relativ gesunde Frauen an mich wandten, die sich seit Längerem nicht wohlfühlten, obwohl sie sich sehr gesund verhielten. Sie achteten auf ihre Ernährung, machten Yoga oder andere Entspannungsmethoden und hatten meist auch schon Erfahrungen mit Psychotherapien und Coachings gemacht. Sie hatten entgiftet, ausgeleitet und viele Störfelder beseitigt. Sie waren meist von ihren Aufgaben im Leben begeistert, und trotzdem war ihr Körpergefühl nicht okay. Umso mehr waren sie verzweifelt, denn sie hatten ja schon »alles« versucht. Sie konnten ihr Leben nicht kraftvoll, mit Energie und Wohlbefinden *leben*. Oft wurde das ungute Körpergefühl mit diffusen Beschwerden von Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen auf Stress und die Psyche geschoben. Die Psychotherapie hatte zwar geholfen, konflikthafte Beziehungen zu verstehen, aber der Körper beruhigte sich nicht. Er blieb einfach viel zu empfindlich.

Es war ein Rätsel, ein Paradoxon: Trotz gesunder Lebensweise, Beseitigung von Störfeldern und Beachtung von Wohlfühlfaktoren für Seele und Geist ging es dem Körper nicht gut. Ich hätte keinen Rat bezüglich eines besseren Verhaltens geben können. Das Verhalten war perfekt und es gab nichts, was zu verändern Sinn gemacht hätte. Wie kann das sein?

## Ein neues Puzzlestück

Wenn diese Frauen doch schon so vieles gemacht hatten und sich trotzdem nicht gut fühlten, muss es doch in unserem Körper etwas geben, das funktionell noch nicht in Ordnung ist. Etwas, das zu empfindlich ist und das über eine gesunde Ernährung, Sport, Entgiftung und Entspannung noch nicht behandelt wird. Aber was oder wo soll dieses »Etwas« sein?

Es gibt neben der Genetik, unserem gesunden oder nicht gesunden Verhalten und der

Umwelt (Epigenetik) ein wichtiges körperliches Puzzlestück, das bisher in der Medizin noch nicht als »Quelle« für Gesundheit beachtet wird. Ich nenne es unsere »Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit« (IBSE; ab Seite 34). Sie ist die Schaltstelle für unsere Stoffwechselfunktion. Ist unsere IBSE robust, können wir besser mit Stress, Alter oder Infekten umgehen, ist sie empfindlich, fühlen wir uns nicht wohl, auch wenn die Organebene noch okay ist. Die Robustheit dieser biochemischen Schaltstelle ist abhängig von einer guten Versorgung mit Nährstoffen und der richtigen hormonellen Regulation in einer bestimmten Ordnung.

## Was ist Stoffwechsel?

Stoffwechsel ist die Zusammenarbeit von Nährstoffen und Hormonen in unseren Zellen. Mit Nährstoffen meine ich die lebenswichtigen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren, die wir aufnehmen müssen, weil der Stoffwechsel sie täglich zur Herstellung von Energie und Zellarbeit verbraucht und wir sie nicht selbst herstellen können. Mit Hormonen meine ich unsere körpereigenen Hormone, wie Steroidhormone, Schilddrüsenhormone und Melatonin, die der Körper, wenn er gesund und jung ist, selbst in seinen Drüsen und Organen herstellt. Hormone regulieren und steuern unsere zellulären Stoffwechselprozesse 24 Stunden am Tag und sie sind es, die den Impuls geben für Aufbau, Regeneration und Erneuerung. Die essenziellen Nährstoffe helfen, mit guter Zellfunktion diesen hormonellen Impuls umzusetzen. Hormone brauchen Nährstoffe, um zu wirken und umgekehrt.

## Nährstoffmangel und hormonelle Dysbalance

Über einen robusten Stoffwechsel gestalten Nährstoffe und Hormone aktiv unsere Gesundheit. Sind sie in gesunder Ordnung vorhanden, sind wir Stress gegenüber körperlich stabiler, unabhängig von Verhalten, Genetik und Umwelt. Fehlen sie, sind wir je nach Genetik und Umwelt sehr empfindlich, auch wenn wir uns super verhalten. Biochemisch robust aufgestellt geht es uns besser, wir fühlen uns fitter, schlafen besser, haben kaum Infekte und unser gesundes Verhalten wirkt sich endlich spürbar und sichtbar auf unser Befinden aus. Wir können mit Freude Sport machen, arbeiten, schlafen und sogar »gesünder« krank sein. Mit funktionierender Biochemie bleibt die Organebene im Alter länger gesund, trotz eventueller genetischer Belastungen. In der Jugend passiert »Stabilität« zum Großteil von allein, vorausgesetzt, der junge Mensch lebt gesund, hat keine Krankheiten, keine Infektionen, nur Glück, keine familiären Probleme, raucht nicht und muss keine Medikamente nehmen (Achtung: Auch die Pille ist ein Medikament!). Selbst wenn einige Nährstoffe fehlen, merkt es der oder die Betroffene in jungen Jahren nicht. Der Körper kann bis in die 30er oder 40er relativ gut kompensieren. Erst später, meist ab Mitte 40, werden mehr und mehr kleine Störungen spürbar, bis irgendwann das *Sich-nicht-Wohlfühlen* bleibt. Dafür gibt es viele Ursachen, aber einer der Hauptgründe für den Verlust von Stabilität und Robustheit ist die mit dem Alter zunehmende gestörte hormonelle Regulation. Diese hormonelle Dysbalance bringt dann zusätzlich zu Nährstoffmangel und Stress das ganze biochemische System zum Kippen.

## Bei hoher IBSE fühlen wir uns nicht wohl

Das war also des Rätsels Lösung. Das war es, was die organisch gesunden, sich nicht wohlfühlenden 45-jährigen Frauen hatten: eine viel zu hohe Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit – kurz IBSE – auf dem Boden von Nährstoffmangel und hormoneller Dysbalance. Unter entsprechender Nährstoff- und Hormontherapie ging es ihnen deutlich und stabil besser. Ich war baff, denn das war neu. Es war ein neuer »Ort« im Körper, den man ganz eigenständig messen, behandeln und »ordnen« konnte. Und das bei jedem, denn jeder Mensch profitiert von einem robusten Stoffwechsel.

Wie das geht, erkläre ich in diesem Buch. Dazu eine Bemerkung vorab: Unser Stoffwechsel ist sehr komplex, alles hängt zusammen und es gibt wahnsinnig viele individuelle Unterschiede. So unterschiedlich wir aussehen, so unterschiedlich sind wir auch in unserem Körperinneren. Jede und jeder von Ihnen ist einzigartig. Ich weiß, Sie sehnen sich nach einfachen Tipps, aber die kann man so nicht geben, dazu müsste ich besser wissen, was bei Ihnen innen drin im Körper los ist und was Sie verändern oder bewirken wollen. Damit Sie verstehen, was an der Methode für Sie interessant ist, erkläre ich Ihnen die Systematik und die neue Sichtweise auf die Nährstoffe und die Hormone, und das können Sie dann angepasst an Ihre Bedürfnisse weiterverfolgen. Mit dem Wissen aus diesem Buch können Sie Ihren Weg besser mit Ihren Ärztinnen und Ärzten besprechen, u. a. weil ich Ihnen auch erkläre, worin die ganzen Missverständnisse bezüglich der Nährstoffe und Hormone liegen.

## Labordiagnostik anders lesen

Am Anfang der Therapie steht nach der Anamnese immer eine eingehende *funktionelle* Labordiagnostik. Der Sinn liegt darin, zu erkennen, wie der Körper innendrin funktioniert bzw. nicht funktioniert. Was ist der Körper gerade oder schon länger dabei zu »bauen« oder zu »entwickeln«? Welche genetischen Veranlagungen gibt es? Funktioniert der Stoffwechsel von Gehirn, Nieren, Leber und Knochen wirklich richtig gut? Oder gibt es schon kleine Indizien, bei denen man genauer hinschauen sollte? Wie geht es den Zellen? Haben sie Stress? Wie geht es dem Energiestoffwechsel? Gibt es Hinweise auf eine Mitochondrien-Problematik (Mitochondrien sind die Kraftwerke in unseren Zellen)? Gibt es Entzündungen? Unverträglichkeiten? Belastungen? Was ist mit den Hormonen? Wo steht man da? Wie geht es den Gefäßen?

**Ganz wichtig:** Die Laborergebnisse werden bei der Suche nach Faktoren, die unsere Biochemie robust machen, anders als normalerweise in der klassischen Medizin ausgewertet. Es geht nicht um Ausschluss von Krankheit 1, 2 oder 3, sondern es geht um die Frage: Wer bist du? Wie funktionierst du? Wo sind deine Schwächen und was fehlt zur Herstellung von Gesundheit? Das sind völlig andere Fragen an das Labor, und man benötigt viel mehr Werte, um hierfür Antworten zu bekommen. Auf dem Boden dieser funktionellen Labordiagnostik wird, angepasst an die Beschwerden und das Befinden, ein individueller Therapieplan erarbeitet, mit dem die Nährstoffe und die Hormone auf bestimmte Zielwerte eingestellt werden.

## Die Kombination ist wichtig

Wichtig bei dieser Therapie ist es, die fehlenden Nährstoffe und Hormone in wirksamer und individueller Dosis zusammen zu kombinieren. Sind außerdem Krankheiten da, lässt sich diese Therapie mit Medikamenten der klassischen Medizin ergänzen. Diese müssen nicht abgesetzt werden, im Gegenteil: Es gibt viele medizinische Situationen, in denen es einfach nicht möglich ist, ein Medikament durch eine Vitamin- oder eine Hormongabe zu ersetzen. Wenn eine Blutverdünnung wichtig ist, um beispielsweise den nächsten Herzinfarkt zu vermeiden, dann wird das Blut eben verdünnt. Punkt. Und alles andere, das Sinn macht, kommt ergänzend dazu. Das ist *kein Entweder-oder*, sondern ein *Sowohl-als-auch*.

## Hormone haben eine positive Wirkung

Dass ich bei meinem Therapieansatz körpereigene (sog. bioidentische) Hormone positiv zum Einsatz bringe, wird vielleicht einige, v. a. Frauen, irritieren, da Hormone in den letzten 20–30 Jahren aus verschiedenen Gründen unberechtigt einen schlechten Ruf bekommen haben (mehr dazu im Kapitel »Hormone und ihr schlechter Ruf«, Seite 56). Sie sind aber essenziell, wenn man den Körper gegen die Natur (Alter und Genetik) und gegen Krankheit oder Belastung zur mess- und spürbaren Veränderung bewegen möchte. Es ist wie mit dem Schwangerwerden: Das geht ohne Hormone nicht, da kann man Äpfel essen, Sport machen, meditieren und schlank sein. Ein Baby zu bekommen, geht nicht ohne diesen ganzen Cocktail von Hormonen. So ähnlich ist es auch mit der Gesundheit im Alter. Natür-

lich gibt es Menschen, die brauchen nichts und die werden auch ohne irgendwas Gesundes zu tun oder zu essen 100 Jahre alt, aber das ist die Ausnahme, die hatten Glück. Dieses Glück ist nicht die Regel. Viele haben Pech und sind empfindlich, warum auch immer. Gewisse strukturelle Veränderungen lassen sich ohne Hormone einfach nicht erreichen. Natürlich spielen Hormone eine besondere Rolle in der zweiten Lebenshälfte, übrigens bei Frau *und* Mann, aber es gibt auch viele jüngere Menschen, die aufgrund verschiedenster Ursachen (z. B. Pille und/oder Stress) hormonelle Dysbalancen haben und darunter sehr leiden. Auch hier macht es Sinn, genau zu schauen, was man über sanfte Hormonsubstitution bezüglich Regeneration, Wiederaufbau und antientzündlicher Kraft bewirken kann.

## Der Schalter zwischen Glück und Pech

Es braucht diese funktionierende biochemische Schaltstelle, um das gesunde Verhalten über Zellen und Stoffwechsel auf die Organebene zu transportieren. Erst mit einem funktionierenden zellulären Stoffwechsel mit stabiler biochemischer Robustheit bringen gesunde Verhaltensweisen wie Sport und gesunde Ernährung spürbare Wirkung im Gefühl, im Aussehen und in der Bewältigung von Stress. Das erzeugt Wohlbefinden trotz widriger Umstände. Ich würde sogar sagen, dass eine robuste Stoffwechselfunktion Voraussetzung ist für den spürbaren Therapieerfolg fast jeder Heilmethode, da diese biochemische Ebene zwischen dem liegt, was durch die verschiedensten Therapien angesprochen wird. Es ist die körperliche *Schnittstelle*, der Stecker *in* der Steckdose, der Schalter *zwischen* Glück und Pech.

## Hilfe bei chronischen, altersbedingten Krankheiten

Ein funktionierender Stoffwechsel ist aber nicht nur bei Frauen mit Funktionsstörungen nützlich. Bei ihnen war es mir nur aufgefallen und bewusst geworden, weil es einfach keine andere Erklärung mehr gab, warum sie sich nicht gut fühlten. Eine robuste Biochemie brauchen wir unbedingt auch bei chronischen und altersbedingten Krankheiten, bei denen ein schwerer Nährstoff- und Hormonmangel zum Normalzustand gehört. Hier ist die Nährstoff- und Hormontherapie eine wunderbare Ergänzung zur klassischen Medizin. Das war für mich als Nephrologin eine glücklich machende Erkenntnis. Ich hatte endlich etwas Stoffliches gefunden, das Menschen mit chronischer Niereninsuffizienz helfen kann, die Nieren auf Stoffwechselebene so zu unterstützen, dass sie länger »überleben« können. Nährstoffe helfen, die Nebenwirkungen vieler Medikamente auszugleichen. Nährstoffe und Hormone können, sinnvoll und in richtiger Dosierung eingesetzt, dazu beitragen, jede chronische Stoffwechselerkrankung mitzubehandeln, da zumeist der Mangel an Nährstoffen und Hormonen auch mit eine der *Ursachen* der chronischen Entwicklung ist. Durch eine individuelle Nährstoff- und Hormontherapie ist es möglich – über eine Verbesserung der IBSE –, den Progress der chronischen Erkrankung zu verlangsamen und manchmal sogar zu verbessern. Nährstoffe wie Vitamin B12, Coenzym Q10 und Vitamin C helfen auch dabei, viele der Nebenwirkungen von wichtigen Medikamenten (u. a. Metformin, Statine und ASS), die Patientinnen und Patienten mit chronischen

Erkrankungen einnehmen müssen, auszugleichen. Das alles führt zu einer deutlichen Steigerung des Wohlbefindens und einer viel besseren Lebensqualität *mit* der chronischen Erkrankung.

## Wem hilft die Therapie?

Nährstoffe und Hormone können viele Menschen nutzen:

- Gesunde, um gesund zu bleiben
- Veganer, um Ernährungsdefizite auszugleichen
- Sportler, um unverletzt bessere Leistungen zu bringen
- Schwangere, um gesund auch gesunde Kinder zu gebären
- Erschöpfte, um nach einem Infekt wieder schneller auf die Beine zu kommen
- Alte, um besser zu altern
- Kranke, um den Verlauf der Erkrankung abzumildern
- Halbgesunde, Müde und schon etwas chronisch Kranke, die sich nicht gut fühlen

Gerade die zuletzt genannten Halbgesunden können besonders von der Nährstoff- und Hormontherapie profitieren. Das sind die fleißigen Menschen in der Lebensmitte mit hoher Belastung durch Beruf, Kinder und/oder Pflege der Eltern. Frauen fühlen sich meist etwas früher als Männer nicht mehr wohl. Ja klar, sind das die Hormone, das Alter und der Stress, na und? Da kann man was machen, das muss und soll nicht ertragen werden, denn jede Nacht, die nicht geschlafen wird, und jeder Tag, an dem wir nicht in unserer Kraft sind, summieren sich. Auf Dauer leidet der Körper und wird krank.

## Was kann dieses Buch?

Mit diesem Buch mache ich einen Anfang: Ich erkläre, warum es Nährstoffe und Hormone bisher nicht in die Medizin als Wissenschaft geschafft haben, warum das schade ist, wo der Nutzen dieser beiden Stoffgruppen ist, und wie man sie sinnvoll einsetzen kann. Da sich viele mittlerweile schon selbst mit Nährstoffen versorgen, erkläre ich sehr genau, wie man die frei verkäuflichen Vitamine und Mineralien mithilfe der Labordiagnostik einstellen kann und muss, wenn man eine spürbare Wirkung haben möchte. Sie erfahren, auf welche Laborwerte Sie Vitamine und Mineralien einstellen und worauf Sie dabei achten müssen. Wichtig ist mir, dass Sie verstehen, wo Sie wirklich aufpassen müssen und wo nicht. Vieles, wovor da »draußen« gewarnt wird, stimmt so gar nicht. Bei den Aminosäuren und Fettsäuren bleibe ich sehr allgemein, einfach, weil es sonst zu viel wird.

Bei den Hormonen hätte ich auch gern ganz genau beschrieben, wie die Therapie funktioniert, aber erstens hätte das den Umfang dieses Buches gesprengt und zweitens polarisieren Hormone so sehr, dass ich zuallererst erklären möchte, was es mit den ganzen Hormonmissverständnissen auf sich hat. Für die Hormoneinstellung brauchen Sie zudem auch eine Ärztin oder einen Arzt, denn zum einen sind Hormone in Deutschland rezeptpflichtig, und zum anderen ist unser Hormonhaushalt sehr komplex. Hier braucht man fundiertes medizinisches, v. a. internistisches Wissen über Krankheit, Alter, Stoffwechsel und Genetik, um sie einzustellen, das können Sie nicht allein machen.

Wichtig für den Erfolg meiner Stoffwechselbehandlungs-Methode ist es, mit jemandem, der Erfahrung hat, im Verlauf der Therapie eine regelmäßige Labordiagnostik durchzuführen. Nach dem Motto: messen, machen, messen, machen. Genauso, wie man das in der Inneren Medizin schon immer macht und gemacht hat.

# 1. Kapitel

## Ein Überblick



# Wo sind die Nährstoffe geblieben?

Wieso können wir uns noch so gesund ernähren und dennoch kommt der eine oder andere essenzielle Nährstoff dabei zu kurz? Das möchten wir uns in diesem Kapitel genauer ansehen.

Es ist so eine Sache, in diesen Zeiten zu schreiben, dass die Nahrung nicht ausreicht, um uns mit genügend Nährstoffen zu versorgen. Denn das behaupte ich tatsächlich in diesem Buch.

Es kommt selbstverständlich darauf an, was man von der Nahrung will. Wenn man mit *genügend* meint: genug Nährstoffe, um nicht zu sterben, dann reicht unsere Nahrung selbstverständlich aus. Will man aber die Nährstoffzufuhr so einstellen, dass sie einen positiven und stabilisierenden Einfluss auf den Stoffwechsel hat, dann geht das mit der Nahrung nicht. Zum einen, weil die Mengen an Nährstoffen, die man zur Einstellung braucht, zu groß sind, zum anderen hat sich unsere Ernährung auch sehr verändert. Auf einige dieser Veränderungen möchte ich in diesem Kapitel eingehen, einfach damit Sie verstehen, warum es schwer ist, fehlende Nährstoffe allein über die Nahrung zu erhalten. Oft ist sogar die gesunde Ernährung mitverantwortlich für eine zu hohe IBSE (Seite 34).

Unverträglichkeiten, Umweltbelastungen und keine Zeit zum Essen, all das wirkt sich auf unsere Stoffwechselfunktion aus. Selbst wenn man sich viel Mühe gibt, ist es nicht so leicht, sich *sicher* gesund zu ernähren. Dazu müsste man mehr darüber wissen, was man innendrin braucht oder auch nicht. Wenn man topfit ist und sich gut fühlt, macht man intuitiv vieles richtig. Wenn das aber nicht der Fall ist, ist das Thema mit der gesunden Ernährung für den oder die Einzelne(n) schwieriger zu beantworten. Was ist denn wirklich gesund? Was soll man wirklich essen? Auf diese Fragen gibt es so viele verschiedene Antworten in den ganzen Büchern, Ratgebern und im Internet, dass eines klar wird: Es gibt keine einfache Antwort für alle.

## Essen ist überall

Wir haben keinen Nahrungsmangel. Die Wahrheit ist: Wir haben in Deutschland nicht nur genug zu essen, wir haben sogar

zu viel zu Essen. Essen bleibt überall übrig, und viele noch essbare Lebensmittel werden bedauerlicherweise täglich zu Hause und in den Supermärkten weggeschmissen. Man kann dem Essen kaum entkommen, bei jeder Einladung wird gegessen, im Flieger, auf den Märkten, beim Einkaufen, beim Tanken, beim Friseur, sogar im Kino gibt es mehr und mehr Essen. Wenn Sie also in einem ersten Schritt etwas »Gesundes« tun möchten, dann ist eine gute Möglichkeit, entweder einfach weniger oder auch mal *nichts* zu essen. Das ist nie falsch und übrigens echt schwer. Probieren Sie es mal nur einen Tag aus und Sie werden sehen, wie oft Sie laut oder leise das Wörtchen »Nein« zum Angebot von Essen sagen müssen.

## Nichts essen kann helfen

Wenn ich dieses »Nichts« in der Praxis als Antwort auf die Essensfrage gebe, ist das meist für die Patientinnen und Patienten irritierend und ich ernte auf keinen Fall ein Dankeschön. Wir wissen, was alles sicher nicht gut ist: zu viel, Zucker, Fast Food, Alkohol, Rauchen und Fertignahrung. Was aber die oder der Einzelne positiv formuliert essen soll, damit es sicher gesund ist, ist schwer zu beantworten, weil so viele individuelle Faktoren für eine korrekte Antwort eine Rolle spielen. Je nach Aktivität, Genetik, Darmfunktion, Hormonstatus, Umweltbelastung, Medikamente und Stoffwechselkrankheiten kann diese Antwort sehr unterschiedlich ausfallen. Hinzu kommt, dass je älter und kränker jemand ist, manche gesunde Sachen nicht mehr vertragen werden. Auch bei jungen Menschen kann es sein, dass nicht jede als gesund deklarierte Ernährung zum eigenen Stoffwechsel passt.

## Ernährung und Nährstoffe

Deswegen wird es in diesem Buch auch nicht um unsere Ernährung als Teil der Lösung zum Gesünder-alt-Werden gehen, denn das machen die meisten Patientinnen und Patienten, die in meine Praxis kommen, schon recht gut. Sie essen bewusst, regional, frisch, ausgewogen, nicht zu viel, und trotzdem funktioniert der Körper nicht so, wie sie es erwartet haben. Ernährungswissenschaft, Ärzteschaft und Presse kommunizieren so, dass man meint, die Nahrung reiche allein aus, um gesund zu werden und sich wohlzufühlen. Das ist aber nicht meine Erfahrung. Das war es ja, was mich bei den organisch gesunden Frauen, die zu mir kamen, so irritiert hat. Die haben alles gemacht, was man machen soll, und trotzdem war das Befinden nicht okay.

Das bedeutet nicht, dass egal ist, was man wann in welcher Situation isst. Im Gegenteil: Es ist wichtig, manchmal sogar lebenswichtig. Man kann sich mit seiner Ernährung akut und dauerhaft schaden oder die eigene Gesundheit unterstützen.

**Ganz wichtig:** Man kann mit keiner Ernährung alles ausgleichen, was dem Körper im Verlauf des Lebens passiert, das ist zu unspezifisch. Ergänzend zur Ernährung ist es jedoch möglich, Nährstoffe medizinisch zu nutzen. Es geht bei der Nährstofftherapie also darum, etwas für die Gesundheit zu tun über eine gesunde Ernährung hinaus.

## War früher alles besser?

Ob es früher möglich war, mit gesunder Ernährung Krankheiten zu heilen, weiß ich nicht. Ich kann es mir vorstellen, da so we-

nige Menschen Zugang zu gesunder Nahrung hatten. Das Leben in Europa vor 100 und auch vor 70 Jahren war ein ganz anderes. Die Medizin war anders, die Probleme der Menschen waren ganz andere. Ich kann mir gut vorstellen, dass viele Menschen geheilt worden wären, wenn sie nur gute Nahrung, ein sauberes Bett und Wissen über Hygiene bekommen hätten. Das ist heute nicht unser Problem, insgesamt geht es uns heute viel besser. In Deutschland haben 2021 (fast) alle Zugang zu Obst, Gemüse, Seife, Wasser, Antibiotika und einem Dach über dem Kopf. Geraucht wird insgesamt weniger, dafür gibt es neue Probleme mit Drogen, Medikamenten, Übergewicht und Stress. Wir werden älter als früher, aber in den letzten 20 Jahren unseres Lebens auch chronisch krank wie noch nie.

Insofern macht es keinen Sinn, nur darüber nachzudenken, ob es früher besser oder schlechter war. Es geht darum, im Hier und Jetzt etwas für unsere Gesundheit zu bewirken. Egal, was war, Fakt ist: Wir haben in den meisten europäischen Ländern heute eher ein Problem mit zu viel Nahrung. Wir essen zu viel Ungesundes, was u. a. ein Grund für Nährstoffmängel ist. Hinzukommt, dass sich unsere Nahrung in den letzten Jahrzehnten stark verändert hat, so dass sie uns – obwohl gesund – auch belasten kann.

## Die Lebensmittel haben sich verändert

Es war einmal und ist nicht mehr. Damit kann man einfach und ganz schnell einen wichtigen Aspekt unserer Nahrung zusammenfassen. Die Tomate von heute ist nicht mehr die Tomate von vor 20 Jahren. Nicht

einmal mehr in Griechenland schmecken Tomaten so süß, warm und fruchtig wie früher. Erschreckenderweise kommen sie auch dort zunehmend aus Kulturen in Holland oder Spanien. Es ist unfassbar. Anscheinend ist es billiger, diese nach nichts schmeckenden roten Kugeln im Ausland zu bestellen, als gute Ware vom Bauern nebenan zu kaufen. Aber noch schlimmer: Auch die regionalen griechischen Tomaten schmecken nicht mehr so lecker wie früher.

### Was ist passiert?

Die Faktoren reichen von der Globalisierung über die Industrialisierung in der Landwirtschaft über den Einsatz von Pestiziden über die Veränderungen der Saatgüter bis hin zu ausgelaugten Böden und Klimawandel. Die Nahrung und ihre Herstellung haben sich im Laufe der letzten 100 Jahre verändert mit relevanten Vor- und Nachteilen. Der Vorteil ist, dass wir alle ganzjährig bezahlbaren Zugang zu vielfältigster Nahrung haben. Das ist neu und eine beeindruckende Errungenschaft, u. a. für den Weltfrieden. Der Nachteil ist, dass die einzelnen Produkte sich von ihrer Herstellung bis hin zum Endverbraucher verändert haben, hin zu weniger »Lebendigkeit«. Ich weiß nicht, wie ich es anders ausdrücken soll. Die Expertinnen und Experten streiten sich. Im Netz werden Sie Befürworter finden für die Behauptung, dass Nahrungsmittelinhalte sich zum Negativen verändert haben, und Sie werden Stimmen finden, die sagen, dass sich nichts verändert hat. Und die Wahrheit ist, keine der beiden Parteien kann ihre Behauptung beweisen. Dazu bräuchte man einen Apfel, eine Tomate, eine Zwiebel, ein Ei oder einen Fisch von heute und einen von vor 100 Jahren, um mit modernen Hightech-Messmöglichkeiten wirklich korrekte Vergleiche an-

## Stichwortverzeichnis

### A

ADHS 103  
 Adrenalin 62, 225, 230  
 Adrenopause 65, 318  
 Alpha-Liponsäure 155, 156  
 Aminosäuren 62, 98, 100, 117,  
 182, 187, 223, 224, 225, 227,  
 228, 230, 300  
 Anämie 45, 103, 108, 209  
 Andropause 65, 324  
 Angststörungen 31, 215  
 Antioxidantien 83, 117, 139, 153,  
 155, 181  
 Arteriosklerose 69, 103, 117, 132,  
 140, 149, 150, 158, 206, 211, 307  
 Arthritis 140, 191  
 Arthrose 140, 191

### B

Bandscheibenprobleme 198, 200  
 Big Five 25, 32, 68, 69, 154, 167,  
 242, 278  
 Bindegewebe 53, 103, 115, 224,  
 270  
 Bioidentische Hormontherapie  
 (BHT) 76, 265, 267, 268, 272,  
 273, 275, 276, 278, 332  
 Biotin 53, 103, 104, 105, 106  
 Blasenentzündungen 308  
 Blutfettwerte 99  
 Bluthochdruck 68, 140  
 Bor 137, 161, 190

### C

Calcidiol. *Siehe* Vitamin D  
 Calcitriol. *Siehe* Vitamin D  
 Calcium 46, 53, 128, 129, 130, 132,  
 133, 134, 136, 137, 144, 147, 150,  
 158, 160, 161, 165, 210, 211, 212,  
 213, 214, 215, 299, 307, 320  
 Cholecalciferol. *Siehe* Vitamin D  
 Cholesterin 68, 69, 99, 100, 122,  
 149, 155, 236, 249, 259, 260,  
 270, 287, 295  
 Chrom 161, 174, 212  
 Coenzym Q10 151, 154, 155  
 Corona 59, 83, 182, 275  
 Cortisol 39, 64, 246, 277  
 Cortison 64, 214, 246

### D

Depression 63, 103, 198, 215,  
 249, 309  
 DHEA 39, 65, 228, 238, 246, 248,  
 249, 269, 300  
 Diabetes 96, 103, 108, 140, 152,  
 156, 159, 173, 294, 296  
 Dopamin 62, 225, 230  
 Dosierungsgrößen 161

### E

Eisen 45, 52, 62, 161, 195, 202,  
 203, 204, 205, 206, 207, 208,  
 209, 300  
 Eiweiß 63, 117, 137, 144, 213, 223,  
 224, 225, 227, 228, 229, 230,  
 299  
 Endokrinologie 240, 242  
 Entzündungen 116, 130, 140, 153,  
 159, 183, 200, 203, 206, 228  
 Epigenetik 9, 35, 85, 225  
 Ernährung 11, 15, 16, 19, 22, 25, 27,  
 37, 42, 46, 52, 53, 69, 76, 107,  
 116, 143, 148, 173, 196, 221, 227,  
 228, 231, 261, 283, 296, 305, 331  
 Estradiol 39, 65, 71, 72, 73, 76,  
 173, 238, 246, 249, 252, 254,  
 256, 262, 277, 279  
 Estriol 65, 73, 256, 258, 262, 300

### F

Fettleber 52, 140, 205, 206  
 Fettsäuren 19, 27, 81, 87, 223,  
 231, 233  
 Fettstoffwechselstörung 140  
 Folsäure 45, 106, 107, 108, 111,  
 117, 203  
 Fruchtbarkeit 61, 66, 70, 72, 249

### G

Gastritis 109, 208  
 Gehirn 30, 31, 60, 61, 62, 63, 92,  
 96, 190, 191, 233, 309, 321, 330  
 Genetik 8, 25, 35, 66, 85, 237,  
 302, 304, 329  
 Gerinnungsschutz 253  
 Gestagen 72, 75, 247, 248, 249,  
 252, 253, 254, 256  
 Gestagen-Derivate 255, 257, 262,  
 278  
 Gesundmachwerte 293, 297, 298,  
 300, 304, 327  
 Gicht 181

### H

Haare 52, 64, 83, 103, 104, 195,  
 224  
 Hämopyrrolactamurie (HPU) 196,  
 197, 200, 313  
 Harnsäure 180  
 Hashimoto-Thyreoiditis 178, 179,  
 183, 196, 271, 310  
 Hautprobleme 83, 105  
 HbA1c 156, 294  
 Herzratenvariabilität (HRV) 29, 30  
 Herzrhythmusstörungen 27, 31,  
 62, 218  
 Histaminintoleranz 117, 192, 196,  
 203, 204, 251, 270, 311  
 Hochsensibilität 196, 197, 312  
 Homocystein (HC) 93, 248, 300

hormonelle Dysbalance 9, 11, 281  
 Hormon-Ersatz-Therapie (HRT) 71,  
 72, 73, 74, 75, 244, 253, 254,  
 256, 257, 258, 259, 262, 263,  
 269, 278  
 Hormonstoffwechsel 59, 237, 247  
 Hypercholesterinämie 141, 241,  
 307  
 Hypertonie 307

### I

IBSE 9, 34, 37, 42, 57, 77, 85, 91,  
 102, 103, 167, 185, 190, 195, 197,  
 198, 233, 236, 281, 283, 302,  
 304, 326, 328, 330, 331, 332  
 Immunsystem 83, 96, 109, 117,  
 126, 130, 131, 182, 195, 285, 298,  
 311, 314  
 Infekte 9, 51, 83, 87, 115, 116, 117,  
 153, 173, 197, 200, 270, 294, 314  
 Insulin 39, 269, 277  
 Insulinresistenz 174, 200

### J

Jod 46, 63, 158, 161, 175, 176, 177,  
 178, 179

### K

Kalium 27, 165, 210, 217, 218, 221,  
 300  
 Katarakt 67, 83, 97  
 Kinderwunsch 45, 61, 86, 108,  
 200, 322  
 Knochen 41, 53, 69, 71, 73, 83,  
 115, 128, 129, 132, 134, 148, 158,  
 165, 190, 211, 212, 214, 224, 225,  
 238, 255, 260, 261, 271, 273,  
 298, 320  
 Knotenstruma 46, 60, 175, 177,  
 178  
 Krämpfe 46, 103, 172, 214  
 Krankwerte 159, 293, 296, 298,  
 300, 304, 327  
 Kreatinin 295  
 Krebsrisiko 251, 252, 254, 256,  
 278, 279  
 Kupfer 161, 191, 193, 194, 300

### L

Labordiagnostik 10, 19, 33, 55, 84,  
 93, 147, 160, 161, 164, 166, 183,  
 189, 204, 211, 219, 223, 227, 237,  
 274, 283, 286, 287, 289, 291,  
 292, 298, 301, 302, 303, 304,  
 326, 332  
 Leaky Gut 28, 102, 204, 207, 230,  
 251, 270, 315  
 Lipoprotein(a) 150  
 lipoproteinassozierte  
 Phospholipase A (Lp-PLA2) 149

Little Three 29, 32, 69, 154, 167, 278

## M

Magnesium 46, 53, 129, 130, 158, 160, 161, 165, 172, 210, 211, 212, 215, 216, 220

Mangan 161, 195, 200, 201

Melatonin 100, 224, 230, 269, 300

Menopause. *Siehe* Wechseljahre  
metabolisches Syndrom 206, 249, 316

Migräne 97, 140, 193, 215, 317

Mitochondrien 10, 37, 96, 97, 98, 151, 153, 155, 197, 212, 233, 239, 272, 294, 304

MK4 146

MK7 146, 149

Molybdän 161, 180, 181

Morbus Parkinson 140

Müdigkeit 31, 115, 215, 318, 321

## N

Nährstoffmangel 9, 19, 53, 197, 198, 281

Nebennierenfunktion 249

Nebennierenrindenschöpfung 318

Nebennierenschwäche 65, 100

Nephrologie 45, 126, 128, 242, 243, 271, 296

Nervenerkrankungen 96

Nierenschwäche 45, 319

Nierensteine 214

Noradrenalin 62, 225, 230

## O

Orthomolekulare Medizin (OM) 44, 48

Osteoporose 87, 103, 126, 132, 138, 147, 148, 150, 158, 190, 215, 225, 260, 261, 262, 272, 320, 330

Östrogen 39, 53, 65, 68, 72, 74, 192, 243, 248, 252, 253, 255, 259, 260, 262, 272, 275, 277, 308

Östrogen-Derivate 71, 73, 247, 249, 252, 254, 255, 256, 257, 262, 271

oxidativer Stress 139, 141, 155, 181, 298, 319

## P

Parasympathikus 29, 321

Peptide 224, 226

Pille 18, 64, 70, 73, 91, 108, 112, 165, 192, 244, 246, 248, 249, 251, 253, 277, 291

Polyneuropathie 91, 156

Progesteron 39, 65, 68, 70, 71, 72, 75, 76, 193, 238, 245, 246, 252, 253, 254, 256, 258, 259, 262, 269, 271, 272, 300, 323

Progesteron-Derivate 245, 246, 252, 254, 256, 260, 271

Proteine. *Siehe* Eiweiß

Psyche 29, 33, 63, 69, 101, 230, 241, 250, 251, 270, 309, 329, 330

Psychosomatik 196, 198, 251, 312, 313

## R

Referenzbereich 48, 50, 93, 162, 184, 205, 293, 297, 303

Referenzmenge 47

Referenzwerte 46, 48, 167, 169, 276

Reverse T3 61, 62

## S

Schilddrüse 60, 61, 62, 63, 65, 177, 179, 189, 202

Schilddrüsenhormone 60, 61, 62, 63, 65, 175, 177, 180, 182, 238, 250, 269, 271, 277

Schilddrüsenunterfunktion 60, 62, 180, 250

Schlafstörungen 31, 62, 100, 215, 260, 262, 321

Schlaganfallrisiko 72, 76, 248

Schlüsselwerte 293, 297, 298, 301, 304, 327, 330

Schwangerschaft 86, 106, 108, 112, 128, 150, 172, 195, 214, 215, 238, 245, 250, 253

Sehfähigkeit 83

Selen 50, 51, 63, 161, 162, 168, 169, 173, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 236

Serotonin 100, 101, 198, 225, 230

SHBG 71, 248, 250

Speicheldiagnostik 274, 275, 276

Spurenelemente 161, 174, 300

Steroidhormone 65, 69, 71, 191, 249, 271, 272, 274

Stimmungsschwankungen 191, 249, 251

Stoffwechsel 9, 12, 16, 22, 32, 34, 38, 40, 42, 56, 61, 85, 94, 98, 103, 110, 124, 129, 144, 148, 156, 159, 172, 181, 183, 185, 187, 189, 192, 195, 202, 211, 215, 221, 225, 227, 228, 232, 236, 238, 243, 246, 248, 254, 278, 281, 283, 297, 301, 303, 304, 326, 328, 330, 332, 335

Stress 9, 11, 27, 30, 36, 38, 59, 90, 92, 96, 112, 116, 117, 151, 168, 196, 197, 200, 250, 267, 270, 286, 305, 309, 313, 315, 317, 318, 321, 326, 327, 328, 330

Sympathikus 29

## T

Testosteron 39, 65, 68, 228, 238, 243, 246, 248, 249, 269, 275, 324

Thromboerisiko 71, 72, 76, 143, 248, 251, 252, 253, 254, 279, 300

Tyrosin 62

## U

untercarboxyliertes Osteocalcin (ucOC) 144, 147, 149

## V

Verdauungsprobleme 31

Verhütung 70, 72, 244, 246, 247, 248, 252, 254

Vitamin A 77, 81, 82, 83, 84, 85, 87, 88

Vitamin B1 96, 97

Vitamin B2 96, 97, 100, 101

Vitamin B3 98, 99, 100

Vitamin B5 100, 101

Vitamin B6 94, 101, 102, 198

Vitamin B7. *Siehe auch* Biotin

Vitamin B9 106, 107

Vitamin B12 46, 109, 110, 112, 113, 134, 203

Vitamin C 38, 41, 46, 115, 116, 117, 119, 120, 126, 139, 193, 204, 206, 225

Vitamin D 19, 46, 57, 59, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 134, 135, 136, 271

– Calcidiol 57, 121, 125, 127, 128, 130, 131, 132, 135, 190, 212, 214, 238, 300

– Calcitriol 121, 125, 126, 127, 128, 129, 132, 135, 190, 214

– Cholecalciferol 57, 58, 59, 121, 122, 125, 126, 129, 135, 140

Vitamin E 50, 117, 139, 141, 272

Vitamin K1 143, 144, 145

Vitamin K2 143, 144, 145, 146, 148, 149, 150, 225

Vitaminmangel 27, 82

## W

Wechseljahre 61, 65, 66, 71, 73, 244, 253, 257, 260, 262, 273, 323, 324

Wiener, Sarah 26

Wirkspiegel 48, 51, 162, 293

## Z

Zellmembran 166, 193, 232

Zielspiegel 50, 162, 330

Zielwerte 236, 304

Zink 53, 71, 101, 156, 161, 164, 166, 173, 191, 195, 196, 199, 200, 202

Zuckerstoffwechsel 96, 195, 215, 226, 294, 295