



“Verborgene Botschaften der Laborwerte: Eine Reise zu den Ursachen von Stoffwechselstörungen”

Lothar Ursinus

Lothar Ursinus (www.ursinus.de)



- Jahrgang 1950, verheiratet, 2 Kinder
- Betriebswirt, Heilpraktiker, Autor
- 40 Jahre Praxiserfahrung
- Geschäftsführer und Mitgründer der LgM und GiL
- Methode „Labor ganzheitlich“
- Stoffwechselprogramm gesund + aktiv
- **Meine Vision:** Laborwerte mit Leben zu füllen und somit der Naturheilkunde ein wissenschaftlich fundiertes Instrument zu schenken, mit der eine ganzheitliche und sichere Diagnose möglich ist. Damit dazu beitragen, den Berufsstand der Heilpraktiker zu stärken und die Welt ein wenig gesünder zu machen.

Literaturhinweise



www.labor-ganzheitlich.de

Womit kommt der Patient in die Praxis?

Symptome

Leistungsschwäche
Schlafstörungen

Neurodermitis, Schuppenflechte
Migräne, Kopfschmerzen
Schilddrüsenunter- oder überfunktion
Bluthochdruck, Herzinfarkt, Apoplex
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
Blähungen, Verstopfung, Durchfall
Osteoporose, Arthrose, Gicht
Diabetes mellitus, Krebs
Wechseljahrsbeschwerden
Autoimmunerkrankungen

Depression
Alzheimer, Demenz

Womit kommt der Patient in die Praxis?

Der Patient produziert erst dann Symptome,
wenn er nicht mehr in der Lage ist,
seine körperlichen und seelisch-geistigen
Entgleisungen zu kompensieren.

Symptome

Leistungsschwäche
Schlafstörungen

Neurodermitis, Schuppenflechte
Migräne, Kopfschmerzen
Schilddrüsenunter- oder überfunktion
Bluthochdruck, Herzinfarkt, Apoplex
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
Blähungen, Verstopfung, Durchfall
Osteoporose, Arthrose, Gicht
Diabetes mellitus, Krebs
Wechseljahrsbeschwerden
Autoimmunerkrankungen

Depression
Alzheimer, Demenz

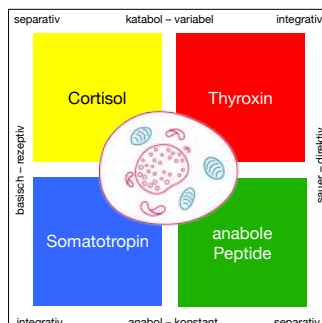
Stoffwechselstörungen

Symptome

Leistungsschwäche
Schlafstörungen

Neurodermitis, Schuppenflechte
Migräne, Kopfschmerzen
Schilddrüsenunter- oder überfunktion
Bluthochdruck, Herzinfarkt, Apoplex
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
Blähungen, Verstopfung, Durchfall
Osteoporose, Arthrose, Gicht
Diabetes mellitus, Krebs
Wechseljahresbeschwerden
Autoimmunerkrankungen

Depression
Alzheimer, Demenz



Stoffwechselstörungen

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

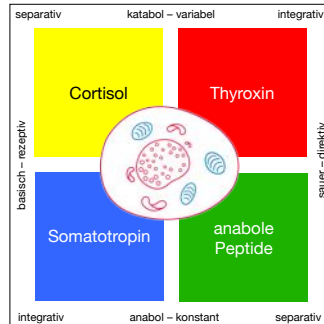
Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich



Symptome

Leistungsschwäche
Schlafstörungen

Neurodermitis, Schuppenflechte
Migräne, Kopfschmerzen
Schilddrüsenunter- oder überfunktion
Bluthochdruck, Herzinfarkt, Apoplex
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
Blähungen, Verstopfung, Durchfall
Osteoporose, Arthrose, Gicht
Diabetes mellitus, Krebs
Wechseljahresbeschwerden
Autoimmunerkrankungen

Depression
Alzheimer, Demenz

Stoffwechselstörungen

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

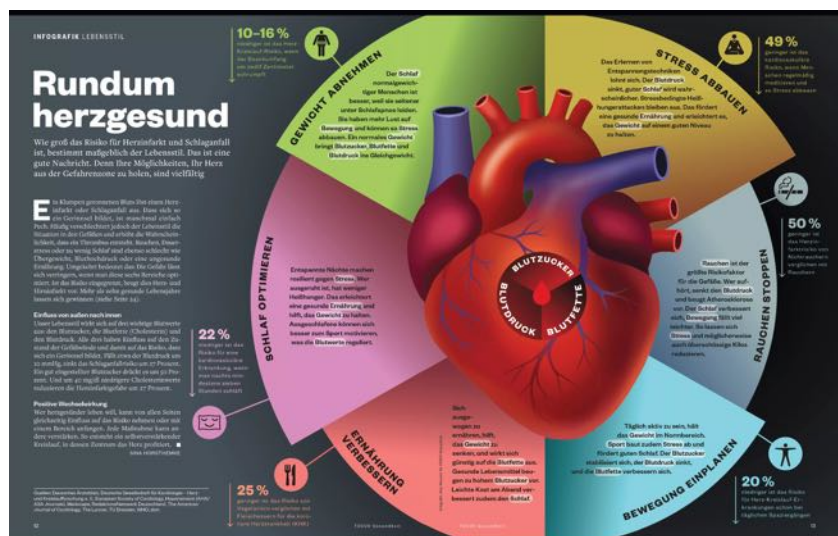
Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich



Stoffwechselstörungen

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich

Störungen im Stoffwechsel

Insulinresistenz
metabolisches Syndrom

Diabetes mellitus

Fettleber

Darmbarrierestörungen
(Leaky Gut)

niedriggradige Entzündungen

gestörte Entgiftung

funktionelle Organstörungen

hormonelle Dysregulationen

Mangelercheinungen

Symptome

Leistungsschwäche
Schlafstörungen

Neurodermitis, Schuppenflechte
Migräne, Kopfschmerzen
Schilddrüsenunter- oder überfunktion
Bluthochdruck, Herzinfarkt, Apoplex
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
Blähungen, Verstopfung, Durchfall
Osteoporose, Arthrose, Gicht
Diabetes mellitus, Krebs
Wechseljahresbeschwerden
Autoimmunerkrankungen

Depression
Alzheimer, Demenz

Vital- und Stoffwechselanalyse



Vital- und Stoffwechselanalyse: 70 Einzelwerte
Hormonstatus: Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone

www.lgm-hh.de

Vital- und Stoffwechselanalyse 70 Parameter

- Vollständiges Blutbild
- Biochemie im Serum und Vollblut
- Stoffwechsel Leber, Pankreas, Nieren, Muskeln
- Kohlenhydratstoffwechsel: HbA1c, LDH, Harnsäure, Cholesterin, Triglyceride
- Darmbarriere: Zonulin, Vitamin B12
- Entgiftungskapazität: Glutathion
- Immunsystem, Rheumafaktoren
- Schilddrüse: TSH, FT3

Hormonstatus:

- **Schilddrüse Ergänzung:** FT4, TPO, TRAK, rT3, Jod
- **Nebenniere:** Cortisol, DHEAS
- **Geschlechtshormone:** LH, FSH, Pregnenolon, Progesteron, Testosteron, Östradiol, SHBG, Prolaktin, Cortisol

Einzelwerte zusätzlich, falls erforderlich:

- Vitamin D: 25 OH + 1,25 OH,
- I-FABP, Fettsäuren, Aminosäuren
- oxidiertes LDL-Cholesterin, Homocystein

Interpretation der Laborwerte

Ampeldiagnostik

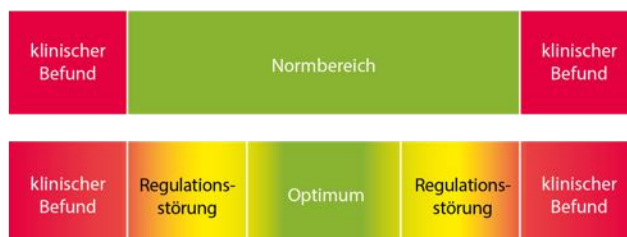
Optimum ist die
neue Norm



Interpretation der Laborwerte

Ampeldiagnostik

Optimum ist die
neue Norm



Interpretation der Laborwerte

Ampeldiagnostik

Optimum ist die
neue Norm



Interpretation der Laborwerte

Ampeldiagnostik

Optimum ist die
neue Norm



© Lothar Ursinus

analoge Bedeutung

Blutwert	Gemessener Wert		Referenzbereich	Gemessener Wert im Referenzbereich
BLUTBILD				
Vollständiges Blutbild	E			
Leukozyten	E	5.0 /nl	3.9-10.2	
Erythrozyten	E	▼ 4.4 /pl	4.6-6.0	
Hämoglobin	E	14.3 g/dl	13.9-17.7	
Hämatokrit	E	0.44 l/l	0.40-0.52	
MCV	E	▲ 98 fl	80-95	
MCH	E	31 pg	27-33	
MCHC	E	34 g/dl	33-37	
Thrombozyten	E	215 /nl	203-445	
Seg. Granulozyten	E	47.7 %	40.0-70.0	
Lymphozyten	E	42.8 %	20.0-44.0	
Eosinophile Gran.	E	1.7 %	0.5-5.5	
Basophile Gran.	E	1.1 %	0.0-1.8	
Monozyten	E	6.7 %	5.4-10.7	

Stoffwechselstörungen

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich

Störungen im Stoffwechsel

Insulinresistenz

metabolisches Syndrom

Diabetes mellitus

Fettleber

Darmbarrierestörungen
(Leaky Gut)

niedriggradige Entzündungen

gestörte Entgiftung

funktionelle Organstörungen

hormonelle Dysregulationen

Mangelerscheinungen

Symptome

Leistungsschwäche
Schlafstörungen

Neurodermitis, Schuppenflechte
Migräne, Kopfschmerzen
Schilddrüsenunter- oder überfunktion
Bluthochdruck, Herzinfarkt, Apoplex
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
Blähungen, Verstopfung, Durchfall
Osteoporose, Arthrose, Gicht
Diabetes mellitus, Krebs
Wechseljahresbeschwerden
Autoimmunerkrankungen

Depression
Alzheimer, Demenz

Stoffwechselstörung – Insulin

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

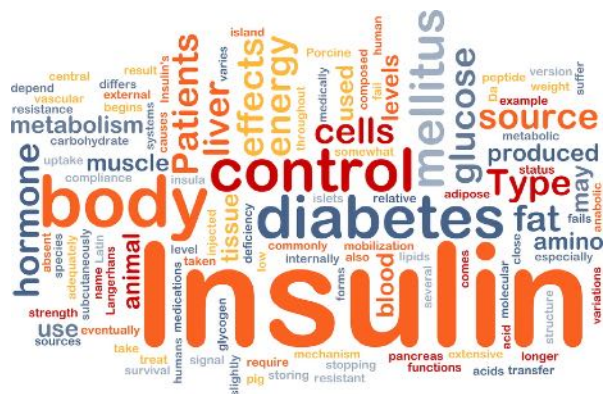
Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich





Wikipedia

Chemische Einordnung [\[Bearbeiten\]](#)

Cholesterin ist ein [polyzyklischer Alkohol](#). Herkömmlich wird es als zur Gruppe der [Sterine](#) (Sterole) gehörendes [Steroid](#) zu den [Lipiden](#) gerechnet. Entgegen einer verbreiteten Verwechslung ist es jedoch kein [Fett](#), selbst die Einordnung als Lipid ist nicht zwingend.

Physiologie [\[Bearbeiten\]](#)

Cholesterin ist ein für Menschen und Tiere lebenswichtiges [Zoosterin](#). Beim Menschen wird Cholesterin zum Großteil (90%) im Körper selbst hergestellt ([synthetisiert](#)), beim Erwachsenen in einer Menge von 1 bis 2 g pro Tag, und nur zu einem kleinen Teil mit der Nahrung aufgenommen. Die Cholesterin[resorption](#) liegt im Durchschnitt bei 0,1 bis 0,3 g pro Tag und kann höchstens auf 0,5 g pro Tag gesteigert werden. Das entspricht 30 bis 60% des in der Nahrung enthaltenen Cholesterins.

Cholesterin



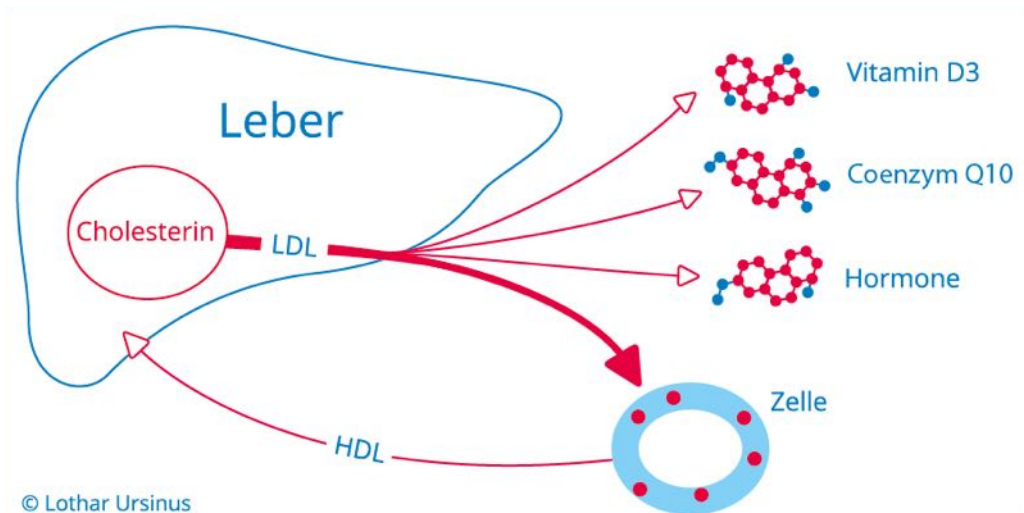
Cholesterinsenker– Betrug 3sat: Prof. Dr. Münzel

LINK: https://www.youtube.com/watch?v=6dHcdp7_V7s

interessant von Dr. Skroka:

Herzkatheter Film LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=vn73b20ltUM>

Cholesterin



Cholesterin

Zuviel LDL-Cholesterin im Blut

Etwa jeder dritte Deutsche ist von einer Fettstoffwechselstörung betroffen. Welche Zielwerte für Sie gelten – und was erhöhtes LDL-C auf Dauer bewirkt

Die Zielwerte

Je höher das Gefäßrisiko, desto niedriger das LDL-C

Niedriges Risiko	Mittleres Risiko	Hohes Risiko	Sehr hohes Risiko
Für gesunde Menschen gilt ein LDL-C-Zielwert von:	Bei Menschen mit Risikofaktoren wie etwa Übergewicht oder leicht erhöhtem Blutdruck setzen Mediziner diesen LDL-C-Zielwert an:	Für Raucherinnen und Raucher oder Patienten, die z.B. ausgeprägten Bluthochdruck oder genetisch bedingte hohe Cholesterinwerte haben, gilt dieser LDL-C-Zielwert:	Besonders niedrig liegt der Zielwert bei Patientinnen und Patienten mit bekannten Herz- und Gefäßerkrankungen wie Atherosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall in der Anamnese oder Diabetes:
< 116 mg/dl (3 mmol/l)	< 100 mg/dl (2,6 mmol/l)	< 70 mg/dl (1,8 mmol/l)	< 55 mg/dl (1,4 mmol/l)

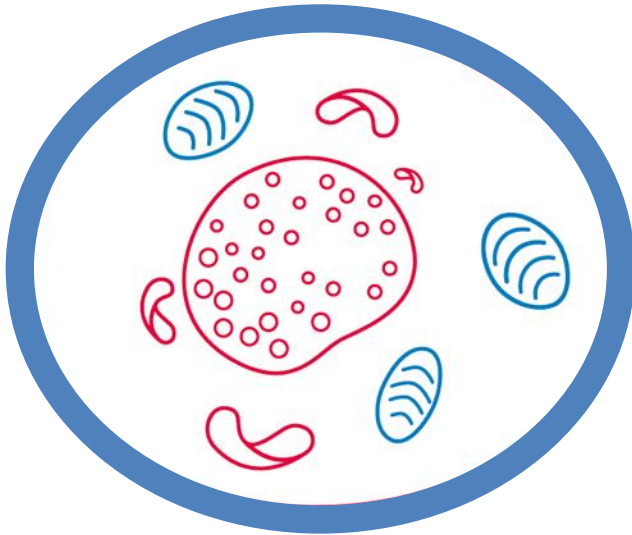
Die Gefahren

Steigendes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen

- Atherosklerose
- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit

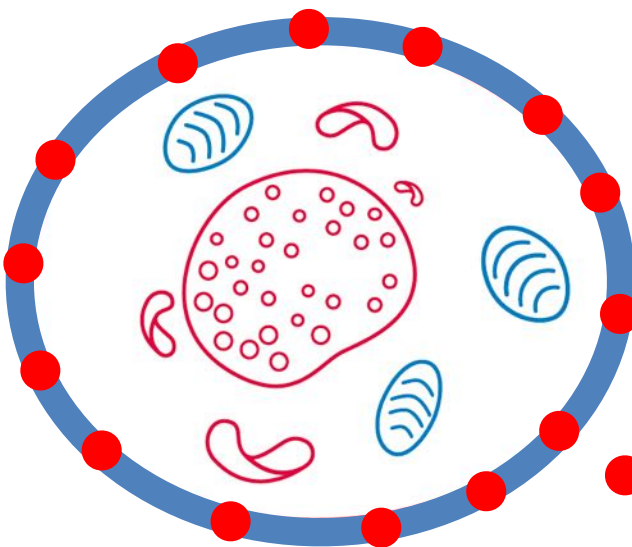
Foto: ULL/Stein Straube; Infografik: Alex Altmann; Freigabenummer: DE/00004/25/0016

Zellschutz



Insulin - Ernährungsweise
Dauerstress
Entzündungen
Umwelt - geistiger Einfluss

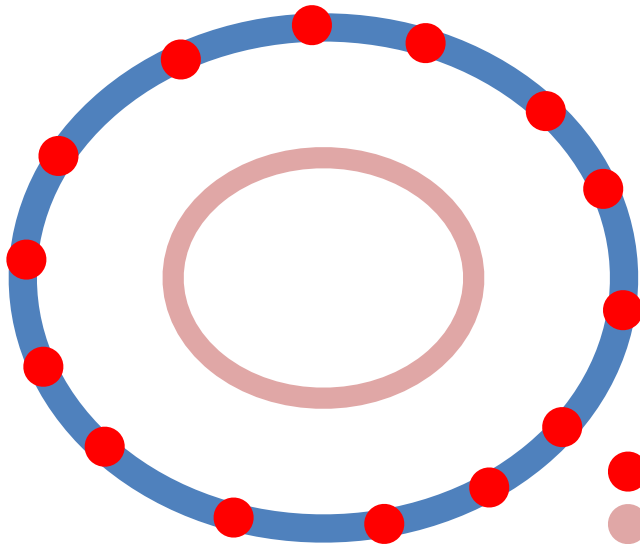
Zellschutz



Insulin - Ernährungsweise
Dauerstress
Entzündungen
Umwelt - geistiger Einfluss

Cholesterin

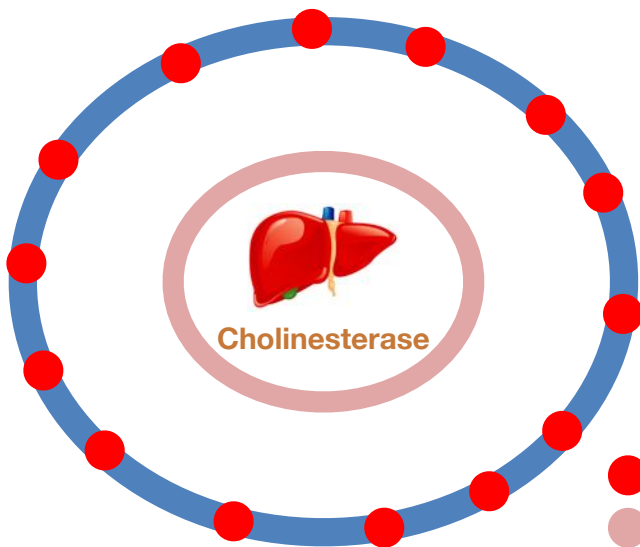
Zellschutz



● Cholesterin
● Thrombozyten

Insulin - Ernährungsweise
Dauerstress
Entzündungen
Umwelt - geistiger Einfluss

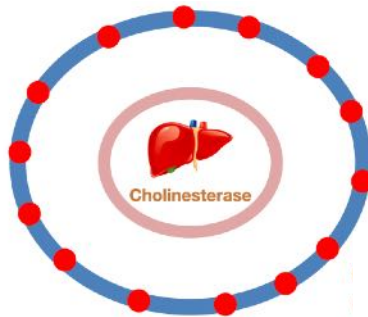
Zellschutz



● Cholesterin
● Thrombozyten

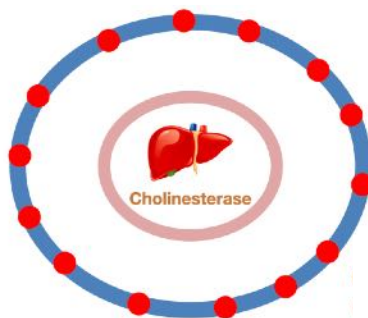
Insulin - Ernährungsweise
Dauerstress
Entzündungen
Umwelt - geistiger Einfluss

Zellschutz hoch



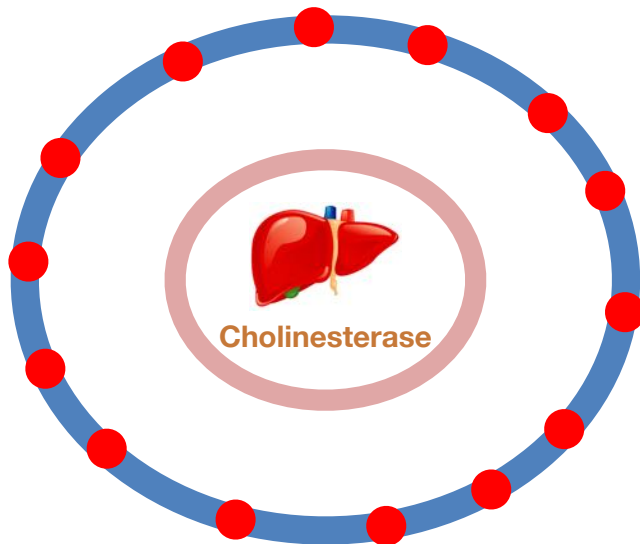
Cholesterin	S	▲	355	mg/dl	150-280	
HDL-Cholesterin	S	▼	64	mg/dl	> 65	
LDL-Chol.rech	S	▲	265	mg/dl	< 150	

Zellschutz niedrig



Cholesterin	S		192	mg/dl	150-280	
HDL-Cholesterin	S	▼	60	mg/dl	> 65	
LDL-Chol.rech	S		119	mg/dl	< 150	
Thrombozyten	E		212	/nl	160-370	
Cholinesterase	S	▼	4.34	U/ml	5.32-12.92	

Zellschutz / Schutz



Den Schutz verbessern

- Ceres Angelica archangelica urt.
- Solum Glob. velati
- Solum Öl
- Amnion
- Viola odorata

Die Verarbeitung intensivieren

- Ceres Taraxacum urt. / comp.
- Cichorium intybus radix urt.
- **Cichorium Plumbo cultum D3**
- Ceres Imperatoria urt.
- NewLife nutrition OXI BALANCE

Stoffwechselstörung – Insulin

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

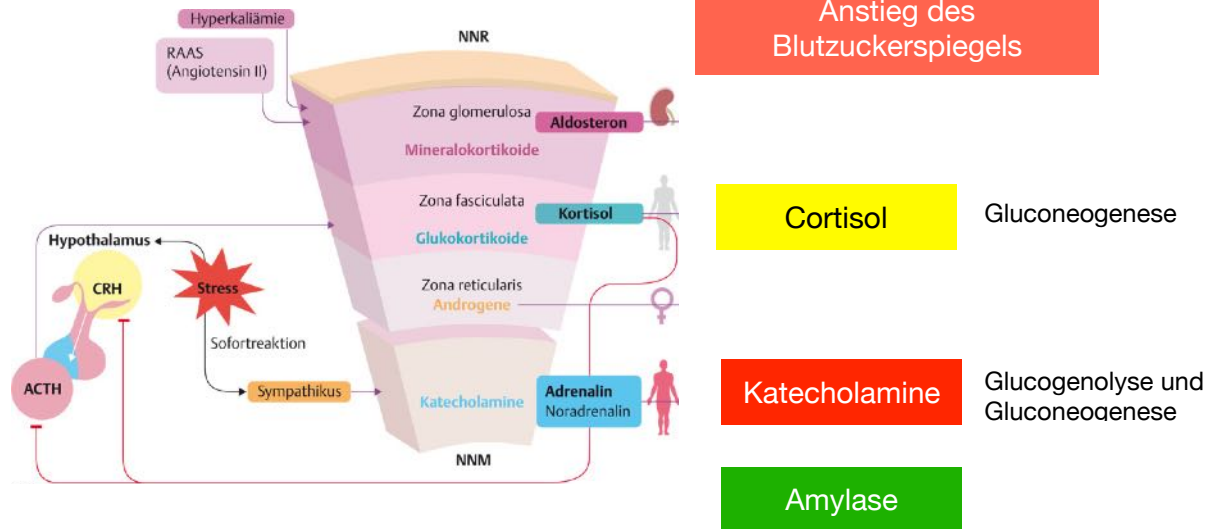
Umwelt grob- und feinstofflich



STH

anabol

Dauerstress – Überforderung der Nebenniere



Gluconeogenese

Stoffwechselstörung – Insulin

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

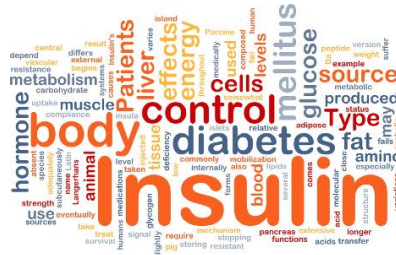
Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich



3 Stufen des Diabetes mellitus

1

Insulinresistenz

HbA1c	E	5.2	%	4.1-6.1	
Triglyceride	S	▲ 240	mg/dl	< 150	
Cholesterin	S	256	mg/dl	150-280	
HDL-Cholesterin	S	▼ 43	mg/dl	> 65	
LDL-Chol.rech	S	▲ 165	mg/dl	< 150	
Harnsäure	S	▲ 8.1	mg/dl	2.6-6.0	

3 Stufen des Diabetes mellitus

1

Insulinresistenz

HbA1c	E	5.2	%	4.1-6.1	
Triglyceride	S	▲ 240	mg/dl	< 150	
Cholesterin	S	256	mg/dl	150-280	
HDL-Cholesterin	S	▼ 43	mg/dl	> 65	
LDL-Chol.rech	S	▲ 165	mg/dl	< 150	
Harnsäure	S	▲ 8.1	mg/dl	2.6-6.0	

2

Diabetische Stoffwechsellage

HbA1c	E	5.8	%	4.1-6.1	
-------	---	-----	---	---------	--

3 Stufen des Diabetes mellitus

1

Insulinresistenz

HbA1c	E	5.2	%	4.1-6.1	
Triglyceride	S	▲ 240	mg/dl	< 150	
Cholesterin	S	256	mg/dl	150-280	
HDL-Cholesterin	S	▼ 43	mg/dl	> 65	
LDL-Chol.rech	S	▲ 165	mg/dl	< 150	
Harnsäure	S	▲ 8.1	mg/dl	2.6-6.0	

2

Diabetische Stoffwechsellage

HbA1c	E	5.8	%	4.1-6.1	
-------	---	-----	---	---------	--

3

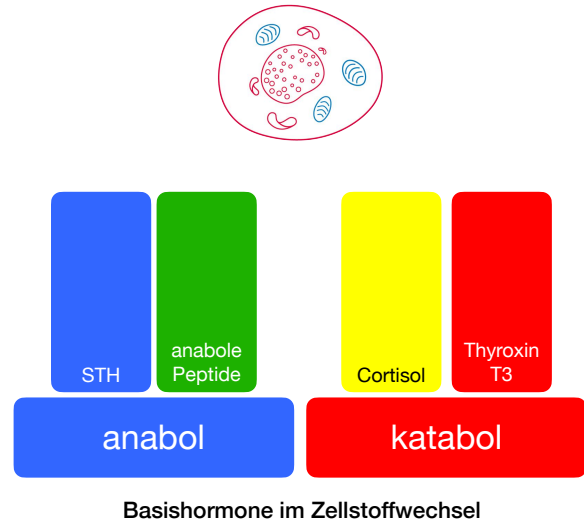
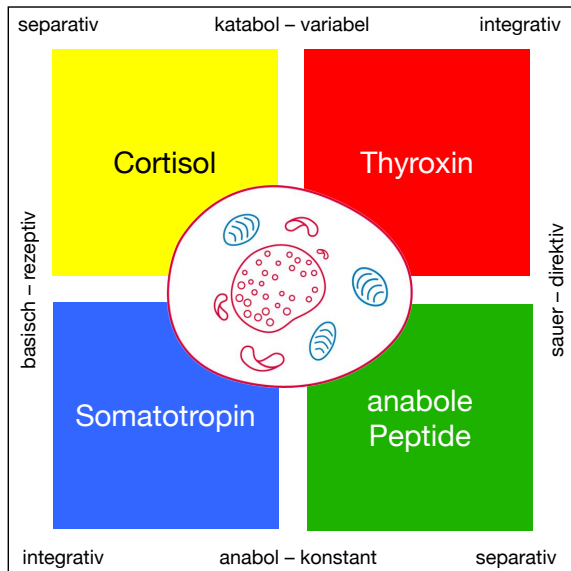
Diabetes mellitus

HbA1c	E	▲ 7.20	%	4.10-6.10	
-------	---	--------	---	-----------	--

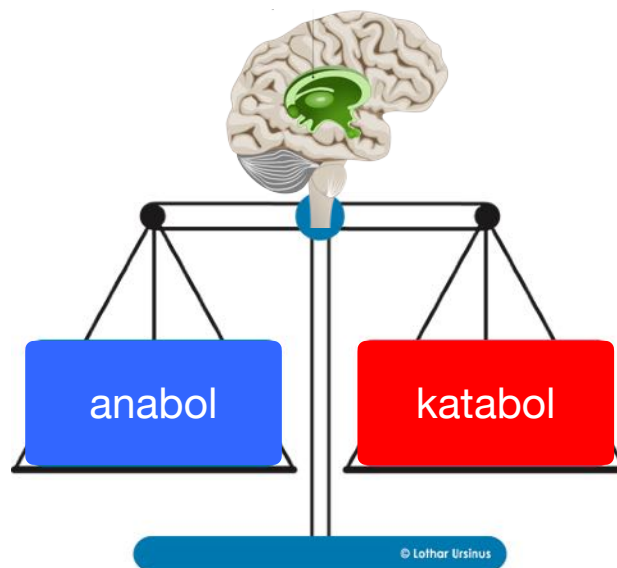
Die Leber versucht die katabole Entgleisung zu kompensieren

Cholinesterase	S	▲ 13.70	U/ml	5.32-12.92	
----------------	---	---------	------	------------	--

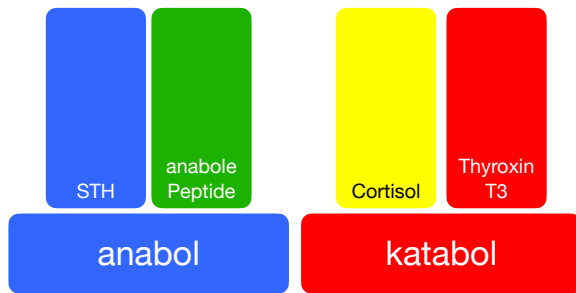
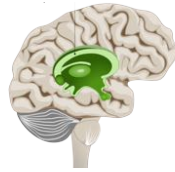
Insulin im Zellstoffwechsel



Steuerung über das limbische System

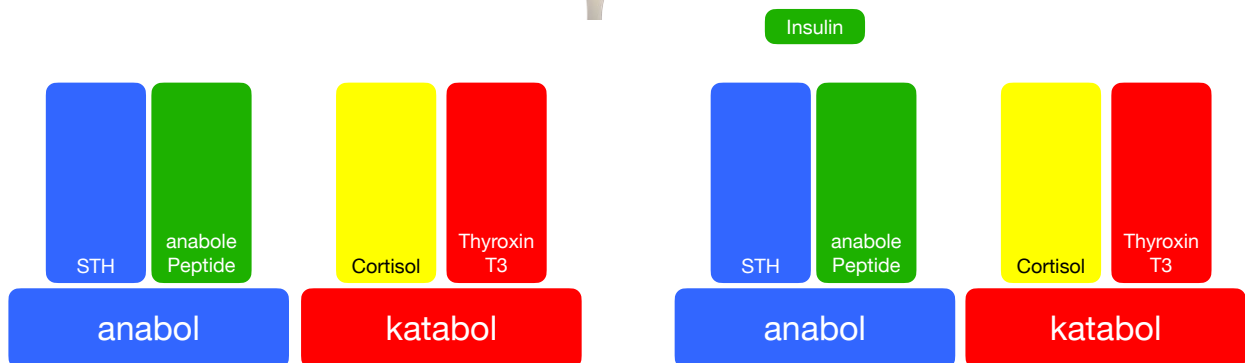


Insulin steigt: Ernährung und Dauerstress



Basishormone im Zellstoffwechsel

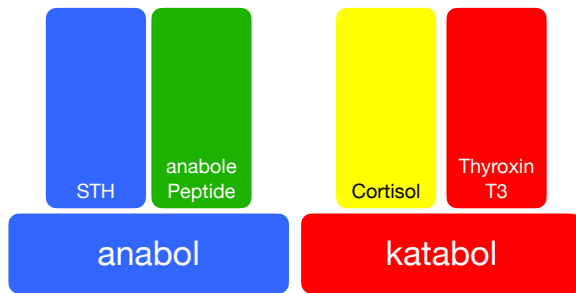
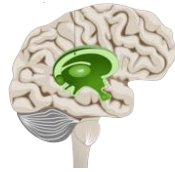
Insulin steigt: Ernährung und Dauerstress



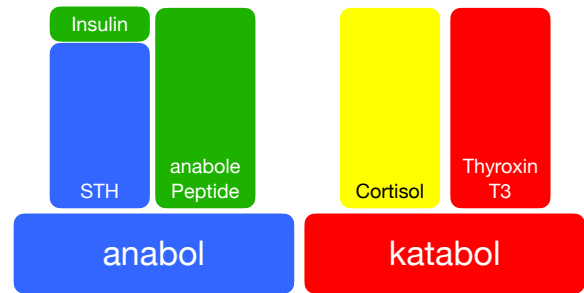
Basishormone im Zellstoffwechsel

Durch Nahrungsaufnahme tritt das anabol wirkende Hormon Insulin temporär in Erscheinung

Insulin steigt: Ernährung und Dauerstress

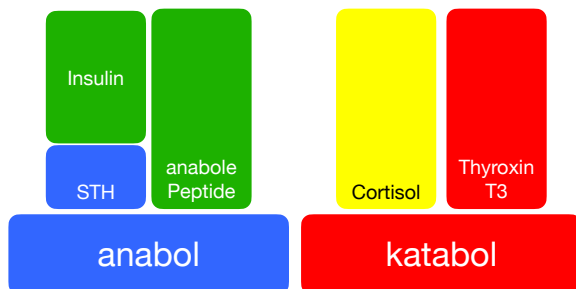


Basishormone im Zellstoffwechsel



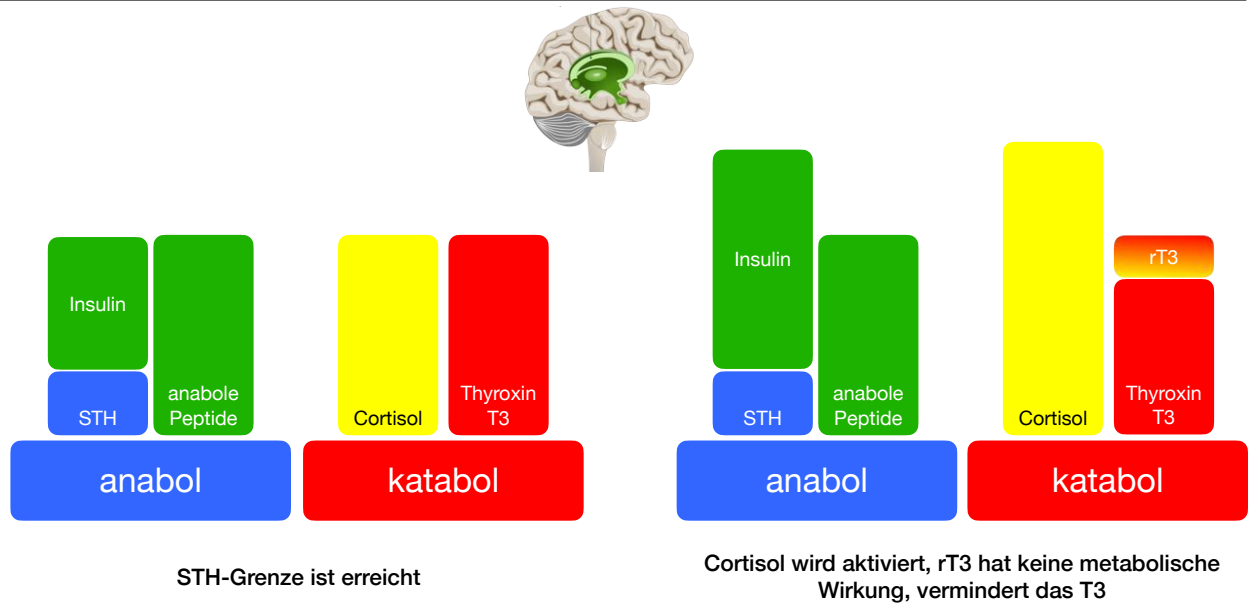
Somatostatin reduziert die Produktion des STH

Insulinanstieg und Grenzen im STH

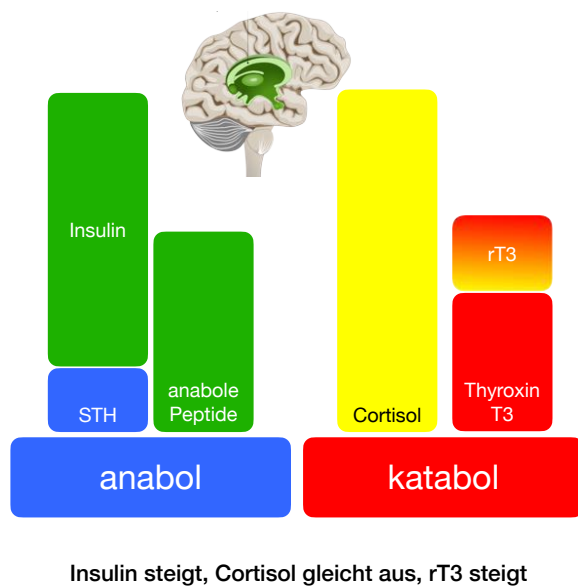


STH-Grenze ist erreicht

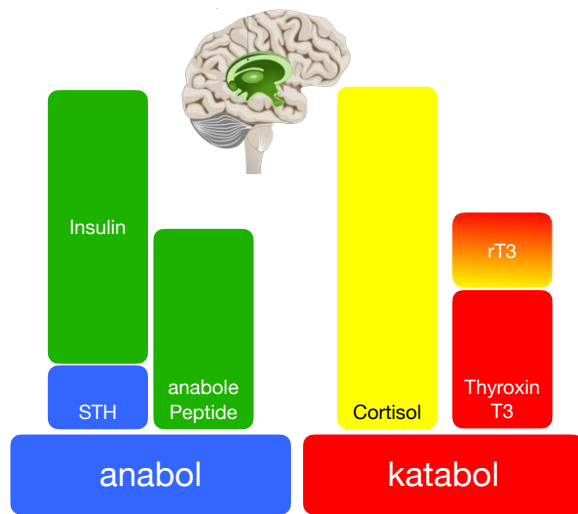
Insulianstieg und Grenzen im STH



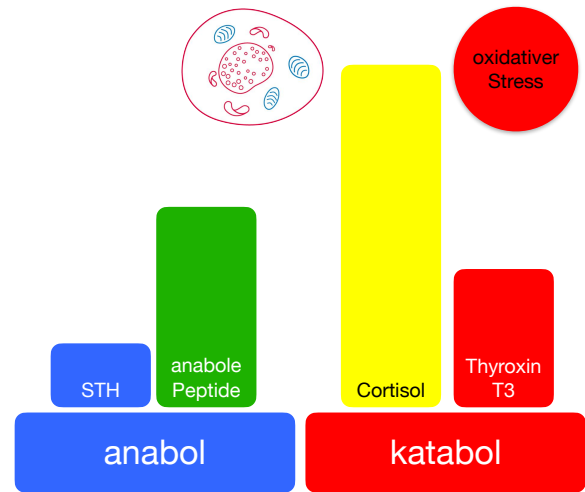
Basisregulation in Organismus



Basisregulation in der Zelle

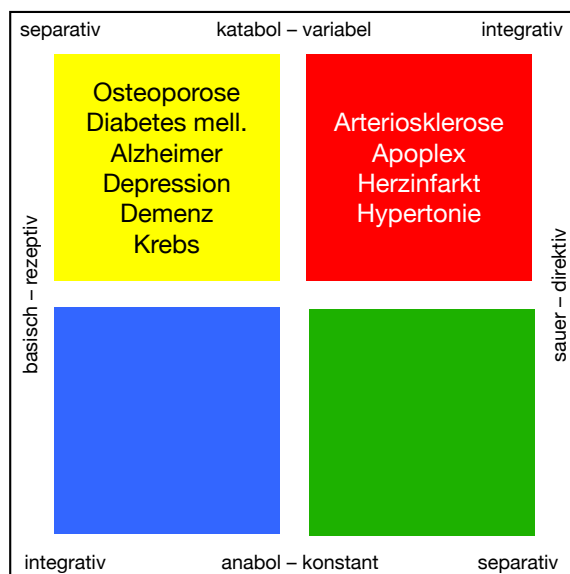


Insulin steigt, Cortisol gleicht aus, rT3 steigt



Basisregulation: in der Zelle besteht eine katabole Stoffwechsellaage - oxidativer Stress

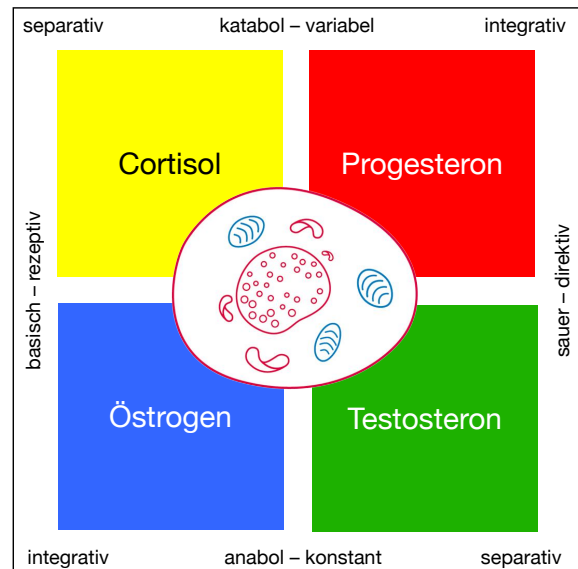
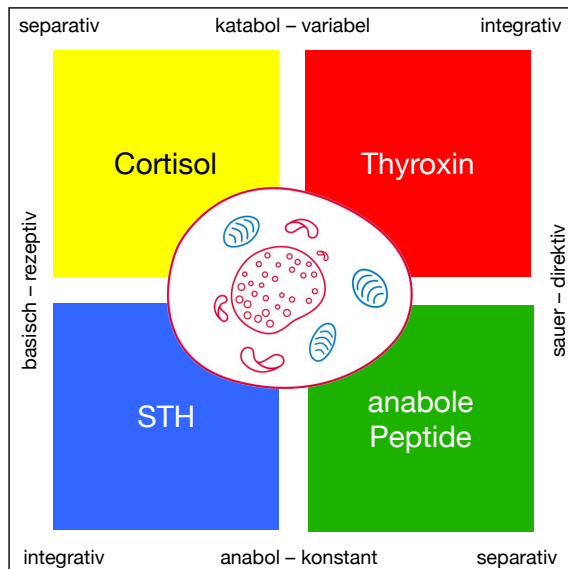
katabole Stoffwechsellaage



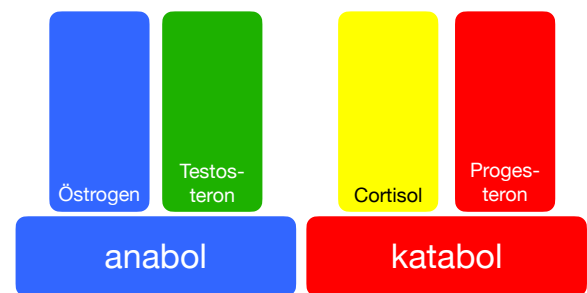
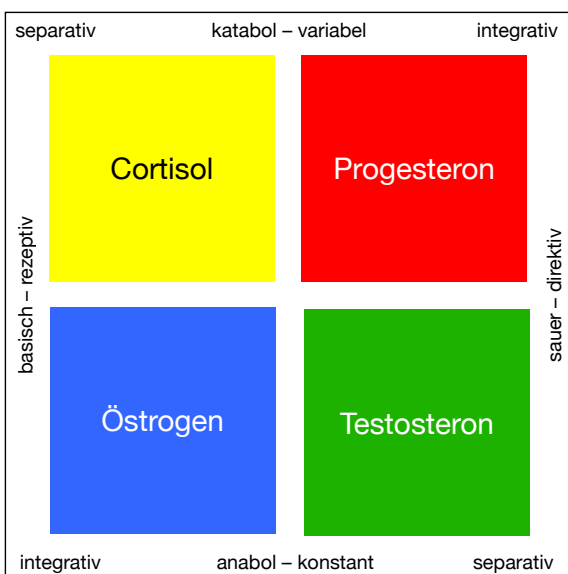
Degenerative Erkrankungen

- Osteoporose
- Diabetes mellitus Typ 2 und Typ 3 (Alzheimer, Demenz, Depression)
- Krebs - neurodegenerative Erkrankung
- Arteriosklerose
- Apoplex
- Herzinfarkt
- Hypertonie

Zusammenspiel: Stoffwechsel und G-Hormone

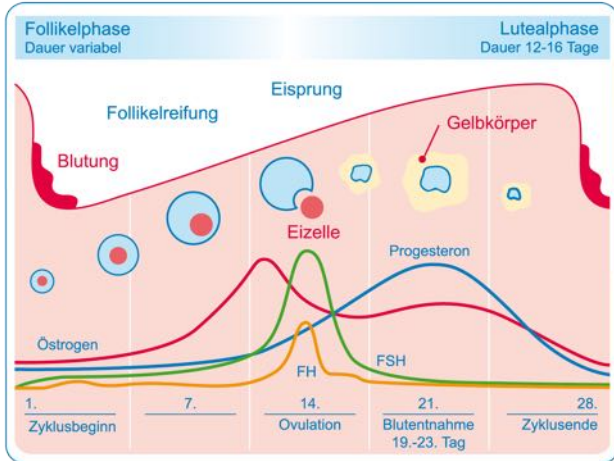


Regulation der Geschlechtshormone

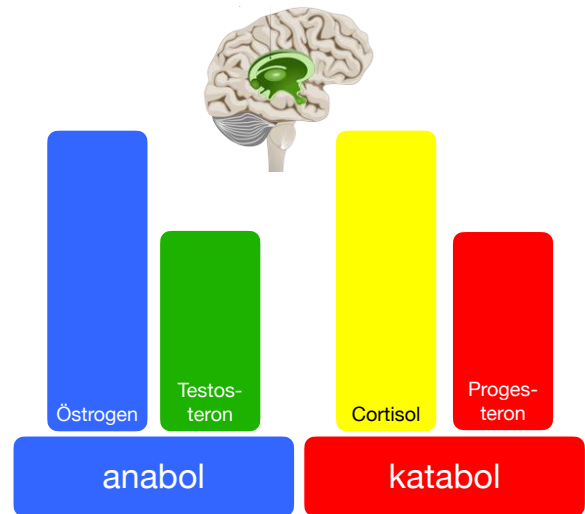


Basishormone im G-Hormonsystem

Östrogen

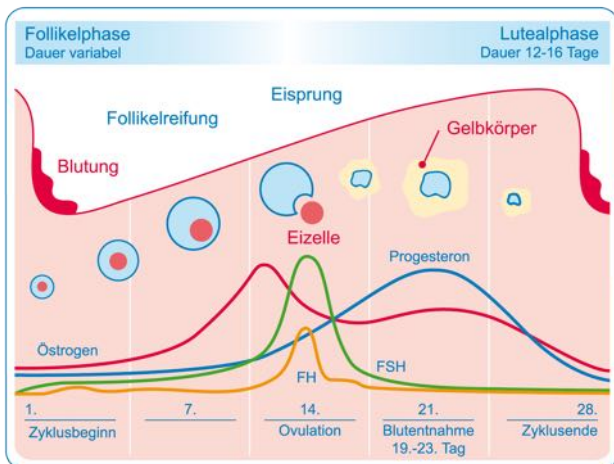


Östrogen steigt zum Zeitpunkt des Eisprungs, der Schwangerschaft und Pubertät an.

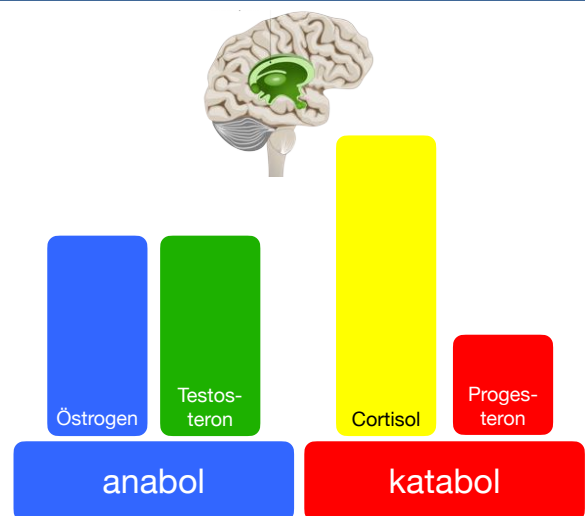


Cortisol gleicht den Anstieg katabol aus

Progesteron

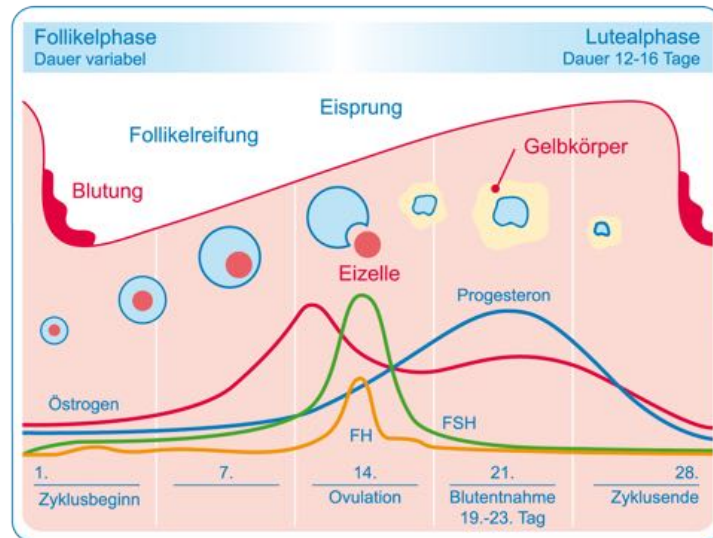


Progesteron fällt kurz vor Eintritt der Menses ab und reduziert sich in den Wechseljahren

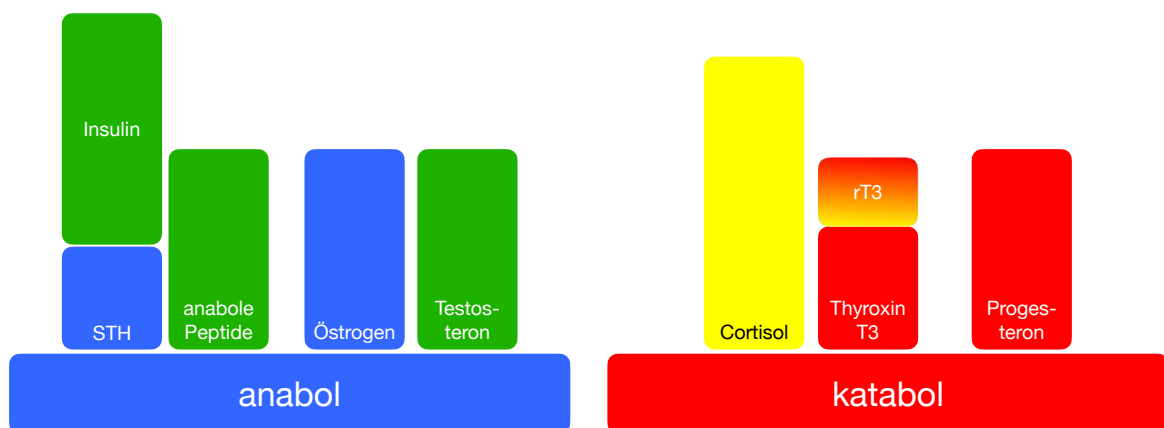


Cortisol gleicht den Mangel an Progesteron aus

Zum Zeitpunkt hormoneller Veränderungen - Beschwerden

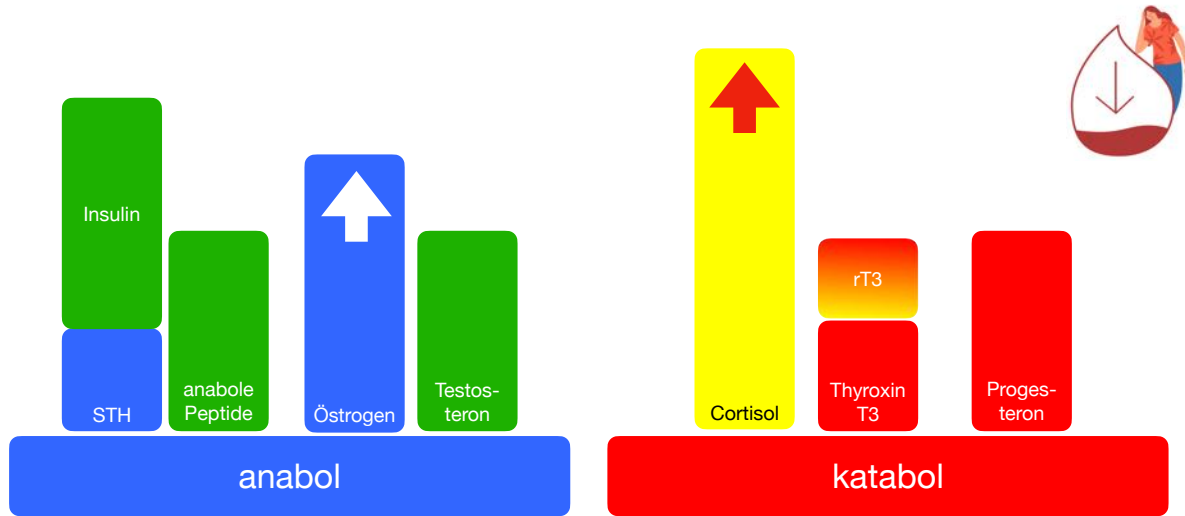


Kohärenz der Hormone



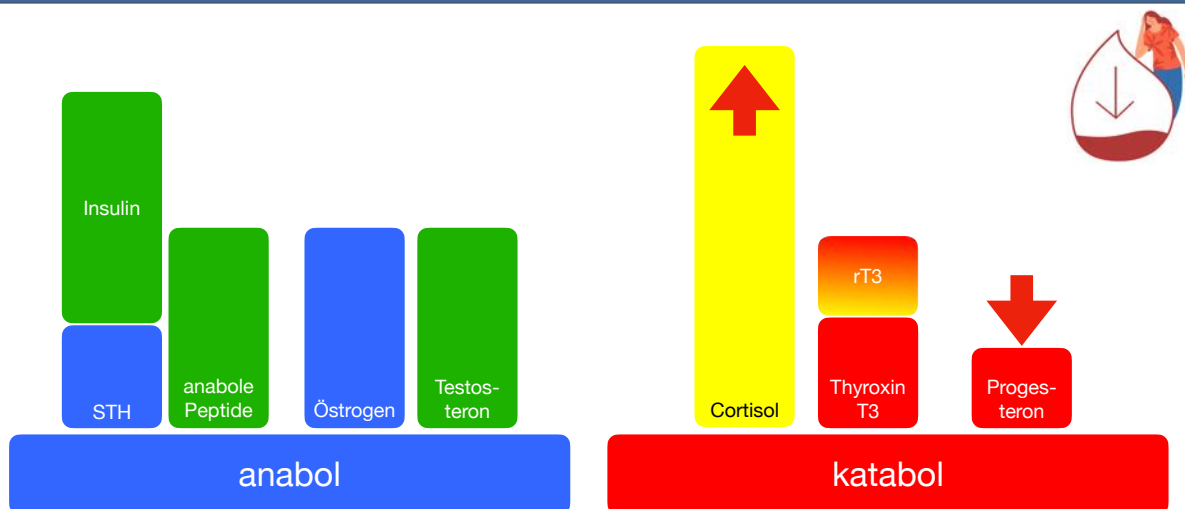
liegt bereits eine entgleiste Stoffwechsellaage vor, kann es sein, dass der physiologische Ausgleich der Hormonschwankung nicht mehr ausgeglichen werden kann

Zeitpunkt der Migräne: Eisprung



Der kurzzeitige Anstieg des Östrogens zum Zeitpunkt des Eisprungs muss durch Cortisol auf der katabolen Seite ausgeglichen werden. Ist das nicht möglich – Zusammenbruch der Energie im Gehirn – Migräne.

Zeitpunkt der Migräne: kurz vor Eintritt der Menses



Der kurzzeitige Abfall des Progesterons zum Zeitpunkt des Menses muss durch Cortisol auf der katabolen Seite ausgeglichen werden. Ist das nicht möglich – Zusammenbruch der Energie im Gehirn – Migräne.

Erkenntnis: Migräne

Die Migräne hat viele Auslöser, aber nur eine Ursache: Hypoglycämie

Der im Hintergrund physiologisch ablaufende Stoffwechselprozess ist bei einer Migräneattacke immer eine nicht mehr kompensierbare Unterzuckerung aufgrund der Überforderung der Stoffwechselregulation.

Die Ursachen dafür sind hauptsächlich eine kohlenhydratlastige Ernährungsweise und Dauerstress.



natürlich gesund und munter 5/2024

Energiekrise im Gehirn

WAS GENAU das Gewitter im Kopf auslöst, ist nach wie vor ungeklärt. Energiemangel in den Nervenzellen des Gehirns scheint bei der Entstehung von Migräne und im Verlauf einer Migräneattacke aber eine große Rolle zu spielen. Wie und warum das so ist, wird zunehmend erforscht.

In den Nervenzellen liegt der Schlüssel

Vor knapp einem Jahrhundert bereits bezeichneten Wissenschaftler die Migräne als hypoglykämischen Kopfschmerz. Aktuell nehmen Forscher diesen An-

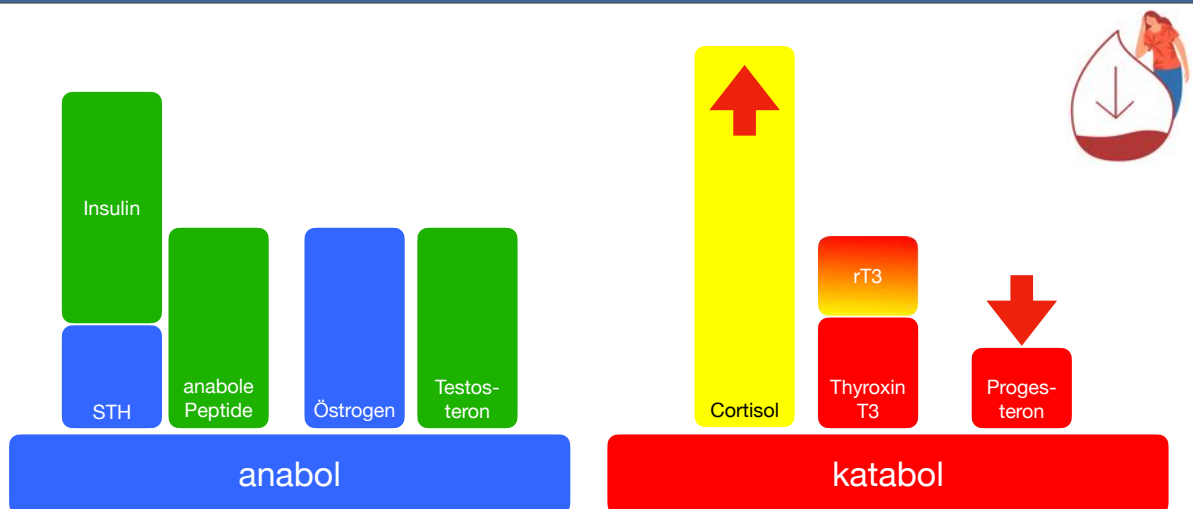
satz wieder auf und finden weitere Belege dafür, dass Energiemangel in den Nervenzellen entscheidend ist und oft am Anfang des im höllischen Schmerz mündenden Prozesses steht. Unterzuckerung im Blut (Hypoglykämie) spielt dabei eine Schlüsselrolle. Sie wird nicht nur durch ausgelassene Mahlzeiten ausgelöst, auch zu schnell aufgenommene Kohlenhydrate, vor allem aus Zucker und Weißmehl, können bewirken, dass der Blutzuckerspiegel mehrere Stunden nach einer Mahlzeit unter den Ausgangswert abfällt. Dazu kommt, dass stark raffinierte Nahrungsmittel die Glukoseverwertung ohne Sauerstoff erzwingen, unter Umgehung der Mitochondrien. Dabei werden aber nur sechs Prozent der enthaltenen Energie entnommen, sodass die Glukose in kürzester Zeit aufgebraucht ist. Energiemangel droht.

➡ **Fatale Lücke zwischen Energienachfrage und -angebot:** „Studien zeigen ziemlich sicher an, dass stark schwankende Blutzuckerspiegel ein Problem sind“, bestätigt Dr. Marc Werner von der Essener Klinik für Naturheilkunde & Integrative

Therapie?



Zeitpunkt der Migräne: kurz vor Eintritt der Menses



Der kurzzeitige Abfall des Progesterons zum Zeitpunkt des Menses muss durch Cortisol auf der katabolen Seite ausgeglichen werden. Ist das nicht möglich – Zusammenbruch der Energie im Gehirn – Migräne.

A top-down view of a variety of fresh ingredients and prepared dishes arranged on a light-colored, textured surface. The ingredients include several large, vibrant green spinach leaves, two bright red tomatoes, a whole yellow lemon, two dark brown avocados, and several whole carrots. There are also some blueberries, a head of garlic, and a bunch of green onions. Prepared dishes are served in small bowls: a bowl of hummus with a wooden spoon, a bowl of lentil soup with cubes of white cheese and a cinnamon stick, and a bowl of roasted chickpeas. A small bowl of lemon slices is also visible. A pair of black scissors is placed in the lower center of the frame. The overall composition is a colorful and appetizing display of healthy food.

Ursachen

Mangelzustände / Überfrachtung

Überforderung eines Systems

Über- oder Unterforderung

Umwelt grob- und feinstofflich

Depression
Alzheimer, Demenz



Darmbarrierestörung – niedriggradige Entzündungen

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich



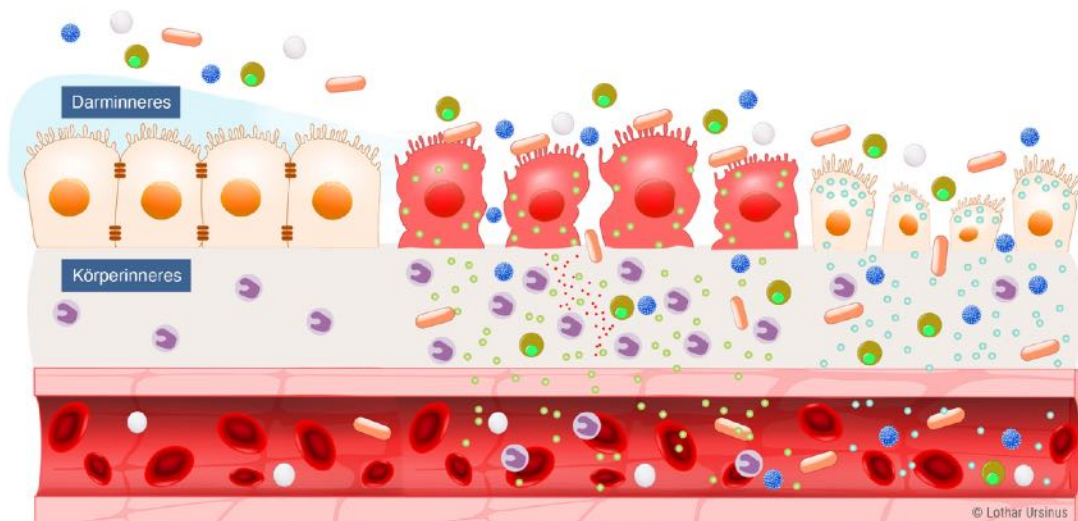
Symptome

Leistungsschwäche
Schlafstörungen

Neurodermitis, Schuppenflechte
Migräne, Kopfschmerzen
Schilddrüsenunter- oder überfunktion
Bluthochdruck, Herzinfarkt, Apoplex
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
Blähungen, Verstopfung, Durchfall
Osteoporose, Arthrose, Gicht
Diabetes mellitus, Krebs
Wechseljahresbeschwerden
Autoimmunerkrankungen

Depression
Alzheimer, Demenz

Darmbarrierestörung



gesunde Darmbarriere

entzündliche Darmbarriere
Zonulin erhöht

degenerative Darmbarriere
I-FABP erhöht

Blutwert	Gemessener Wert			Referenzbereich	Gemessener Wert im Referenzbereich
Leukozyten	E	5.0	/nl	3.9-10.2	
Erythrozyten	E	▼ 4.4	/pl	4.6-6.0	
MCV	E	▲ 98	fl	80-95	
Vitamin B12	S	▼ 207	pg/ml	400-771	
Harnstoff	S	43.0	mg/dl	16.6-48.5	
Gamma-GT	S	▲ 145	U/l	< 60	
Cholinesterase	S	12.70	U/ml	5.32-12.92	
Alk.Phosphatase	S	105	U/l	40-129	
GLDH	S	▲ 10.8	U/l	< 6.4	
Amylase	S	44	U/l	28-100	
Lipase	S	26	U/l	13-60	
Cystatin C im Serum	S	▲ 1.30	mg/l	0.53-0.95	
Glom. Filtrationsrate (CKD-Epi)	S	▼ 56	ml/min	80-160	
CRP hochsensitiv	S	+ 4.38	mg/l	< 1.00	

	Blutwert		Gemessener Wert		Referenzbereich	Gemessener Wert im Referenzbereich
1	Zonulin im Serum	▲	44.0	ng/ml	20.0-38.0	
	I-FABP	S ▼	483.00	pg/ml	575.18-1362.	
2	Zonulin im Serum	S ▲	45.0	ng/ml	20.0-38.0	
	I-FABP	S ▲	2543.30	pg/ml	575.18-1362.	
3	Zonulin im Serum	S	28.3	ng/ml	20.0-38.0	
	I-FABP	S ▲	2543.30	pg/ml	575.18-1362.	
4	Zonulin im Serum	S ▼	15.2	ng/ml	20.0-38.0	
	I-FABP	S ▲	5784.6	pg/ml	575.2-1362.4	

Wichtige Mittel bei Darmbarrierestörungen



<https://www.newlife-nutrition.com>

Was ist gesunde Ernährung?



„Es gibt nur den individuellen Weg, keinen für jeden gültigen Masterplan“

Übergewicht, Typ-2-Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten betreffen weltweit und auch in Deutschland immer mehr Menschen. Es sprechen der Facharzt Kristian Rett und der Spitzenkoch und Ernährungsberater Holger Stromberg über Ursachen und Möglichkeiten zur Verbesserung der Situation. Eine wichtige Frage ist, ob die Veränderung dem Einzelnen allein gelingt oder ob es zusätzlicher Unterstützung durch äußere Rahmenbedingungen bedarf. Das Interview führte Anna Seidinger.



Viele Länder weltweit engagieren sich, um durch Ernährung und Lebensstil bedingte Krankheiten einzuklinken. Was schlagen Sie vor, Herr Rett, in Ihrer Rolle als Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie?

Kristian Rett: Diese Präventionskrankheiten und vor allem Diabetes sind als gesellschaftliche Fehlentwicklungen zu sehen. Unterernährung und Bildungsdefizite der Bevölkerung spielen eine Rolle. Deshalb müssen wir radikal umdenken und endlich handeln. Mit „mir“ meine ich in erster Linie die Staat, der für die Denkveränderung und den strukturellen Rahmen zuständig ist. Ich meine aber auch die Wohnsituation und Lebenswirklichungswelt, die diese Entwicklungen zulässt und fördert.

Beispielsweise hat die Herzerkrankung bei Männern mit Diabetes in der Region Augsburg zwischen 1993 und 2006 um 25 Prozent zugenommen.

Bei Typ-2-Diabetes sind die medizinisch anerkannten Hauptursachen mangelnde Bewegung und ungesunde Lebensweise beziehungsweise Ernährung. Das sind Faktoren, die sich ändern lassen. Mit welchem Maßstab können Sie hier als Arzt intervenieren? Wie hoch sind Ihre Erfolgsaussichten?

Rett: Die Erfolgsaussichten sind leider gering, weil es eine nachhaltige Verhaltensänderung voraussetzt. Dazu müssen die folgenden drei nichtrenkamenten Therapieansätze professionell umgesetzt werden:

Wird doch Motivation genug sein, was wir aus vor Augen führen. Das will in vielen Fällen selbst am liebsten sein.

Rett: Der Ansatz klingt zwar gut, allerdings ist es in der Praxis zu selten erfolgreich. International setzt sich zunehmend der Wandel von der Verbote- zur Verhaltensprävention durch. Erstens glaubt an die Vernunft des „vernünftigen“ Bürgers, überlässt diesen aber schützes dem Gewissensentscheidungen der Lebensentscheidungen. Viele Betroffene sind zudem nicht vernünftig

Herr Stromberg, auch Ihre aktive Zeit als Sternkock und Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft konzentrierte Sie sich heute auf Catering und Ernährungsberatung für Unternehmen. Wie sieht Ihr Ansatz dort aus?

Stromberg: Ganz prinzipiell gilt für sämtliche unsere Unternehmensbereiche bei der Ernährung das Credo „Italy emerges“, was sich vorwiegend auf die Qualität der Lebensmittel bezieht. Es verbietet bei neuen Kunden die Warenkörbe, den gesamten Prozess vom Einkauf bis zum Verkauf und schafft neue Rahmenbedingungen. Warum es beispielsweise sinnvoll ist, in veränderte Warenkörbe oder auch den Einkauf einer Kantine zu investieren. Ich unterstütze die Küche, wie sie besser und

nicht immer belogen. Wie motiviert Sie als Arzt, sich dafür einzusetzen?

Rett: Es gibt klare Kriterien, wann sich Prävention lohnt. Die sind für Typ-2-Diabetes und Adipositas sowie deren jeweiligen Begleit- und Folgeerkrankungen mit guter Evidenz belegt. Allerdings ist Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten keine primär ärztliche, sondern eine gesellschaftliche Aufgabe. Denn Ärzte sind dafür weder ausgebildet, noch werden sie dafür bezahlt. Aktuell ist pro Patient und Jahr ein Budget von sieben Euro vorgesehen. Damit lässt sich nicht wirklich etwas Nachhaltiges bewirken.

Was wünschen Sie sich für eine gesündere Zukunft der Ernährung?

Rett: Ich wünsche mir, dass immer mehr

„Aus Patienten-sicht zählt aus-

Was ist gesunde Ernährung?

Gesunde Ernährung ist **individuelle Ernährung**.

Sie berücksichtigt Lebensmittel,
die im Stoffwechsel **wenig Insulin** benötigen,
die **genetische** und **epigenetische Stoffwechselprägung**
und die **persönliche Lebensweise**.

gesund + aktiv

Wie funktioniert
gesund + aktiv?

www.gesund-aktiv.com



benötigen wenig Insulin

6 Blutgruppen
Stoffwechselverbrennungstyp

42 Laborwerte

individuelle Ernährungsplan

Dauerstress??
Macht der Pausen



Stress Balance
NewLife nutrition



Bewegung

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich



Blutwert	Gemessener Wert			Referenz- bereich	Gemessener Wert im Referenzbereich
CK gesamt (CK-NAC)	S	▲ 203	U/I	< 190	
CK-MB	S	12	U/I	< 25	

Toxische Belastungen

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

Überforderung eines Systems

Bewegung

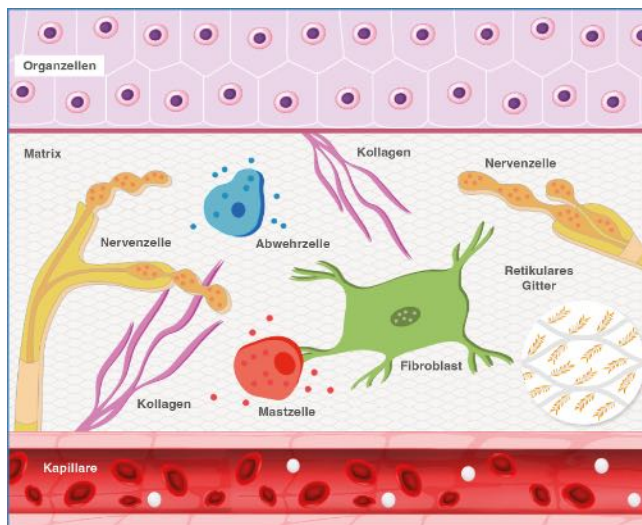
Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich

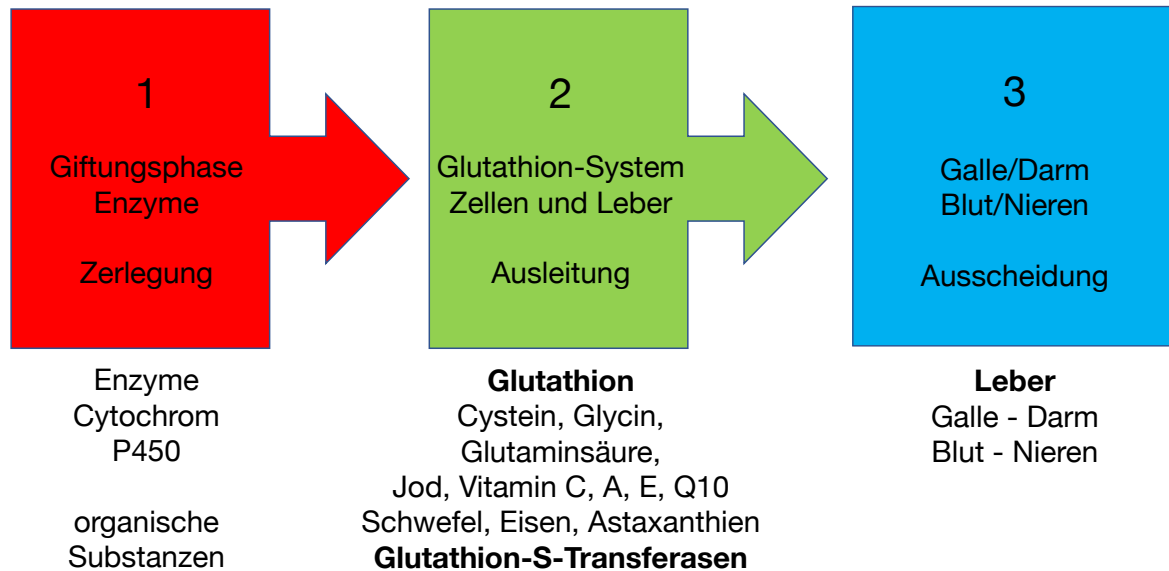


Mülldepot

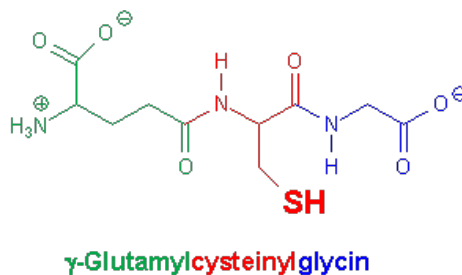


- Schwermetalle
- Weichmacher
- Formaldehyd
- Pestizide
- künstliche Aromen
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln
- Medikamente, Impfungen
- Restbelastungen von Erkrankungen
- Stoffwechselendprodukte
- Xenobiotika
- Traumen und Verletzungen

Drei-Phasen-Entgiftung



Glutathion - Notarzt der Zellen



Glutathion (GSH) ist ein Tripeptid aus drei Aminosäuren: Glutaminsäure, Cystein und Glycin. Es ist in fast allen Zellen in hoher Konzentration enthalten und gehört zu den wichtigsten als Antioxidans wirkenden Stoffen im Körper.

	Blutwert	Gemessener Wert	Referenz- bereich	Gemessener Wert im Referenzbereich
1	Glutathion gesamt	1266	µmol/l 869-1271	
	Glutathion oxi.	143	µmol/l 41-227	
	Glutathion red.	980	µmol/l 570-1011	
	Glut.red./Glut.ges.	+ 77	% 55-70	
2	Glutathion gesamt	984	µmol/l 869-1271	
	Glutathion oxi.	+ 229	µmol/l 41-227	
	Glutathion red.	- 526	µmol/l 570-1011	
	Glut.red./Glut.ges.	- 53	% 55-70	
3	Glutathion gesamt	E 1195	µmol/l 869-1271	
	Glutathion oxi.	E 87	µmol/l 41-227	
	Glutathion red.	E ▲ 1021	µmol/l 570-1011	
	Glut.red./Glut.ges.	E ▲ 85	% 55-70	

Entgiftung

	separativ	variabel	integrativ
rezeptiv	FK Lu/Di	Jod Schwefel Eisen OPC Astaxanthin	
	FK Ni/BI	FK Le/Ga	
	integrativ	konstant	separativ
			direktiv

„Das“ Entgiftungs-Duo/Trio



Dosierungen zur Entgiftung: MATRIX ACTIV 2 x 2 täglich
 OXI BALANCE 2 x 1 täglich
 JOD BALANCE 2 x 1 täglich (nicht bei Hyperthyreose)

Erkenntnis

Ursachen

Ernährung

Mangelzustände / Überfrachtung

Dauerstress/Psychoschock

Überforderung eines Systems

Bewegung

Über- oder Unterforderung

Toxische Belastungen

Umwelt grob- und feinstofflich



Vital- und Stoffwechselanalyse: 70 Einzelwerte
Hormonstatus: Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone

www.lgm-hh.de

Lothar@Ursinus.de



Hast du Fragen oder Anregungen zum Vortrag?

Sende mir gerne eine E-Mail: Lothar@Ursinus.de

Adressen

Mehr Informationen von Labor ganzheitlich

www.labor-ganzheitlich.de

Infos anfordern, für eine Registrierung bitte die komplette Adresse angeben bei: akademie@labor-ganzheitlich.de

Ausbildung/Akademie: www.labor-ganzheitlich.de

Ansprechpartnerin: Frau Kerstin Kluth
akademie@labor-ganzheitlich.de

Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin: www.lgm-hh.de

Ansprechpartnerin: Frau Cornelia Pregartbauer
info@lgm-hh.de

Ernährungsprogramm: www.gesund-aktiv.com

Ansprechpartnerin: Frau Kerstin Kluth
info@gesund-aktiv.com

Mikronährstoffkonzepte: www.newlife-nutrition.com

Ansprechpartnerin: Frau Diana Debus
info@newlife-nutrition.com



