Helena Orfanos-Boeckel

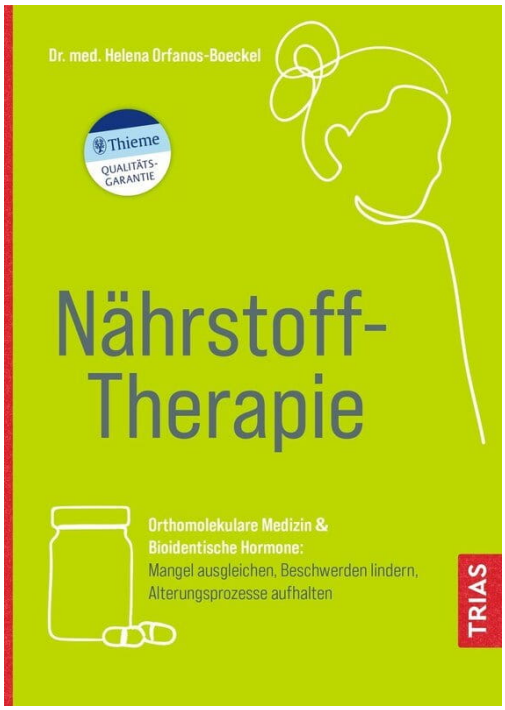
Nährstoff-Therapie

Leseprobe

Nährstoff-Therapie

von Helena Orfanos-Boeckel

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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. Natürlich 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.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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 Stoffwechselerkrankungen 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.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

© GarkushaArt/stock.adobe.com

1. Kapitel

Ein Überblick

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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-

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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, sodass 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-

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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
Hämopyrrollactamurie (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
lipoproteinassoziierte Phospholipase A (Lp-PLA2) 149

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

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
Nebennierenrindenerschöpfung 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
Thromboserisiko 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

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie (ISBN 9783432114965) © 2022 TRIAS Verlag

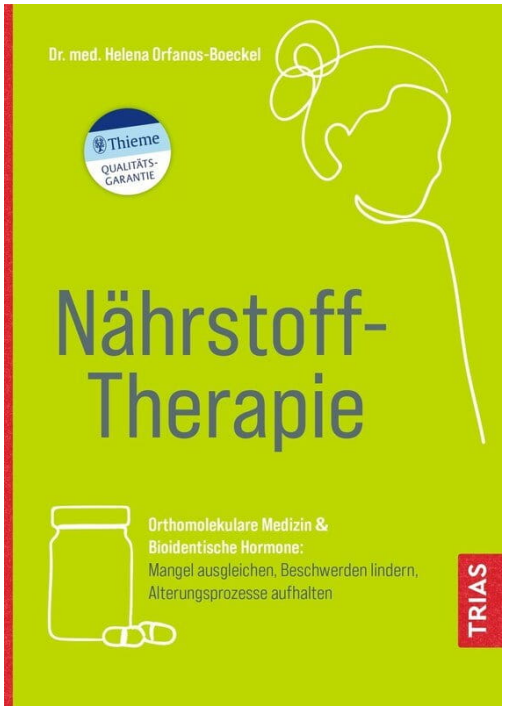
Helena Orfanos-Boeckel

Nährstoff-Therapie

Orthomolekulare Medizin & Bioidentische Hormone: Mangel ausgleichen, Beschwerden lindern, Alterungsprozesse aufhalten

352 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de