

Lothar Ursinus

# Die Körperzelle isst keine Currywurst

## Nahrungsmittel + Stoffwechsel = Zellernährung

Die ganzheitliche Betrachtung des Stoffwechselgeschehens eröffnet neue und sichere Therapieansätze im Bereich der Prävention, bei Erkrankungen und zur Gewichtsreduktion. Worauf kommt es dabei an?



Quelle: www.fotolia.de

Sauerstoff, Amino-säuren, Fettsäuren, Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamine sind für die Körperzellen lebensnotwendig. Damit diese Stoffe aus der Nahrung aufgenommen werden können, benötigen wir einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Als lebenserhaltende Kraft entgiftet er den Körper und versorgt ihn mit wichtigen Baustoffen, aus denen unsere Organe entwickelt und repariert werden.

Bedingt durch Gene und Lebensumstände hat jeder Mensch ein individuelles Stoffwechselprofil. In der Diagnostik von Erkrankungen und in der optimalen Gesundheitsvorsorge ist es daher von entscheidender Bedeutung, die Schwachstellen im Stoffwechsel zu erkennen. Aufschluss darüber gibt eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse in Verbindung mit dem Genotypus (Blutgruppenzugehörigkeit). Dieses Wissen bildet die Grundlage, dem Patienten individuelle Ernährungs- und Bewegungshinweise geben zu können. Auch die Empfehlung hochwirksamer naturheilkundlicher Therapien basiert auf diese Ergebnisse.

Die Analyse der Vital- und Stoffwechselwerte kann nach klinischen, naturheilkundlichen und ganzheitlichen Gesichtspunkten interpretiert werden. In der Präventivdiagnostik ist es sinnvoll, die naturheilkundliche Ebene zu wählen. Dafür werden die klinischen Normvorgaben der Laborergebnisse gedrittelt. Das mittlere Drittel der Norm entspricht dabei dem Optimum der Blutanalyse und somit dem bestmöglichen gesundheitlichen Zustand. Dieser wird in der Laborauswertung in einem grünen Bereich dargestellt. Klinische Befunde zeigen sich im roten Bereich – Werte außerhalb der

Norm. Alle Werte im gelben Bereich – unteres oder oberes Drittel der klinischen Norm – weisen auf eine Regulationsstörung hin.

### Die Beurteilung des Stoffwechselgeschehens

#### Leber

Die Leber ist das wichtigste „Wandlungsorgan“ und steht somit im Vordergrund der Betrachtung aller Stoffwechselaktivitäten.

Die Cholinesterase gibt Auskunft über die Leberaktivität, die Dynamik und die Intensität der Verarbeitung aller Stoffwechselvorgänge. In einer analogen Betrachtung ist die Verarbeitung auf der körperlichen Ebene gleichzusetzen mit der Verarbeitung aller Erlebnisse auf der seelischen Ebene. Ist die Cholinesterase erniedrigt, so verarbeitet die Leber alle Stoffwechselvorgänge langsam und gründlich. Die Aktivierung dieses Geschehens können wir neben den geeigneten Nahrungsmitteln noch mit der Urtinktur von Taraxacum (Löwenzahn) unterstützen. Eine zu stark arbeitende Leber, die sich durch eine hohe Cholinesterase darstellt, verstoffwechselt nicht optimal. Sie ist überfordert und benötigt Schutz und Unterstützung in der Abgrenzung, damit sie keinen Schaden nimmt. Auf der psychischen Ebene ist die stärkste Abgrenzung mit dem Wort „NEIN“ zu erreichen. Menschen mit einer hohen Cholinesterase ist anzuraten, sich auf allen Ebenen gründlicher abzugrenzen. Auf der körperlichen Ebene kann die Einnahme pflanzlicher Präparate hilfreich sein: Da alle Pflanzen mit Stacheln die Abgrenzung unterstützen, kann die Mariendistel hier gute Dienste leisten. Auch warme Nahrung tut der Leber gut.

#### Niere

Neben Kreatinin sind Kupfer und Natrium wichtige Laborparameter für die Beurteilung der Nierenleistung. Kupfer ist das Metall für die Niere. Ein Mangel weist uns auf eine fehlende Dynamik der Niere hin. In diesem Fall muss der Darm als das „Erfolgsorgan“ bei mangelnder Nierenausscheidung die Minderleistung in der Entgiftung übernehmen. So manche Darmstörung ist daher in Wirklichkeit eine Unterfunktion der Niere. Individuell auf den Stoffwechsel der Niere abgestimmte Nahrungsmittel können diese Unterfunktion wieder harmonisieren. Mit *Renes Cuprum* (Wala), *Solidago* urt. oder *Equisetum arvense* urt kann die Leistungsfähigkeit der Niere naturheilkundlich unterstützt werden.

#### Bauchspeicheldrüse

Amylase und Lipase sind wichtige Parameter, um die Leistungsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse zu erkennen. Bei vielen Patienten zeigt sich die Amylase in der Norm, die Lipase aber erniedrigt. In diesem Fall handelt es sich um eine „trockene“ Bauchspeicheldrüse mit mangelnder Bereitstellung der Pankreasenzyme. Die im Stuhl gemessene Pankreaselastase ist dann meist unter 500 (viele Labore setzen den Grenzwert bei >200, er sollte bei ausreichender Besaftung immer >500 liegen). Die Ursache liegt häufig in einem gestörten Säuren-Basen-Haushalt. Besaftet die Bauchspeicheldrüse die aufgenommenen Nahrungsmittel nicht ausreichend, ist eine optimale Resorption der Nahrungsbestandteile nicht möglich. Darmstörungen sind die Folge, nicht aber die Ursache. Entsprechend dem Genotypus sollten die richtigen Eiweiße und nach dem Stoffwechsel die richtigen Gemüsesorten einen Ausgleich bewirken. Unterstützend können noch *Hypericum* urt oder *Platinum chloratum* Pankreas comp. eingesetzt werden.

#### Galle

Ist der Eisen-Kupfer-Quotient erniedrigt, gibt es Stauungen in der intrahepatischen Galle. Die Folge ist eine mangelnde Besaftung der Nahrungsmittel. Der Darm kann die Nahrungsbestandteile nicht resorbieren. Mangelerscheinungen sind die Folge. Besteht der Stau über längere Zeit und kann der Körper diesen Stau nicht anderweitig kompensieren, geht dieser Druck auf die Schilddrüse über, dem zur Galle gehörenden endokrinen Partner.

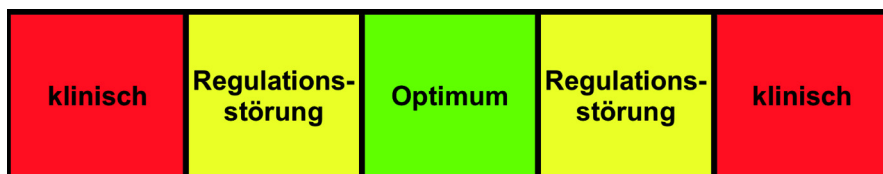


Abb. 1: Interpretation der Laboranalyse

Der Gallestau ist einer der wesentlichen Ursachen für eine Schilddrüsendiffunktion.

Cynara Urt. und Cichorium intybus Urt. sind Pflanzenextrakte und Nahrungsmittel, die den Gallestau auflösen können. Die Galle als das Organ der Wut weist auch auf einen inneren Stau hin, der sich als erhöhter Blutdruck oder als mangelnde Libido zeigen kann.

Der Drüsenstoffwechsel – hormonelle Aktivität

Das Hormonsystem steht in sehr engem Kontakt mit dem Stoffwechsel. Beide beeinflussen sich gegenseitig. Die Schilddrüse gilt als Motor des Stoffwechselgeschehens. Viele Patienten mit Übergewicht leiden unter einer latenten Schilddrüsenunterfunktion. Leider haben noch nicht alle Labore die neuen Grenzwerte für das TSH von 0,3 bis 2,5 übernommen. Wird die alte Norm (0,3 bis 4,2) angegeben, können die häufig auftretenden latenten Schilddrüsenunterfunktionen nicht festgestellt werden. Im Rahmen der Schilddrüsenaktivität spielt das Selen eine große Rolle. Es ist an allen Umwandlungsprozessen der Schilddrüsenhormone beteiligt. Ein Selenmangel kann die Ursache für eine Schilddrüsenunterfunktion darstellen. Gleiches gilt für das Coenzym Q10. Cholesterinsenker werden als Q10-Räuber angesehen. Somit ist jeder Patient, der einen Cholesterinsenker einnimmt, möglicherweise über die verminderte Schilddrüsenleistung in seiner Stoffwechselaktivität reduziert. Da das Q10 auch bei der Muskelaktivität eine große Rolle spielt, neigen Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sehr leicht zu Übergewicht.

Östrogene wirken lipid – sie fördern die Fettablagerung. Progesteron und Testosteron hin-



Abb. 2: Gesundheitspyramide (Quelle: gesund & aktiv)

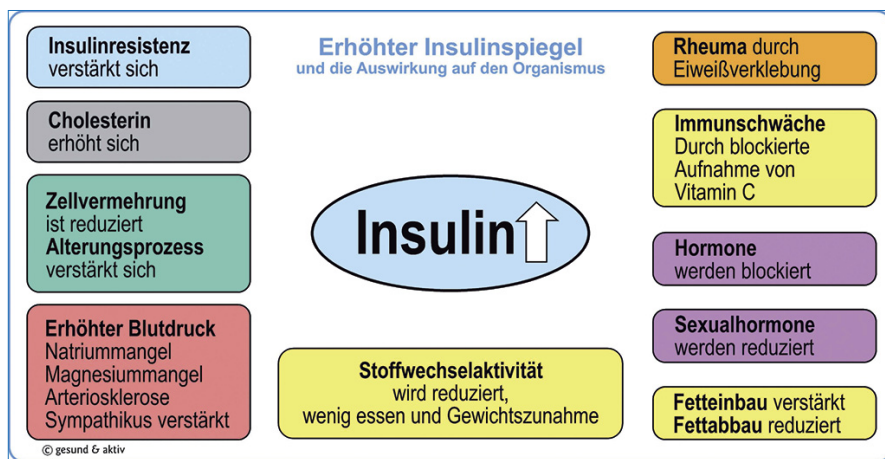


Abb. 3: Auswirkungen eines dauerhaft erhöhten Insulinspiegels

gegen machen schlank. Ein Ungleichgewicht zwischen Progesteron und Östrogen oder Testosteron und Östrogen kann somit den Fettstoffwechsel stark beeinflussen. Neben der direkten Bestimmung der Hormone geben Kupfer, die alkalische Phosphatase, die eosinophilen und basophilen Granulozyten wichtige Hinweise zur Beurteilung des Hormonsystems. Die Bestimmung des Kupfers sollte somit im Routinelabor stets berücksichtigt werden.

Stoffwechsellaage: anabol oder katabol, sauer oder basisch?

Die anabole oder katabole Stoffwechsellaage ist ein wichtiges Kriterium zur Beurteilung des Stoffwechsels. Das Gleichgewicht zwischen anabol (aufbauend) und katabol (abbauend) spielt bis ins hohe Alter eine wichtige Rolle. Gleiches gilt für den Säuren-Basen-Haushalt, dabei lang anhaltender Übersäuerung die Bauchspeicheldrüse leidet.

Das Verhältnis von Kalium, Calcium, Natrium und Magnesium zueinander gibt einen deutlichen Hinweis auf die bestehende Stoffwechsellaage. Wichtig ist, dass alle vier Mineralstoffe im Serum bestimmt werden. Die Zusammenhänge in der Beurteilung gehen auf die Arbeiten von Dr. Bodo Köhler zurück. Der katabole Stoffwechsel benötigt immer ein aufbauendes Element in der Therapie. Das können einerseits die ideal zum Stoffwechsel passenden Nahrungsmittel oder auch pflanzliche Heilmittel sein. Auch das aufbauende Gespräch in der Praxis kann ganzheitlich betrachtet anabol wirken.

Der Stoffwechselverbrennungstyp

Jeder Mensch is(s)t anders und verbrennt die aufgenommenen Nahrungsmittel unterschiedlich.

Aus der Vital- und Stoffwechselanalyse lässt sich anhand verschiedener Laborparameter ermit-

teln, wie die aufgenommenen Nahrungsmittel verbrannt werden. Der Langzeitzuckerwert (HbA<sub>1c</sub>) ist hierbei ein wichtiger Parameter. Er darf in keiner Stoffwechselanalyse fehlen.

Wir unterscheiden in der Art der Verbrennung von Nahrungsmitteln drei Stoffwechseltypen:

- Der Schnellverbrenner ist vom Charakter her meist nervös, impulsiv und sehr aktiv. Er neigt zur Schilddrüsenüberfunktion, hat oftmals Verlangen nach Süßigkeiten und belastet über die zu vielen Kohlenhydrate und Stress seine Nebenniere. Zur Besänftigung seiner Überaktivität benötigt er eiweißreiche Nahrungsmittel. Mittel, die seine Erdung unterstützen, wie z. B. Valeriana urt. oder auch Cichorium intybus urt., bringen ihn in seine Körpermitte zurück.
- Der Langsamverbrenner mag gerne Einfachzucker, Nudeln und Brot. Er ist von seinem Temperament her hypoaktiv. Die Unterstützung der Stoffwechselaktivität mit weißem Fleisch, mageren Fischarten oder auch Bananen sind für ihn ideal.
- Der Mischverbrenner benötigt eine abwechslungsreiche Ernährung. Einseitige Diäten führen seinem Stoffwechsel großen Schaden zu. Abwechslung in jeder Lebenssituation steigern das innere Gleichgewicht.

Insulinresistenz – Diabetes mellitus

Altersdiabetes ist ein zunehmendes gesundheitliches Problem. Viele Menschen sind bereits erkrankt, ohne es zu wissen. Denn sowohl Diabetes mellitus als auch die Vorstufen dieser Erkrankung sind symptomfrei. Mit der umfangreichen Vital- und Stoffwechselanalyse ist es allerdings möglich, bereits die Vorstufen des Diabetes mellitus zu erkennen.

Die Stoffwechselmedizin beschreibt dazu die wichtigsten Laborparameter und unterteilt den Diabetes mellitus in drei Entwicklungsstufen:



### Lothar Ursinus

Heilpraktiker und Buchautor, seit 1986 Leiter des Naturheilzentrums Alstertal in Hamburg. Arbeitsschwerpunkte: ganzheitliche Ursachenforschung,

Stoffwechsel und Ernährung. Entwickelte ein Analysesystem, um Labortests nach klinischen, naturheilkundlichen und seelisch-geistigen Aspekten ganzheitlich zu interpretieren. Dieses Wissen wird Ärzten und Heilpraktikern in Vorträgen und Seminaren vermittelt. Die langjährige Laborerfahrung mit der Vital- und Stoffwechselanalyse legte den Grundstein für das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm. Das ursprünglich für seine Patienten entwickelte medizinische Ernährungskonzept wird heute von mehr als 800 Therapeuten in der ganzen Welt durchgeführt.

#### Kontakt:

Frahmredder 14, D-22393 Hamburg  
Tel.: 040 / 734492777  
lothar@gesund-aktiv.com  
www.ursinus.de

**Insulinresistenz der Körperzellen:** Diese Stufe kennzeichnet sich durch erhöhte Blutfette (Triglyceride) und erniedrigtes HDL-Cholesterin. Hinzu kommt sehr häufig eine erhöhte Harnsäure.

**Diabetische Stoffwechsellaage:** Übersteigt der Langzeitzuckerwert (HbA<sub>1c</sub>) die 5,5% und bewegt sich in Richtung 6,1 %, besteht eine diabetische Stoffwechsellaage. Die im Körper beschriebenen Veränderungen im Rahmen des Diabetes mellitus, wie z. B. Mikroangiopathie, Bluthochdruck und rheumatische Beschwerden, entwickeln sich schleichend aber stetig.

**Diabetes mellitus:** Mit Überschreitung des Grenzwertes für den Langzeitzuckerwert von 6,2 % sprechen wir von einem Diabetes mellitus. In allen drei Stufen ist der Insulinspiegel zu hoch. Eine Insulin reduzierte Ernährungsweise ist der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel. Viele Patienten entscheiden sich daher für ein medizinisches Stoffwechselprogramm.

## Der Genotypus bestimmt den Eiweißstoffwechsel

Alle Vorgänge im Körper werden durch Gene gesteuert. Die Blutgruppenzugehörigkeit ist ein Genmerkmal und spielt bei der Auswahl der Nahrungsmittel eine wichtige Rolle.

So wie sich die Blutgruppen genetisch entwickelt haben, hat sich auch der Stoffwechsel verändert. Menschen mit dem Genotypus A (Blutgruppe A) benötigen andere Eiweiße als beispielsweise Menschen mit dem Genotypus O oder B. Es ist daher wichtig, bei der Auswahl der Nahrungsmittel – insbesondere der stoffwechselverträglichen Eiweiße – diesen Faktor zu berücksichtigen.

Eine Stoffwechselregulation ausschließlich nach der Blutgruppendiät durchzuführen, hat sich in meiner Praxis nicht bewährt.

Die Ernährung der Körperzelle ist sehr eng mit dem Stoffwechselgeschehen verbunden. Die optimal zum Stoffwechsel passenden Nahrungsmittel in Verbindung mit einem intakten Stoffwechsel (der Genetik und dem Hormonsystem) bilden die Grundlage für eine gesunde Zellernährung. Ist alles im Gleichgewicht, verträgt der menschliche Körper auch mal eine Currywurst.



### Literaturhinweise

Nicolai Worm: Glücklich Schlank. Systemed Verlag

Detlef Pape: gesund – vital – schlank. Deutscher Ärzteverlag

Anne Louise Gittleman: Ernährung nach dem Stoffwechselltyp. Windpferd Verlag

Lothar Ursinus: gesund & aktiv – Das Stoffwechselprogramm. Schirner Verlag

Lothar Ursinus: Die Organuhr. Schirner Verlag

Agbedana, E.O. / Yeldu, M.H.: Serum total, heat and urea stable alkaline phosphatase activities in relation to ABO blood groups and secretor phenotypes. In: Afr. J Med Med Sci, Dezember 1996; 25 (4): S.327-329

Domar, U. / Hirano, I.K. / Stigbrand, T.: Serum levels of human alkaline phosphatase isozymes in relation to blood groups; In: Clin Chim Acta, 16. Dezember 1991; 203 (2-3): S.305-313

Mehta, N.J / Rege, D.V. / Kulkarni, M.B.: Total serum alkaline phosphatase (SAP) and serum cholesterol in relation to secretor status and blood groups in myocardial infarction patients; In: Indian Heart, März 1989; 41 (2): S.82-85

D'Adamo: Vier Blutgruppen. Piper Verlag

Bodo Köhler: Grundlagen des Lebens – Stoffwechsel und Ernährung – Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin. videel Verlag

www.gesund-aktiv.com