

von Lothar Ursinus –
Heilpraktiker aus Hamburg

Der Stoffwechsel ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers. Er sorgt für die Umwandlung und den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff – Substanzen, die unsere Körperzellen dringend zur Energiegewinnung und zum Leben benötigen. Gleichzeitig befreit er den Organismus von unnütz gewordenen Bestandteilen.

Die Stoffwechselmedizin konzentriert sich immer auf die kleinste Funktionseinheit in unserem Organismus – den Zellstoffwechsel. Er ist der Ausgangspunkt aller Missempfindungen, Symptome oder Erkrankungen. Somit sollten sich unabhängig von der bestehenden Krankheit alle Untersuchungen und Therapien auf den Zellstoffwechsel beziehen. Die wichtigsten Störungen des Stoffwechsels kann jeder selbst beeinflussen. Faktoren, wie die

Ernährung, Stress, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen und Medikamente spielen dabei eine wesentliche Rolle (siehe Übersicht „Stoffwechselstörungen“).

Stoffwechselprägung

Welche Auswirkungen genannte Faktoren auf jeden Einzelnen haben, richtet sich nach der genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung. Die Epigenetik beschreibt die Steuerung der Gene. Auf den Computer übertragen, entspricht unsere

Genetik der Hardware und die Epigenetik der Software. Abhängig von Ernährung, Lebensstil, Erkrankungen und Umwelteinflüssen wirken epigenetische Strukturen wie Schalter, die Gene an- oder abstellen können. Einmal programmiert, geben die Zellen diese epigenetischen Strukturen an ihre Tochterzellen weiter. Auf diese Weise kann eine früh erworbene Eigenschaft bis ins hohe Alter erhalten bleiben, aber auch durch Veränderungen im Lebensstil umprogrammiert werden. „Ja,

Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel

„wenn das doch nur so einfach wäre!“, sagen die Patienten häufig, die um ihr Fehlverhalten wissen. Als Hilfestellung verordne ich dann *Ceres Cichorium intybus* Urtinktur – die Wegwarte. Die Pflanze, die am Wegesrand wartet, um uns den Weg zu uns selbst zu weisen, ist eine gute Unterstützung. Sie hilft, unsere eigenen Fähigkeiten zu erkennen und diese zu leben. Auf körperlicher Ebene unterstützt die Wegwarte Leber/Galle, Bauchspeicheldrüse und Darm.

Individuelle Ernährung

Die grundsätzlichen Abläufe im Zellstoffwechsel sind bei allen Menschen gleich und doch unterscheiden sie sich in ihrer Auswirkung. So verschiedenartig wie wir im Aussehen, Hautfarbe, Geruch, Empfinden und Verhalten sind, so unterschiedlich funktionieren unsere Enzyme und Hormone im Stoffwechsel. Das hat insbesondere Auswirkungen auf die Verarbeitung von Nahrungsmitteln. Für Gesundheit und Vitalität werden daher Nahrungsmittel benötigt, die dem eigenen Stoffwechsel optimal entsprechen. Gesunde Ernährung ist somit immer individuelle Ernährung. Um dem gerecht zu werden, habe ich das Stoffwechselprogramm „gesund+aktiv“ entwickelt. Bei etwa 85 Prozent aller Westeuro-

päer hat der Stoffwechsel Probleme mit der Verarbeitung von glutenhaltigem Vollkorngetreide (besonders Weizen), Kuhmilch und Nachtschattengewächsen (Kartoffeln, Tomaten, Aubergine und Paprika). Anhand der Blutgruppe lassen sich Rückschlüsse ziehen. Zum Beispiel können Menschen mit der reinen Blutgruppe A (Achtung, es gibt auch den Mischtyp A mit Null) Fisch und weißes Fleisch besser verarbeiten als rotes Fleisch. Werden die unverträglichen Nahrungsmittel gegessen, reagiert das

Immunsystem mit niedriggradigen Entzündungen. Diese gelten heute auch in der Schulmedizin als Auslöser für alle schwerwiegenden Erkrankungen.

Esspausen wirken entlastend

Unser Stoffwechsel kennt Zeiten der Hungersnot und Nahrungsfülle. Beides im Dauerzustand tut ihm nicht gut. Da jede Art von Nahrungszufuhr das Immunsystem im Darm aktiviert, führt eine Pause in der Nahrungsaufnahme zur



Wie funktioniert Intervallfasten?

Beim 16:8-Intervallfasten wird jeden Tag 16 Stunden lang gefastet und während acht Stunden gegessen. In der Fastenphase von 18 Uhr bis 10 Uhr, wird komplett auf die Nahrungsaufnahme verzichtet, damit die Körperzellen sich in diesem Zeitfenster selbst reinigen können. Wasser, ungesüßter Tee oder Kaffee (ohne Zucker und ohne Milch) sind jederzeit erlaubt. Während der Nahrungsphase sollten nur die Nahrungsmittel gegessen werden, die dem individuellen Stoffwechsel entsprechen.

Beruhigung des Immunsystems und des Stoffwechsels. Fasten fördert bekanntlich die Zellregeneration, die auch als Autophagie bezeichnet wird. Kurzfasten in Form einer längeren Nahrungskarenz ist daher etwas, was dem Stoffwechsel und dem Immunsystem guttun. Es ist eine spezielle Form des Fastens, bei der sich die Essensphasen mit Fastenphasen zyklisch abwechseln. Es ermöglicht die Autophagie, eine Selbstreinigung der Körperzellen, und die Vermeidung von niedriggradigen Entzündungen, die in Verbindung mit der Nahrungsaufnahme stehen. Somit sorgt Intervallfasten für eine Stoffwechsellentlastung.

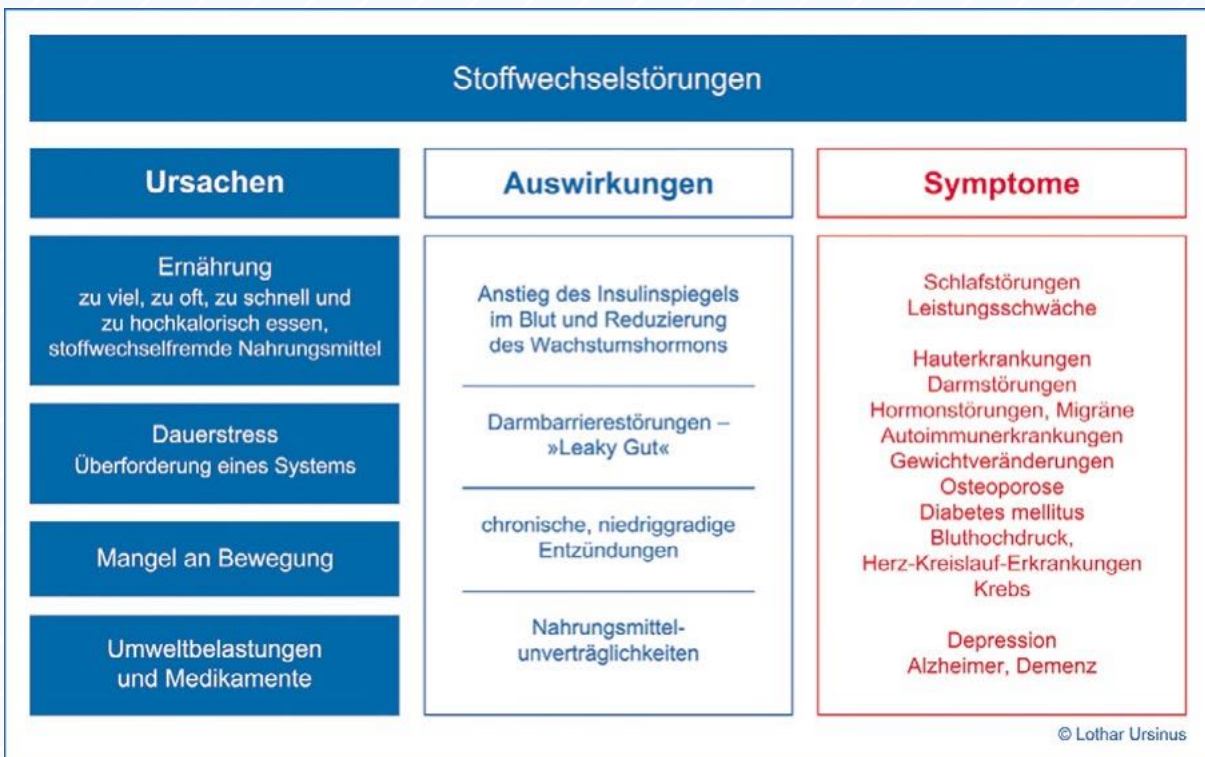
Stoffwechselstörungen durch Umwelteinflüsse

Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit, die untrennbar zusammengehört. Das geistige,

uns umgebende Prinzip hat somit auch einen wesentlichen Einfluss auf den Körper und das Empfinden. Alles, was uns umgibt wie der Raum, in dem wir uns befinden, die Menschen, mit denen wir zusammen sind, der Ort, an dem wir uns aufhalten, oder die „Großwetterlage“ beeinflusst uns und somit auch unseren Stoffwechsel. Nicht nur Umweltbelastungen durch Schwermetalle und Arzneimittel wirken sich aus, sondern alles, was wir aufnehmen und nicht ausreichend verarbeiten können. Ein guter Schutz gegenüber äußeren Einflüssen und eine intensive Verarbeitung von Eindrücken ist jedoch wichtig. Beides kann durch die Gabe von Engelwurz (Angelica archangelica Urtinktur Fa. Ceres) und Löwenzahn (Taraxacum Urtinktur Fa. Ceres) unterstützt werden.

Hilfreiche Tipps zur Stressbewältigung

- Gönnen Sie sich eine Pause. Kein Mensch ist dafür gemacht, über Tage oder gar Wochen ohne Pausen durchzuarbeiten. Pausen sind sehr wichtig, um leistungsfähig zu bleiben. Wenn möglich, sollten Sie einen festen Tag in der Woche für Ihre Erholung einplanen. Täglich mindestens einen festen Termin als „Pause“ in den Kalender einzutragen, ist eine hilfreiche Methode.
- Lernen Sie, beruflich wie privat „Nein“ zu sagen ... das ist ein Ja zu Ihren Bedürfnissen. In der Praxis unterstütze ich diese Fähigkeit gern durch Mariendistel (Carduus marianus-Urtinktur Fa. Ceres). Sie hilft, sich gegenüber emotionaler und physischer Ausbeutung, Angriffen und Manipulationen angemessen zu behaupten.





Liegestütze vor dem Essen aktivieren die Armmuskulatur und schützen uns so vor Entzündungen durch die Nahrungsaufnahme.



Mariendistel unterstützt die Wahrung der eigenen Persönlichkeit, indem sie die aktive Abgrenzung gegenüber schädigenden psychischen Einflüssen stärkt. Eine psychische Abwehrschwäche kann sich auch in einer übersteigerten aggressiven Abgrenzung äußern.

- Akzeptieren Sie kleine Fehler im Leben. Ein übertriebener Perfektionismus verursacht unnötigen Stress.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi-gong, Tai-Chi oder Autogenes Training. Dadurch schaffen Sie die innere Voraussetzung für mehr Ausgeglichenheit und Harmonie.
- Ergänzen Sie Ihre Ernährung gegebenenfalls mit Mikronährstoffen. Bei Dauerstress werden viele Mineralien und Vitamine in großer Menge verbraucht, insbesondere Magnesium, B-Vitamine und Vitamin C. Ein Ausgleich führt zum Stressabbau und schützt die stressempfindlichen Nebennieren.

Mehr Bewegung

Bewegung hat einen großen Einfluss auf den Stoffwechsel und das Immunsystem. Zum Überleben war es für den Menschen während der gesamten evolutionären Entwicklung entscheidend, seine Nahrung zu jagen oder zu sammeln. Unser Stoffwechsel funktioniert immer noch wie damals. Doch die heutige Lebenssituation benötigt keine große körperliche Anstrengung, um den Hunger zu stillen. Als langsamstes Säugetier musste der Mensch sich bei Gefahr zuerst nach oben orientieren, also auf einen Baum flüchten. Das könnte der Grund dafür sein, dass die Armmuskulatur mehr immunschützende Botenstoffe produziert als die Beinmuskulatur. Wollen wir der postprandialen Entzündung (Entzündung durch Nahrungsaufnahme) entgegenwirken, wäre es daher sinnvoll, vor dem Essen unsere Armmuskulatur durch Liegestütze, Klimmzüge oder andere Übungen zu aktivieren. Darüber hinaus sind Ausdauersportarten ein gutes Mittel, die

tagsüber aufgebauten Stresshormone abzubauen. Das sollte allerdings nicht zum Leistungsdruck ausarten. Dreimal wöchentlich eine halbe Stunde körperliche Anstrengung reicht aus.

Fazit

Nun kennen Sie die Ursachen, Auswirkungen und Folgen einer Stoffwechselentgleisung. Daran etwas zu ändern, liegt an Ihnen, getreu nach Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es“.



Lothar Ursinus gehört zu den führenden Heilpraktiker Experten in Deutschland. Seine langjährige Erfahrung mit Vital- und Stoffwechselanalysen über das Labor ist der Grundstein für das von ihm konzipierte und seit fast 20 Jahren in mehreren Ländern erfolgreich eingesetzte Stoffwechselprogramm gesund + aktiv. Als Autor mehrerer Bücher und Fachartikel gibt er sein Wissen weiter. Ärzte und Heilpraktiker aus ganz Deutschland schult er in der ganzheitlichen Interpretation von Laborergebnissen.