

dr. med. ulrich
strunz
blut

Impressum

6. Auflage

Originalausgabe

© 2015 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

www.heyne.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung: Ernst Dahlke

Redaktion: Christian Wolf

Bildredaktion: Christa Jaeger

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

Layout/DTP-Bearbeitung: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Gesamtherstellung: Litotipografia ALCIONE srl

Printed in Italy



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-20110-1

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Anne Jacoby sowie Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. In diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Fotolia.com: 45 (Juan Gärtner), 73 (fotoliaxrender)

Getty Images: 57 (BSIP/ UIG), 86 (Gallo Images – Justin Polkey), 92 (Gary John Norman), 107 (George Doyle)

mauritus-images: 10 (imageBROKER/Jochen Tack), 28 (BSIP), 32, 120 (Tetra Images), 36 (Cultura), 110 (imageBROKER/Dr. Wilfried Bahnmüller), 174, 198 (Westend61), 180 (Fany), 190 (Reinhard Eisele)

Grafiken: Buch-Werkstatt GmbH/Kim Winzen

dr. med. ulrich
strunz



blut

**Die Geheimnisse
unseres »flüssigen Organs«**

HEYNE <



8 Ein Wort zuvor

Ihr Blut sagt mehr als 1000 Worte

12 Beste Werte für ein gesundes und glückliches Leben

12 Darf's ein bisschen mehr sein?

17 Präzise Medizin statt Glücksspiel

22 Welche Werte wertvoll sind

22 Frohwerte statt Drohwerte

23 Ein erster Überblick

26 Was Labordiagnostik leistet

27 Schluss mit dem Fischen im Trüben

31 Geburt einer neuen Medizin

Geheimnisse des flüssigen Organs

38 Jede Menge Körperchen

39 High Performer: Rote Blutkörperchen

43 Security: Weiße Blutkörperchen

49 Alleskleber: Blutplättchen

52 Der Blutkreislauf: Mythos, Magie, Medizin

52 Galle, Schleim und Blut

54 Frösche unter der Lupe

56 Kraftpaket Herz

60 Wunderwerkstatt Leber

63 Transport und Klima: Was Ihr Blut sonst noch kann

63 Warum Ihr Blut Rindersteak liebt

66 Wie kommt das Eisen ins Blutkörperchen?

68 Prima Klima im Körper



- 71 Warnsystem Blut**
- 71** Entzündungswerte schlagen Alarm
- 75** Tumormarker zeigen Krebs an
- 78** Stress schadet Ihrem Blut
- 81** Ihr Blut als Fenster zur Leber
- 84** Und wie geht's der Niere?

Das steckt im Blut der Sieger

- 88** Viel, viel Sauerstoff
- 95** Hormone
- 95** Gaspedal Schilddrüsenhormone
- 100** Sexhormone für alle
- 104** Nein, kein Zucker!
- 104** Ihr Blut mag keine Nudeln

So geht natürliches Blutuning

- 112** Tuning statt Doping
- 114** Eiweiß für den Tiger im Tank
- 115** Darum Fleisch
- 119** Aminos aus Pflanzen
- 123** Alternative Zaubertrank
- 128** Fett macht blutjung
- 128** Schlechte Fette gibt es nicht
- 129** »Ungesättigt« für Hirn und Herz
- 134** Wo steckt's denn nun drin?
- 137** Geheimtipp Vitamintuning
- 137** »Aber ich esse doch frisches Obst ...«
- 138** Vitamin A für Haut und Augen
- 140** Mit Vitamin B die Fresszellen füttern



145 Vitamin C für starke Abwehr

147 Vitamin D wird weit unterschätzt

150 Eine Spur besser

150 Woher die Elemente kommen

151 Magnesium: Salz der inneren Ruhe

154 Zink heißt Lebensfreude

156 Selen und die Leichtigkeit des Seins

158 Lithium: Jungbrunnen aus der Wasserleitung

160 Phosphor brennt für Sie

162 Hormone auffüllen?

162 Testosteron macht Frauen fit

163 Let's talk about Sex

165 Zu wenig Testosteron = schwer krank

167 Sauerstoff pumpen

167 Mehr als eine Luftnummer

170 Leistungsexplosion dank Arginin

172 Mehr Luft mit Histidin

173 Omega-3 pusht O₂

174 Gesunde Gedanken tanken

175 Pure Information wirkt

176 Tuning mit Information

Bluttuning und das Wunder der Heilung

182 So stoßen Sie das Wunder an

183 Manchmal braucht es mehr als NEM

183 Verborgene Schätze

185 Weil es einfach funktioniert ...

188 Antrieb: Das Adlerprinzip

188 Abheben mit dem Sonnenvitamin

191 Glücksfaktor Eiweiß

195 Lästige Allergien loswerden

195 Schluss mit den Zweifeln

197 Zusammenhänge sehen

199 Autoimmunerkrankungen lindern

199 Multiple Sklerose verliert ihren Schrecken

200 Das Geheimnis wahrer Gesundheit

201 Was Hashimoto mit Brusthaaren zu tun hat ...



203 »Ich bin doch kein Psycho!«

204 Auch Depression zeigt sich im Blut

205 Pharma – oft ein Drama!

208 Ständig Heißhunger?

209 Nicht alles ist »stressbedingt«

214 Mit Haut und Haaren

214 Lackschäden

217 Ganz schön haarig ...

220 Herzensangelegenheiten

220 Herzrhythmusstörungen

221 Vorhofflimmern

222 Herzinfarkt

224 Herzangst

224 Herzrasen

226 Und der Kreislauf läuft rund

226 Blutdruck endlich normal

228 Ohnmacht? Nein danke!

230 Schlaflos in Deutschland

230 Immer mehr Tabletten

232 »Ich brauche viel weniger Schlaf!«

233 Tückisch: Viren und Parasiten

234 Erwischt fast jeden: Epstein-Barr-Virus

236 HIV/Aids

238 Malaria

240 Verletzt?

240 Schneller fit mit Arginin und Prolin

241 Eisen flickt Wunden

243 Drei Schritte zur Heilung

243 Omega und Co.: Was sonst noch hilft

246 Ein Wort zum Schluss

246 Blut ist Magie und Wissenschaft

247 Sie brauchen Ihren eigenen Masterplan

248 Ausprobieren. Nur Mut!

250 Literatur

252 Register

Ein Wort zuvor

Wer »Blut« sagt, der spricht von »einem ganz besonderen Saft«. Denn unser Blut ist nicht nur unser existenziell wichtiges und wunderbares flüssiges Organ – es ist auch aufgeladen mit jeder Menge Mythos und Magie: Es hat mit Leidenschaft zu tun, wenn es »heiß« wird. Mit Familie, weil »Blut dicker als Wasser« ist. Mit Wut und Vergeltung, weil es sich in »böses Blut« verwandeln kann. Mit zweifelhaften Vorstellungen von besseren Menschen mit »blauem«, »reinem« oder »starkem Blut«. Blut hat mit dem Aberglauben zu tun, während der Periode welkten die Rosen. Und mit dem ewigen Kampf der Leistungssportler, ihr Blut vor einem Wettkampf so geschickt zu optimieren, dass es nicht als »gedopt« auffällt.

Blut ist ein besonderer Saft. Für mich als Arzt und Naturwissenschaftler das wohl Faszinierendste, das ich je unter die Lupe genommen habe: Weil Ihr Blutbild für mich der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit ist. Zu Ihrem Glück. Ob Sie sich hauptsächlich von billigen Spaghetti ernähren oder von bestem Eiweiß, ob Sie sich schlapp fühlen oder souverän durchs

Leben gleiten wie ein Adler – das brauchen Sie mir nicht zu sagen. Das lese ich präzise an Ihren Blutwerten ab.

In diesem Buch möchte ich Ihnen einige Geheimnisse Ihres flüssigen Organs verraten. Ich zeige Ihnen, welche Spitzenleistungen Ihr Blut in Ihrem Körper vollbringt – wenn Sie ihm die richtigen Bausteine gönnen. Ich erzähle Ihnen Geschichten aus meiner Praxis, die sich zwar anhören wie Wunderheilungen, tatsächlich aber nichts anderes als das Ergebnis gesunder Blutwerte sind. Und ich sage Ihnen, was Sie selbst für bessere Blutwerte tun können.



Dieses Wissen beruht auf vielen medizinischen Studien, vor allem aber aus meiner Praxiserfahrung und auf den zahllosen Geschichten Ihrer eigenen Heilungen, von denen Sie mir in Ihren Briefen berichten. Nutzen Sie jetzt dieses Wissen für sich: Machen Sie Ihr Immunsystem fit gegen Infekte, pumpen Sie Sauerstoff in Ihr Hirn und Ihre Muskeln, drücken Sie Ihren Blutzucker – und wundern Sie sich nicht, wenn Sie plötzlich gesünder und leistungsfähiger sind als je zuvor. Oder sich zum Marathon anmelden können. Endlich.

Blut ist ein Thema, das mir ganz besonders am Herzen liegt. Weil ich in meiner Praxis jeden Tag sehe, dass die fundierte Auseinandersetzung mit diesem geheimnisvollen »Saft« das Leben von schwer kranken Patienten und Spitzensportlern, von Kindern und Senioren genauso umkrepeln kann wie Ihr Leben. Rechnen Sie also bei diesem Sachbuch mit drei erfreulichen Nebenwirkungen:

- **Entlastung:** Wenn etwas nicht glattläuft in Ihrem Leben, dann liegt das oft eben nicht an mangelnder Disziplin oder mangelnder Leistungsfähigkeit, sondern ganz einfach an fehlenden Stoffen in Ihrem Blut.
- **Erklärung:** Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, sind Sie nicht automatisch »psychisch krank« oder »ausgebrannt«. Auch eine Depression kann Folge eines fehlenden Stoffes sein. Lithium zum Beispiel. Oder Testosteron.
- **Ermütigung:** Jeder kann seine Blutwerte messen lassen, mit seinem (gut informierten!) Arzt genau hinschauen und konsequent handeln. B-Vitamine auffüllen zum Beispiel, oder Eisen oder Zink. Wenn dann Wunder passieren, ist das nicht verwunderlich.

Es sind die winzigen Vitalstoffe in Ihrem Blut, die erstaunliche Wirkungen anstoßen. Wollen Sie auch ein Wunder? Worauf warten Sie noch?


Herzlichst, Ihr





Ihr Blut sagt mehr als 1000 Worte

Blut ist Ihr Lebenselixier. Ist es gesund, geht es Ihnen gut. Fehlen wichtige Vitalstoffe, fangen Sie sich Infekte ein, es fehlt Ihnen an Antrieb, manchmal verschwindet sogar Ihr Lebensglück. Sobald aber die Lücken im Blutbild ausgeglichen sind, kommen Gesundheit und Glück zurück. Ein Wunder? Eigentlich nicht. Wenn Sie wissen, was Ihr Blut kann und was Sie selbst für gesunde Blutwerte tun können, finden Sie Ihren eigenen Weg zur Heilung. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, was Frohwerte sind und warum sie so wunderbar wirken.





Beste Werte für ein gesundes und glückliches Leben

Was denken Sie, wenn Sie *Cholesterin* hören? Richtig: *Herzinfarkt*. Und was kommt Ihnen bei *Blutzucker* in den Sinn? *Diabetes*. Mehr Kostproben gefällig? *Magnesium*? *Muskelkrämpfe*. *Cortisol*? *Stress*. Und ein letztes Beispiel: *Leberwerte*? Das ist ganz schlimm. Da denken Sie an *Zirrhose*. Da beißen Sie in Gedanken schon ins Gras.

Sehen Sie? Sie wissen schon eine Menge über Blut. Es steckt tief in Ihren Gehirnwindungen fest, dieses Wissen. Leider haben sich dabei die schlimmen Fakten vor die guten Fakten geschoben. Es ist ja richtig, dass Blutwerte Ihnen wichtige Hinweise auf mögliche Erkrankungen geben können. Deshalb nenne ich diese Werte auch immer wieder *Drohwerte*. Ihr Hausarzt nimmt routinemäßig nur diese Werte unter die Lupe. Verbietet Ihnen gebetsmühlenartig Schweinefleisch bei erhöhtem Cholesterin. Mahnt zu mehr Ruhe. Und? Hilft's?

Darf's ein bisschen mehr sein?

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass spezialisierte Sportmediziner eine völlig andere Perspektive auf den Menschen haben als der Hausarzt um die Ecke? Elitemedizin auf der einen Seite, eine *Medizin des Gewöhnlichen* auf der anderen Seite. Sportmediziner beschäftigen sich mit durchtrainierten Menschen, die nur dann Höchstleistungen bringen, wenn sie kerngesund sind. Und legen ganz selbstverständlich völlig andere Maßstäbe an als Hausärzte, die sich mit Patienten beschäftigen, die solche Leistungen von sich selbst gar nicht erwarten.

Haben Sie sich auch einmal gewundert, dass ein Hermann Maier, der ehemals weltbeste Skifahrer, nach Trümmerbruch beider Beine eben

doch wieder Sieger wurde? Mit diesen Trümmerbrüchen wäre der Normalbürger berentet und zeitlebens an Krücken. Was ist hier anders?

Es darf viel mehr sein

Dieses »anders« können Sie nachlesen auf jedem Laborbogen. Wenn Sie beim Hausarzt Blutwerte bestimmen lassen, finden Sie darauf immer »Normalwerte«. Haben Sie schon einmal überlegt, woher diese Normalwerte kommen? Das sind die Werte, die herauskommen, wenn man den Durchschnitt der kranken Bevölkerung zum Maßstab erklärt. Also die Durchschnittswerte derer, die krank zum Arzt gehen. Mit denen werden Ihre Werte verglichen. Kommt Ihnen das komisch vor? Mir auch.

Viele kränkliche, nicht besonders fitte Menschen im Lande fühlen sich durch solche Angaben aber beruhigt – und deren Hausärzte sowie so. Hoher Blutdruck und hoher Cholesterinspiegel im Alter scheinen ja normal zu sein. Ein dicker Bauch ebenso. Dass die Kraft mit dem Alter nachlässt und die Sexualität völlig verschwindet – alles Konsens. Muss so sein. Sagen diese Zahlen.

Aber ist das wirklich so? Fragen Sie doch mal außergewöhnliche Menschen. Also solche, die mit 60 Marathon laufen, mit 68 auf Berge klettern, mit 72 im Team rudern und sich mit 75 ganz selbstverständlich zum Deutschen Turnfest anmelden. Die haben keinen hohen Blutdruck. Keinen Wanst über dem Gürtel. Und auch unter dem Gürtel noch Kraft. Die haben die Blutwerte, die ich als »normal« einschätze.

Wobei meine Einschätzung häufig als fragwürdig hingestellt wird. »So hohe Blutwerte machen Leberschaden, Nierenschaden, Krebs«, heißt es dann platt. »Überdosis« wird geschimpft. Muss ja schlimm sein. Klingt ja auch gleich nach Drogentod. Diese Einschätzung ist aber grundfalsch. Falsch!

»In den Wohlstandsgesellschaften von heute sind die Menschen gleichzeitig überernährt und mangelernährt.«

..... SARAH WIENER, SPITZENKÖCHIN

Die »offiziellen« Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegen meiner Einschätzung nach auf einem Level, der gerade eben so hoch ist, dass Sie nicht zugrunde gehen. Bei manchen Empfehlungen frage ich mich, in welchem Zeitalter wir nach Ansicht der DGE leben. Beginnendes Industriezeitalter? Nachkriegszeit? Oder doch noch Mittelalter? Geht es darum, die Bevölkerung gerade eben gesund zu erhalten? Geht es darum, Skorbut, Beriberi und Rachitis gerade eben so zu verhindern? Mir ist das zu wenig. Viel zu wenig. Mir geht es darum, möglichst vielen Menschen ein möglichst gutes Leben zu ermöglichen. *Ohne* Adipositas, Allergien, Bluthochdruck, Diabetes, Depression, Krebs. Dafür mit einem Höchstmaß an körperlicher und geistiger Energie plus Glücksgefühl. Ich weiß: Das geht. Mit Vitalstoffen. Genauer: mit den richtigen Vitalstoffen in der richtigen Menge. Mit so vielen Vitalstoffen, dass sich Ihre Lebensqualität deutlich von der des Normalkranken abhebt. Oder wollen Sie sich mit weniger zufrieden geben? Warum sollten Sie?

Das Flaschenhals-Phänomen

So übersetzt mein Lieblingsingenieur – er ist einer meiner sehr sportlichen Klienten – das Ihnen bekannte Minimumgesetz von Justus von Liebig. Sie erinnern sich? Der Einzelstoff, von dem Sie am wenigsten im Blut haben, bestimmt Ihr Leben. Ihre Lebensfreude, Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Gesundheit. Und schickt mir folgenden Satz:

»Der Einfluss von Hindernissen nimmt mit der Nähe zum Optimum exponentiell zu.«

Sehr schön auf den Punkt gebracht. Das heißt: Je mehr Sie sich dem Optimum Ihrer Leistungsfähigkeit nähern, desto mehr stören kleinste Hindernisse. Auch kleine Defizite in Ihrem Zinkspiegel, bei Ihren Eisenwerten, beim Level von Vitamin C. Dann kommt's wirklich darauf an. Im Hochleistungssport entscheidet sich durch diese Werte, ob Sie die 100-Meter-Strecke in 9,8 oder 9,6 Sekunden laufen. Im Topmanagement entscheidet sich hier, ob Sie nach zehn Stunden Verhandlungen

faule Kompromisse schließen oder ob Sie Ihren kühlen Kopf und Ihre gute Laune behalten und perfekte Ergebnisse nach Hause bringen. In der Sprache meines Ingenieurs klingt das so:

»Von einer Menge annähernd gleich großer Widerstände nur einen Teil zu eliminieren, bringt wenig. Erst wenn der letzte Widerstand – der Flaschenhals – beseitigt ist, kommt das volle Potenzial zum Tragen. Es erfolgt eine Leistungsexplosion.«

Wie wahr. Haben viele von Ihnen selbst erlebt und mir in eindrücklichen Briefen geschildert. Jedenfalls bündelt der Ingenieur, gestützt auf seine eigenen körperlichen Erfahrungen, unser Wissen so treffend, dass ich es in seinen Worten wiedergebe:

»Eine blinde, unkontrollierte Gabe von einzelnen Bausteinen bringt wenig bis gar nichts, höchstens Verunsicherung.

Man muss die Defizite ermitteln, und zwar alle, und zwar durch professionelles Messen. Statt durch Raten. Man muss aus Erfahrung die Defizite gewichten. Also die Relevanz der einzelnen Werte kennen. Also schon vorher einschätzen können, welche Wirkung nach dem Stopfen der Löcher eintritt.

Man muss wissen, wie man die Defizite beseitigen kann. Und dies konsequent tun.

Man muss anschließend erneut messen und eine neue Prioritätenliste erstellen.

Die Iterationsschleife (Wiederholungsschleife) aus Messen und Beseitigen ist so lange zu durchlaufen, bis sämtliche Minima aufgehoben sind.«

Genau das verstehe ich unter Molekularmedizin. So wirkt Epigenetik. Hervorgehoben wird hier die Idee des *Nachmessens*. Viele von Ihnen

sind nach einer Blutanalyse, einer Substitution mit Eisen, Vitamin D, Testosteron schon ganz zufrieden. Einverstanden.

Sie können aber viel, viel, viel mehr erreichen, wenn Sie mehrfach nachmessen. Das kann ja notfalls auch der Hausarzt. Bis die einzelnen, vorher falschen Werte wirklich stimmen, wirklich optimiert sind.

Will sagen: Das Leben kann noch so sehr viel schöner werden. Glauben Sie mir: Ich hab's doch persönlich erlebt.

Wie viel ist zu viel?

Viele von Ihnen sind verunsichert, wenn es um die richtigen Werte geht. Lese ich in meinem Forum unter www.strunz.com. Kleiner Trost: Auch die Experten auf oberster Ebene sind verunsichert. Streiten sich. Weil es eben nicht so einfach ist mit der Definition dessen, was wirklich »richtig« ist. Nehmen Sie das Beispiel Vitamin D.

2010 hat die Gesundheitsbehörde in den USA eine tägliche Minimaldosis Vitamin D von 600 I.E. empfohlen, unsere Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sprach sich für 800 I.E. aus. Völlig unerwartet aber hat die National Academy of Sciences ohne Weiteres 4000 I.E. täglich als sicher bezeichnet.

Ja, was denn nun?

Daraufhin haben Professor Frank C. Garland von der Universität San Diego und seine Mannschaft alles zusammengetragen, was man über Vitamin D bisher erforscht hat, und fassen zusammen, dass Erwachsene täglich 4000 bis 8000 I.E. Vitamin D benötigen, um das Risiko einer ganzen Reihe von Krankheiten zu halbieren (also minus 50%!), nämlich

- Dickdarmkrebs,
- multiple Sklerose,
- Diabetes Typ I.

Sein Kollege, Professor Robert Heaney von der Universität Creighton, bestätigt diese Einschätzung, wenn er schreibt: Die Einnahme von Vitamin D in einer Dosis von 1000 bis 10 000 i.E. und eine Serum-

25-Hydroxyvitamin-D-Konzentration von 60 bis 80 ng/ml »may be needed to reduce cancer risk« – also könnte notwendig sein, um das Krebsrisiko zu senken. Jetzt ein großer Sprung: Außerdem führe die Einnahme von bis zu 40 000 i.E. Vitamin D täglich wahrscheinlich nicht zu einer »Vitamin D toxicity«, also zu einer gefährlichen Überdosierung. (Quelle: <http://ar.iiarjournals.org/content/31/2/607.full>)

Dummerweise haben nur 10 Prozent der US-Bevölkerung diesen erwünschten Blutspiegel. Noch schlimmer hier, im wenig sonnenverwöhnten Deutschland. Diesen erforderlichen Blutspiegel haben jedenfalls in meiner Praxis weniger als 5 Prozent von Ihnen. Wenn Sie sich jetzt noch einmal die obige kleine Auswahl an doch sehr ernstesten Krankheiten angucken und sich vielleicht doch ganz langsam an den Gedanken gewöhnen, dass Vitamine sehr viel stärker wirken als fast jedes bisher erfundene Medikament, dann sollten Sie vielleicht doch noch einmal darüber nachdenken, Ihren Blutspiegel zu bestimmen.

Präzise Medizin statt Glücksspiel

Menschen, die sich nach dem Motto »Darf's etwas mehr sein?« verwöhnen, erkennen Sie sofort: Sie sind spritzig und drahtig, sie sind kraftvoll, voller Tatendrang, sprudeln vor Energie. Souveräne Siegertypen. Gut drauf. Mit klarem Blick. Wer nicht dazugehört, fühlt sich schnell bedroht von solchen Typen. Genervt. Empfiehlt dann gerne gewöhnlichere Werte, um diese Menschen zurückzuholen ins Mittelmaß.

Sehe ich nicht so. Das wissen Sie. Dennoch an dieser Stelle ein kleines Warnschild: Das Motto »viel hilft viel« funktioniert nicht, wenn es um Ihre gesunden Blutwerte geht. Warum?

- Zu viel des Guten bringt das System aus dem Gleichgewicht. So können Sie mit massiven Gaben von Vitamin C Ihrem Magen Schaden zufügen.
- Ab einer bestimmten Dosis hilft mehr auch nicht mehr. Sie erzeugen dann nur teuren Urin. Beispiel Magnesium.
- Tatsächlich sind in Einzelfällen sogar Leberschäden möglich.

Spielen Sie am bunten Regal für Nahrungsergänzungsmittel in Ihrer Drogerie also nicht einfach Glücksspiel. Damit verspielen Sie im Zweifelsfall nur viel Geld und schaden außerdem Ihrer Gesundheit. Wenn Sie genau wissen wollen, was Ihnen fehlt, dann lassen Sie es auch genau nachmessen. Und lassen Sie sich die Werte interpretieren von einem Arzt, der sich tatsächlich damit auskennt. Stichwort *Molekularmediziner*.

Das Blut in Ordnung bringen

Sogar das schwere, alte Schlachtschiff, also die Schulmedizin, ändert ganz langsam, aber stetig seine Richtung. Weg von der Resignationsbehandlung und hin zur Frohmedizin. Zur aktiven Heilung. Die ja entscheidend auf die Mithilfe und auf die Eigenverantwortung des Patienten angewiesen ist. Also auf Ihre.

Woran man diese Änderung der Fahrtrichtung erkennt? An Vorbildern wie Professor Halle aus München, der mit dem Fahrrad in die Klinik strampelt. Und seinen Patienten statt Tabletten Bewegung und Anstrengung verschreibt. Sport! Das hat schon seine Wirkung, wenn ein Universitätsprofessor auf diesen Kurs einschwenkt. Und nicht nur so ein kleiner Sportmediziner, so ein Exot, der womöglich selbst jeden Morgen durch die Wälder läuft und der das auch noch für normal hält.

Anfang 2015 zeigten sich zwei weitere Universitätsprofessoren im Fernsehen (3SAT, nano, 27.02.2015, 19.30 Uhr), Donat R. Spahn vom Universitätshospital Zürich und Behrouz Mansouri vom Inselspital Bern. Diese beiden verblüfften mit folgender Idee: Es sollte doch, bitte schön, vier Wochen vor jeder Operation das Blut der Patienten in Ordnung gebracht werden.

Für mich waren das mehrere Frohbotschaften auf einen Streich:

- Macht den Patienten ein bisschen gesünder, bevor ihr operiert. Nicht nachher. Wenn's oft zu spät ist.
- Und: Schaut euch doch vor der OP genau an, wo es beim Patienten ungesund aussieht. Greift aktiv in das Blutbild ein, bevor ihr zum Messer greift.

- Also Blutreinigung.
- Also Molekularmedizin.

Das finde ich ungeheuerlich aufregend. Das ist genau der Weg, den ich Ihnen in diesem Buch skizzieren will. Wobei mein Ziel ja ein ganz anderes ist: Mir geht es nicht nur darum, Sie auf ein immer noch recht jämmerliches Minimum an Gesundheit zu hieven, damit Sie nach der OP nicht auch noch eine Bluttransfusion brauchen. Wie so viele der 30 Prozent Deutschen, die unter einer Anämie leiden. Die sie sich oftmals selbst eingehandelt haben, weil sie, statt sich mit bestem Eiweiß zu verwöhnen, statt frische Lebensmittel mit viel Folsäure, Eisen, B₁₂ zu genießen, viel zu oft beim Pizzaofen gelandet sind.

Hippokrates hat's laut gerufen: »Die Nahrung soll dein Heilmittel sein!« Und zwei Schweizer Professoren entdecken das heute wieder. Nun denn. Für Sie, für mich, für uns sind das keine Neuigkeiten. Neu ist allenfalls, dass sich letztendlich doch etwas bewegt in der Schulmedizin. Langsam. Aber immerhin.

Bitte nicht an Zahlen kleben

»Genaue Zahlen, bitte!« – das schreiben Sie mir immer wieder. Sie wollen die Zauberformel von mir. Den exakten Wert, der Sie endlich gesund und glücklich macht. Verstehe ich ja. Ich habe mich trotzdem entschieden, in diesem Buch keine »Idealwerte« zu veröffentlichen. Aus guten Gründen:

Nicht alles ist für jeden gut: Selbstverständlich habe ich mich mit jedem einzelnen Blutwert intensiv beschäftigt, und ich habe auch für jeden einzelnen Wert eine Vorstellung darüber entwickelt, wo dieser idealerweise liegen könnte. Dennoch ist es nicht so, dass für jeden Menschen die gleichen Werte ideal sind. Es kommt eben darauf an, ob Sie als Frau gerade Drillinge bekommen haben oder ob Sie Triathlon laufen. Ob Sie als Mann zwei Meter groß sind und hauptsächlich aus Muskelpaketen bestehen oder ob Sie klein, leicht und drahtig daherkommen (Typ: Jockey). Haben Sie einen Stoffwechsel, der ohnehin schon auf Hochtouren läuft? Oder schon immer einen besonders niedrigen Blut-

druck? Stammen Sie aus einer urbayerischen Familie, aus Kreta oder aus der Mongolei? Verbringen Sie gerade ein gemütliches Sabbatjahr oder leiten Sie alleine eine Firma mit 1500 Leuten? Das alles beeinflusst Ihre Blutwerte. Und das alles muss auch bei der Definition der besten Werte für Sie, für Sie ganz persönlich, berücksichtigt werden.

Orthodoxie hilft nicht weiter: Natürlich haben Sie die Wahl, sich aus meinen News und meinen Büchern einen ganz individuellen Katalog an Geboten und Verboten zusammenzustellen, an die Sie sich eisern halten. Ein bisschen so, wie sich strenggläubige Anhänger welcher Religion auch immer an ihre Regeln halten. Das kann tatsächlich dazu führen, dass Sie gesund und glücklich werden. Muss es aber nicht. Warum? Siehe oben. Nicht alles ist für jeden gut! Sie fahren also viel besser damit, wenn Sie die von mir vorgeschlagenen Wege ausprobieren, dabei aber immer die eigenen Augen offen halten.

Eigenverantwortung ist gefragt

● Ja, ich empfehle, dreimal unterstrichen, extrem wenige oder besser gar keine Kohlenhydrate zu essen. Wenn Sie massiv übergewichtig sind und durch diese Regel in kurzer Zeit 50 Kilo abnehmen – Glückwunsch! Wenn Sie aber Leistungssport treiben und mit No Carb ohnmächtig vom Pferd fallen – bitte ändern!

● Ja, ich sehe Jod als Zündbotenstoff und empfehle grundsätzlich hohe Werte. Wenn Sie aber Probleme mit der Schilddrüse haben – bitte ändern!

● Ja, ich halte Vitamin C für den wichtigsten Fitmacher und Krebsbekämpfer überhaupt. Wenn Ihnen die Einnahme von hohen Dosen Vitamin C aber die Verdauung durcheinanderbringt – bitte ändern!

● Und ja, ich empfehle einen Körperfettanteil von 15 bis 20 Prozent für Frauen. Wenn Sie den erreichen – Glückwunsch! Wenn Sie gesundheitlich dabei aber in die Knie gehen oder sogar Ihre Periode ausfällt – bitte ändern!

Nicht alles ist komplett klar: Ich lese jeden Tag stapelweise medizinische Studien. Viele davon mache ich Ihnen ebenfalls täglich mit mei-

nen News zugänglich. Dieses hohe Maß an Wissen, das Sie und ich auf diese Weise angesammelt haben, hat manchmal einen paradoxen Effekt: Wir sehen Muster und Zusammenhänge da, wo gar keine sind. Oder wir klammern uns an einen ganz bestimmten Wert, an ein ganz bestimmtes Erklärungsmuster und betrachten die ganze Welt dann nur noch durch diese Brille. Das machen wir nicht absichtlich, dafür sorgt unser Hirn. Es will uns die Welt einfach machen. Je mehr wir unter Stress stehen oder sogar Angst haben (eine Krebsdiagnose macht Angst, das wissen Sie genau wie ich), desto eher liefert uns unser Hirn solche Kurzschlüsse. Wenn Sie das Forum unter www.strunz.com so aufmerksam lesen wie ich, dann ist Ihnen das sicherlich auch schon aufgefallen. Der eine erklärt jede Krankheit mit »Handystrahlung«, die andere macht sich verrückt vor Angst, ihr Körper könne unkontrolliert »Eiweiß verzuckern«.

Offen für Neues bleiben

Das heißt für Sie: Sie machen sich Ihr Leben nicht einfacher, wenn Sie sich an zu einfache Erklärungen klammern. Bleiben Sie offen. Offen für neue Erkenntnisse, für andere Perspektiven, für noch nicht gedachte Zusammenhänge. Probieren Sie aus. Bleiben Sie neugierig. Mache ich auch so.

Und noch etwas: Ein bisschen Glaube, Liebe, Hoffnung und so weiter schaden nicht. Helfen manchmal sogar mehr als perfekte Blutwerte. Deshalb streite ich mich nicht mehr um Zahlen. Nicht mit Ihnen, nicht mit der Schulmedizin. Das ist hohle Faktenhuberei. Lieber unterstütze ich Sie mit der naturwissenschaftlichen Präzision, mit der medizinischen Erfahrung *und* mit dem Quäntchen Menschenkenntnis, die ich mir in den einigen Jahren, in denen ich diesen Beruf leidenschaftlich gerne ausübe, ein wenig antrainieren durfte.



Welche Werte wertvoll sind

In meiner Praxis schaue ich alle Patientinnen und Patienten, also auch Sie, immer aus zwei Perspektiven an: Zuerst nehme ich Sie praktisch »von außen« wahr. Wie fest ist Ihr Händedruck? Wie wach strahlen Ihre Augen? Mit welcher Statur federn Sie (manchmal schleppen Sie sich) in meine Praxis? Wo zwickt es? Ich höre sehr genau zu. Frage persönlich nach. Wer schon bei mir war, der weiß das.

Frohwerte statt Drohwerte

Dann kommt die zweite Perspektive. Das ist der Blick auf Ihre Blutwerte. Und zwar: auf *alle* Blutwerte. Nicht nur Cholesterin und Co. und was sonst noch zur üblichen Drohkulisse gehört. Was mich interessiert, sind Ihre *Frohwerte*:

- essenzielle Aminosäuren,
- essenzielle Fettsäuren,
- essenzielle Mineralien,
- essenzielle Vitamine.

»Essenziell«, das heißt lebenswichtig. Fehlt ein einziger Stoff aus der Frohwerteliste, dann ist Leben gar nicht möglich. Zum Glück essen Sie ja jeden Tag etwas – so geben Sie Ihrem Körper täglich, was er braucht. Eigentlich alles wunderbar. Aber nur »eigentlich« ...

Denn mit Ihren normalen, zwar frischen, aber doch sehr durchschnittlichen Äpfeln aus dem Supermarkt (die kaum mehr Vitamin C enthalten), mit Ihren schneeweißen Brötchen vom Bäcker um die Ecke (eine Kohlenhydratbombe mit viel zu viel Gluten) ist nur ein ziemlich durchschnittliches Leben möglich. Wollen Sie Höchstleistung bringen,

wollen Sie kreativ sein, brauchen Ihr Hirn, Ihr Herz, Ihre Hände und Füße etwas mehr als billigen Durchschnitt. Viel mehr.

Bausteine für Kreativität

Sie ahnen es schon: Höchstleistung und Kreativität haben eine biologische Basis. Diese Basis sind die essenziellen Nährstoffe. Das sind Ihre Bausteine – mehr noch: Das sind die Brillanten, die Sie für brillante Ergebnisse brauchen. Nur: Diese biologischen Bausteine für Kreativität und Höchstleistung werden in aller Regel nicht ein einziges Mal während Ihres gesamten Lebens in Ihrem Blut gemessen. Sie hoffen einfach, Sie hätten genug. Und Sie wissen auch, dass dem nicht so ist.

Ein erster Überblick

Die folgenden Seiten wollen Ihnen einen ersten Überblick über die wesentlichen Messwerte in Ihrem Blut geben, die für Ihre Lebensfreude, für Ihre Lebensenergie und Kreativität verantwortlich sind. In den folgenden Kapiteln komme ich auf viele der hier skizzierten Zusammenhänge zurück.

Auf den nächsten beiden Seiten finden Sie zunächst die wichtigsten Basiswerte. Weitere Übersichten zu den Werten für die essenziellen Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Schwermetalle sowie für Vitamine, Hormone und weitere Parameter haben wir auf den inneren Umschlagseiten des Buches in Form von Übersichten dargestellt.

Verstehen Sie die genannten Werte als Hinweise zu guten Blutwerten. Exakte Einnahmeempfehlungen lassen sich für Sie daraus nicht ableiten. Leider.



Die Basiswerte

Hämoglobin	m: $\gt 16$ g/dl w: $\gt 14$ g/dl
Erythrozyten	m: $\gt 5,5$ Mio./ μ l • w: $\gt 5,0$ Mio./ μ l
Leukozyten	3,5–9,0 Tsd./ μ l
Blutzucker i. S.	$\lt 100$ mg/dl
Gesamteiweiß	$\gt 7,70$ g/dl
Cholesterin	$\lt 150$ mg/dl
HDL	m: $\gt 50$ mg/dl • w: $\gt 60$ mg/dl
LDL	$\lt 130$ mg/dl
Triglyceride	$\lt 100$ mg/dl
Gamma-GT	$\lt 40$ U/l
Harnsäure	$\lt 5,00$ mg/dl
Lipoprotein (a) 1	$\lt 75$ nmol/l
Homo-cystein	$\lt 10$ μ mol/l • besser $\lt 5$ μ mol/l
Omega-3-Index	8–11%
BKS	bis 10/20 mm n. W.
IgE	$\lt 20$ kU/l: Allergie unwahrscheinlich 20–100 kU/l: Allergie wahrscheinlich $\gt 100$ kU/l: Allergie möglich

Maß der Sauerstofftransportkapazität, erwünschter Effekt des Höhentrainings, pathologisch erhöht bei internistischen Erkrankungen, vermindert meist bei Eisenmangel, seltener Vitamin B₁₂- oder Folsäuremangel.

Die roten Blutkörperchen. In ihnen ist das Hämoglobin enthalten.

Infektionspolizei, bei Erhöhung z. B. schwelender Infekt oder Stresssituation.

Nötig zur Bereitstellung schnell verfügbarer Energien, das Hirn arbeitet gewöhnlich auf Zuckerbasis (den der Körper aber selbst herstellen kann). Bei Erhöhung über längere Zeit: frühzeitige Arteriosklerose.

Maßstab für den wichtigsten Bestandteil der lebenden Substanz. Baustein für wichtige Enzyme und Hormone, Transporter nicht-wasserlöslicher Substanzen im Blut. Faustregel: je höher, desto besser.

Molekulares Grundgerüst vieler Hormone, Bestandteil der Zellwand. Erhöhung gravierender Grund für Arteriosklerose und Herzinfarkt. Faustregel: je niedriger, desto besser.

Unterfraktion des Cholesterins, schützt vor Herzinfarkt: je höher, desto besser.

Unterfraktion des Cholesterins, provoziert Arteriosklerose und Herzinfarkt, darum: je niedriger, desto besser.

Erhöhung meistens durch Diätfehler, schnelle Normalisierung möglich. Selten erhöht bei Stoffwechselerkrankungen.

Empfindlichster Leberparameter, frühe Erhöhung bei Leberbelastung (z. B. nach 3–4 Bier), sollte zwischendurch einmal im Normalbereich liegen als »Urlaub« für die Leber. Bei Erhöhung ohne Diätfehler weitere Leberdiagnostik empfohlen.

Gichtparameter, auch Risikofaktor zweiter Ordnung. Bei Erhöhung Gefahr von Gichtanfällen, Nierenerkrankungen.

Genetisches Risiko für Erkrankungen an Arteriosklerose – nicht beeinflussbar. Wird am Ankleben an der Gefäßwand gehindert durch Vitamin C und Lysin. Muss der einzige Faktor bleiben.

Herzgefährlicher Eiweißstoff, gefährlicher als Cholesterin. Kann einfach entschärft werden mit B-Vitaminen.

Omega 3 ist essenziell, so wie Aminosäuren, wie Vitamine. Bekämpft Entzündung im Körper, macht Blut dünnflüssig, verhindert Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, verhindert Krebskrankung.

BKS ist die Abkürzung für »Blutkörperchensenkungsgeschwindigkeit«. Höhere Werte weisen auf eine Entzündung hin.

Immunglobulin E, kurz IgE genannt, spielt im allergischen Geschehen eine Schlüsselrolle: Entdecken die Immunzellen einen vermeintlichen Feind, wird IgE ausgeschüttet, das die allergische Reaktionskette anstößt. Je höher der Wert, desto wahrscheinlicher eine Allergie.