

dr. med. ulrich  
strunz

**blut**

# Impressum

8. Auflage

Originalausgabe

© 2015 by Wilhelm Heyne Verlag, München

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

www.heyne.de

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach §44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

**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:** Pixartprinting, Lavis

Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe 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. Alle Angaben 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 (fotoliarendler)

**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 Bluttuning**

- 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 O<sub>2</sub>

**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** Herzerasen

**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.
- **Ermutigung:** 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](http://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, B<sub>12</sub> 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-