



NEUES DENKEN

WISSENSCHAFT

Österreich 9,40 EUR Schweiz 16,00 SFR
Luxemburg 9,90 EUR Italien 11,00 EUR

Band 88 Juli 2015 /
August 2015 / 8,50 EUR

**Erstmals offiziell bestätigt:
Chinas Area 51**



**Der fliegende
Kreml**

**Obamas Kill
Switch**



**Gentechnik
beweist
Homöopathie**

**Kräfte aus dem
Nichts**



**Rätsel um das
Windsor-Baby**

**Fanatiker zerstören - Milliardäre kaufen
Die Welt schaut zu**

Geschichte schafft sich ab

Roboter - bessere Menschen?

Die Schilddrüse – Strategie des Stoffwechsels

Die Schilddrüse ist klein. Beim Neugeborenen wiegt sie zwei bis drei Gramm, beim Erwachsenen zwischen 18 und 60 Gramm, soviel wie eine Walnuss. Mit ihren vom Blut durchströmten Seitenlappen umfasst sie den eher kühlen knorpeligen Kehlkopf. Im Verhältnis zu ihrer Größe wird sie sehr stark durchblutet.

Sie besteht aus kleinen Bläschen, den Follikeln. Die Zellen in der Bläschenhülle produzieren Hormone. Über das Blut erhalten sie die Bausteine dafür.

Zwei lebenswichtige Hormone, das T3, Trijodthyronin, und das T4, Tetrajodthyronin, werden in der Schilddrüse gebildet. Dieser Vorgang wird durch das TSH (Thyreoid-stimulierendes Hormon) gesteuert. Die Ausschüttung dieses Hormons steht unter der Kontrolle des Hypothalamus und der Hypophyse im Gehirn. Produziert die Schilddrüse wenig Hormone, so schüttet der Hypothalamus vermehrt TSH aus. Entsprechend weniger steuert er der Schilddrüse zu, wenn bereits eine starke Hormonproduktion stattfindet. Folglich lässt sich eine geringe Tätigkeit der Schilddrüse über einen Anstieg von TSH im Blut nachweisen.

20 % des T4 werden im Darm zu T3 umgewandelt, allerdings nur, wenn die Darmflora intakt ist. Eine schlechte Verdauungsfunktion entzieht dem Körper diejenigen Nährstoffe, die dazu beitragen, dass die Schilddrüse störungsfrei arbeiten kann, insbesondere Zink, Tyrosin, Selen und die Vitamine A und D.

Lenker und Leiter des Stoffwechsels

Die Schilddrüse sitzt an einer strategisch wichtigen Stelle, sie lenkt und leitet den gesamten Stoffwechsel. Schilddrüsenhormone beeinflussen den Sauerstoffverbrauch der Zellen, den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, den gesamten Energiestoffwechsel und erhöhen die Empfindlichkeit für das Stresshormon Adrenalin. Die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems steht unter dem Einfluss der Schilddrüse, die Produktion von Magensäure, der Gehirn- und Wasserstoffwechsel, ebenso wie die Entgiftungsfunktionen der Leber

Stoffwechsl

Brücke zwischen Seele und Körper
Irmgard Gräf

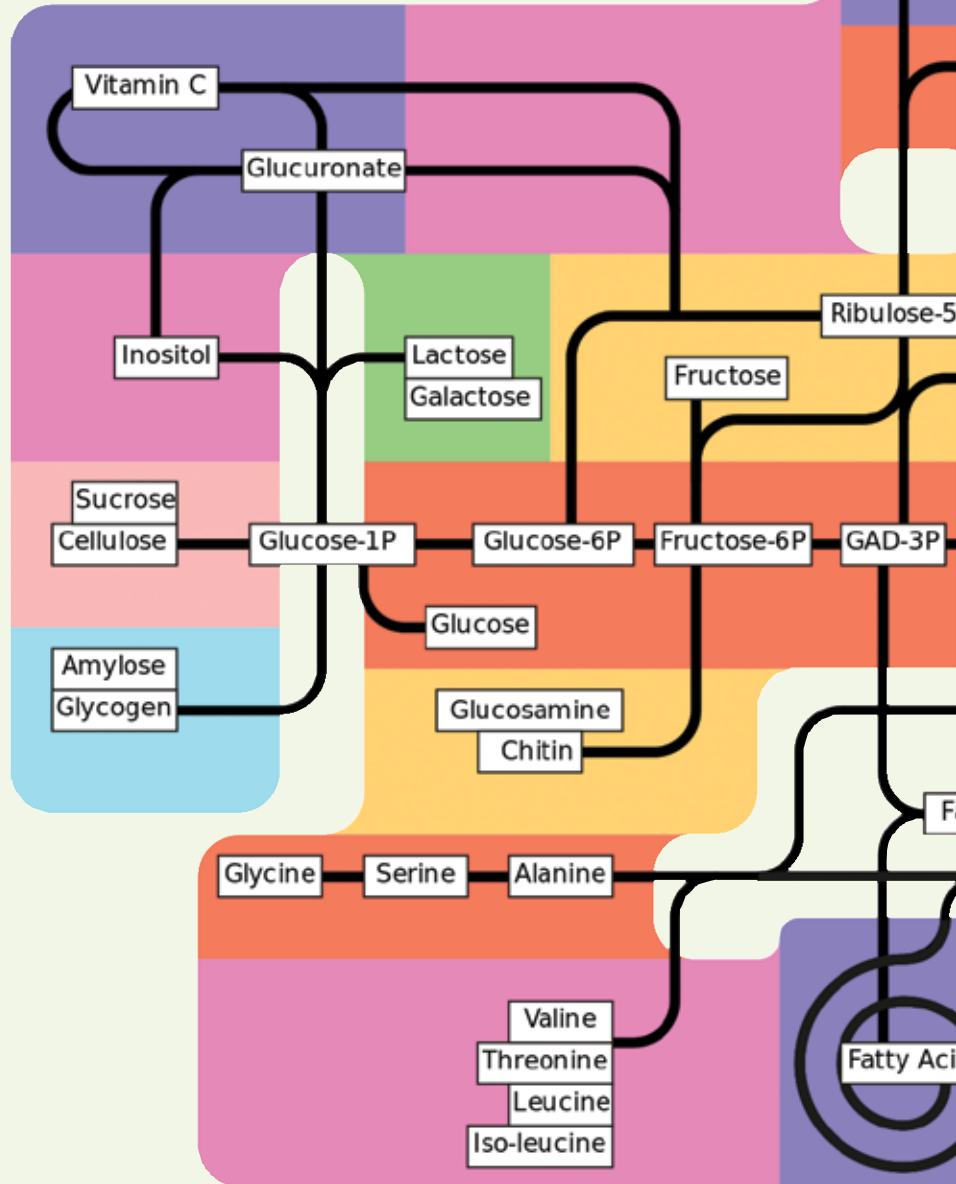
und des Magen-Darm-Traktes, die Wachstums- und Differenzierungsvorgänge und die geistige Entwicklung.

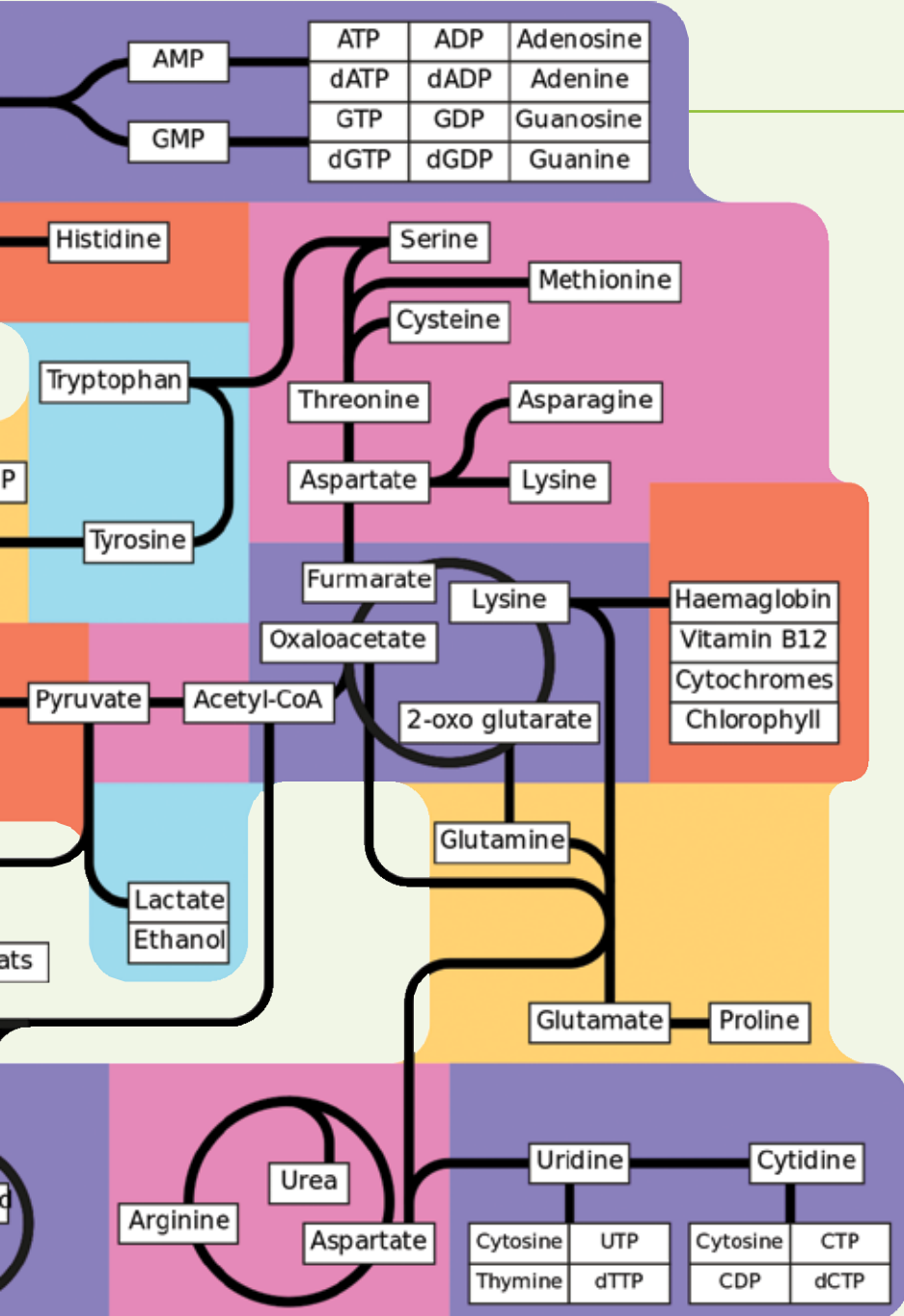
Schilddrüsenunterfunktion

Die Schilddrüse reagiert äußerst sensibel auf die geringsten Veränderungen im Körper.

Je inaktiver die Schilddrüse ist,

desto mehr zeigen sich Symptome einer Hypothyreose, einer Schilddrüsenunterfunktion. Oft geht das einher mit Müdigkeit, körperlicher und geistiger Trägheit, Mangel an Lebenswärme, Gewichtszunahme, Antriebsschwäche, Infektanfälligkeit, erhöhtem Schlafbedürfnis, Haarausfall und seltenem Stuhlgang.





gezogen, leiden die Gehirnfunktionen darunter, und es entstehen Symptome, die heutzutage überraschend häufig vorkommen. Depressionen und ein schlechtes Gedächtnis sind nur zwei Beispiele dafür.

Die Schilddrüse – Ausdruck des inneren Geschehens

Die Schilddrüse hat ihren Sitz im Halschakra oder fünften Siegel, dem Zentrum der Kommunikation und Wahrheit. Eigene Ideen, Visionen, Impulse kommen aus dem formlosen Gedankenreich, werden im Gehirn bestätigt und an die Schilddrüse zur Verwirklichung freigegeben. Zur koordinierten „Veröffentlichung“ dieser Ideen und Bilder in Laut und Klang steht der Schilddrüse der Kehlkopf zur Verfügung. So können Empfindungen und Gedanken unmittelbar zum Ausdruck gebracht werden. Für sich selbst sprechen zu können, die ureigensten Bedürfnisse, die Motivation zum Selbst-Sein zu artikulieren und in die eigene Welt zu tragen, erfordert Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Pressen Dauerstress und Existenzangst die eigene größere Entfaltung in gesellschaftsgerechte Muster, erschöpft das die Schilddrüse. Die Unterfunktion drückt sich in einem hohen TSH-Wert aus. Gleiches erkennen wir, wenn Kinder zu früh in eine Verantwortungsrolle hineingeschoben wurden. Ich erlebte das in der Praxis. Die Mutter stand ab 5 Uhr morgens in der Backstube, während die 9jährige Tochter zu Hause die drei jüngeren Geschwister betreute. Noch heute sorgt das damals geprägte „Helfersyndrom“ bei der heute 54jährigen Klientin für Überforderung.

Das Kind verzichtet unter solchen Umständen gezwungenermaßen auf sein natürliches Bedürfnis nach ungestörter und altersgerechter Entwicklung, um die für ihn existenziell schwierige Lebens- und Familiensituation entsprechend seinen Fähigkeiten zu meistern. Das innere Muster, die eigenen authentischen Bedürfnisse zu übergehen und abzuspalten, erzeugt auf Dauer einen Konflikt, der sich in der Schilddrüse ausdrückt. Da kann es vorkommen, dass dicke Brocken im Hals stecken bleiben und der Hals

Schilddrüsenüberfunktion

Ist die Schilddrüse überaktiv, spricht man von einer Hyperthyreose. Der Körper wird überschüttet mit Schilddrüsenhormonen. Der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, trotz guten Appetits zeigt sich keine Gewichtszunahme. Innerliches Zittern und Herzrasen, Schlafstörungen, Nachtschweiß

und Weinerlichkeit können sich abwechseln.

Dr. Datis Kharrazian ist sogar der Meinung, dass Schilddrüenschwankungen das Gehirn beeinflussen können und unter anderem zu Entzündungen und dem Abbau von Hirngewebe sowie zu einem Mangel an Neurotransmittern führen. Sind diese in Mitleidenschaft

el

anschwillt, vor allem, wenn die Galle ein Wort mitredet.

Kommt die Schilddrüse nicht zur Ruhe, schnellt der Puls nach oben und der TSH Wert nach unten, dann stehen wir allein mit Entscheidungen, Zweifel lähmen unsere Aktivität, wir jagen einer Illusion nach und merken spät, dass wir auf der Strecke bleiben.

Die Schilddrüse geht mit der Galle eine enge Beziehung ein. Ein ausgewogener Eisenstoffwechsel gibt beiden Organen innere und äußere Stabilität.

Die Gallenblase – Regent des Fettstoffwechsels

Die Gallenblase ist ein birnenförmiges Hohlorgan, das an der Unterseite des rechten Leberlappens hängt. Unter dem rechten Rippenbogen fühlt man sie manchmal schmerzen, wenn es ihr nicht gut geht. Fühlbar sollte sie jedoch nicht sein. Sie dient der Speicherung und Eindickung der von der Leber produzierten Galle.

Hauptbestandteil der Gallenflüssigkeit ist Wasser, in dem verschiedene Substanzen gelöst sind. Bilirubin gibt dem dickflüssigen Saft die bräunlich-grüne Farbe. Die Leber produziert diese Gallenflüssigkeit und transportiert sie über ein feines Kanalsystem in die Gallenblase. Die Gallenblase zieht sich nach einer fetthaltigen Mahlzeit zusammen und presst den Gallensaft in den Gallengang. Dieser führt hinter dem Zwölffingerdarm entlang und mündet an seinem unteren Ende in den Darm. Da Fette nicht wasserlöslich sind, können sie nach der Nahrungsaufnahme nicht direkt im Darmbereich resorbiert werden. Sie werden mit Hilfe von Gallensaft und Enzymen, den Lipasen, durch Emulgation und Aufspaltung „transportfähig“ gemacht. Werden Fette durch die Galle ausreichend emulgiert, transportieren sie Mineralien und gären nicht im Verdauungstrakt, was wiederum zu Entzündungen und Infektionen führen kann.

Die Galle – der klare Willensausdruck

Die Galle sitzt an einem entscheidenden Punkt im Stoffwechselgeschehen. Der Gelbe Kaiser sagt über die Galle: „Die Gallenblase ist wie ein Richter, denn sie herrscht

Der Steuermann



Die Schilddrüse sitzt an einer strategisch wichtigen Stelle, sie lenkt und leitet den gesamten Stoffwechsel.

Laborparameter der Schilddrüse

TSH	gibt Auskunft über die Anregung der Schilddrüse durch Hypophyse/Hypothalamus Normwert 0,35 – 2.5 µIU/ml (aktuell gültiger Referenzwert im Laborbefund)
T4	Freies T4 zeigt die Leistung der Schilddrüse Normwert: 0.89 – 1.70 ng/dl
T3	Freies T3 zeigt die Stoffwechselaktivität Normwert: 2.0 – 4.2 pg/ml

über die Entscheidungsfähigkeit“. Herz, Leber, Milz, Lunge, Niere, Magen, Dick- und Dünndarm, Blase, Schilddrüse und Hormonsystem sind alle abhängig von den Entscheidungen der Gallenblase. Ausgerechnet die entscheidungsmächtige Gallenblase ist auf die Vorarbeit anderer angewiesen, dass ihr der wirksame Gallensaft vorbereitet und rechtzeitig geliefert wird. Geschieht dies nicht, kommt es zu Stau und Druck, ein Konflikt baut sich auf. Am liebsten würde die Gallenblase „Gift und Galle spucken“, um zur Lösung beizutragen. Ohnmacht wird zur Wut. Gestaute seelische und körperliche Schlacken können zu Allergien, Rheuma oder Gicht führen.

Wenn Gallensaft fehlt, fallen Entscheidungen schwer. Es mangelt an der Kraft, um aus dem Gedan-

kenkarussell von alten Erfahrungen auszubrechen. Oft gibt eine kleine Änderung in der täglichen Nahrung den Ausschlag, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Leber schließt sich diesem Impuls an und produziert vermehrt Enzyme.

Wut und Aggression äußern Menschen mit hohen Bilirubinwerten. Generationenkonflikte werden oft über den Gallenweg ausgetragen, ebenso Zurückhaltung auf Kosten der eigenen Gesundheit oder Täter/Opfer-Muster. Wer lernt, einen Zugang zu seinen tieferen Gefühlen zu finden und diese angemessen zum Ausdruck zu bringen, schafft gute Voraussetzungen dafür, dass er Entscheidungen in Freude und leichten Herzens treffen kann.

Die Aggression des galligen Menschen wird oft mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Selbsterhaltungsaggression im aufbauenden Sinn beseitigt Hindernisse, die aus der Vergangenheit stammen. Sie wird vom eigenen Willen getragen, die Führung im Leben zu übernehmen. Die Entscheidungen kommen von innen, aus der Treue zu sich selbst. Freude bewegt die Galle und mit ihr die Leber und die Bauchspeicheldrüse.

Die Galle in der Organuhr

Die Gallenblase bringt ihre maximale Leistung in der Zeit zwischen 23.00-1.00 Uhr. Sind die Gallenfunktionen eingeschränkt, spüren wir dies in diesen Stunden am stärksten. Eine Unterfunktion zeigt sich meist zwischen 11 bis 13 Uhr.

Leber – die Supermutter des Stoffwechsels

Die Leber liegt strategisch zwischen Darm und dem sauerstoffreichen, lichten Oberkörper. Sie wirkt als Filter und verhindert so den

Eingang der Darmbakterien in die Blutbahn. Sie ist das aktivste und wichtigste Entgiftungsorgan. Tag für Tag kontrolliert, verarbeitet und erneuert sie rund 2.000 Liter Blut. Sie ist der Sitz der Lebenskraft und zeichnet sich durch eine außerordentliche Regenerationsfähigkeit aus. Wenn Teile der Leber durch Krankheit oder Verletzung verloren gehen, wächst sie innerhalb von kurzer Zeit wieder auf ihre vorherige Größe an.

Die Leber entgiftet das Blut von toxischen Stoffwechselabfällen. Sie ist eng in die Steuerung des Glukose-, Fett- und Eiweißstoffwechsels eingebunden. Sie beeinflusst – gesteuert durch Hormone wie Insulin und Glucagon – den Blutzuckerspiegel und kann ihn unabhängig von der Nahrungsmittelzufuhr konstant halten. Mit der Steuerung des Flüssigkeitshaushalts kontrolliert sie die Transportwege. Für den Aufbau und Abbau von Cholesterin und wichtigen Hormonen und Vitaminen setzt sie sich ein. Sie regelt den Eisen- und Vitaminspeicher und bildet die Gallenflüssigkeit für die Fettverdauung. Die Bildung von

Bluteiweißen geschieht ebenfalls in der Leber.

GPT die *Glutamat-Pyruvat-Transaminase*, ist ein Enzym, das vor allem in der Leber abbauend wirkt. Auch im Herzmuskel und in der Skelettmuskulatur wirken die GPT-Enzyme. Werden Zellen dieser Systeme zerstört, geben die ins Blut gelangten GPT-Enzyme Auskunft über Störungen der Leber und der Galle.

GOT die *Glutamat-Oxalacetat-Transaminase*, ist ein Enzym aus dem Eiweißstoffwechsel. GOT wirkt sowohl im Skelett- und Herzmuskelsystem als auch in geringerer Menge in den Nieren, der Lunge, der Bauchspeicheldrüse und im Gehirn.

Gamma-GT, die *Gamma-Glutamyl-Transferase*, ist ein Enzym, das in vielen Körperzellen zu finden ist. Es spielt eine Rolle bei Entzündungen und vor allem beim Abbau schädlicher Substanzen, z.B. von Alkohol oder krebserregenden Fremdstoffen in der Leber.

Die Gamma-GT ist hier der empfindlichste Parameter für Schäden der Leberzellen und des Gallengangsystems.

Cholinesterase ist ein Enzym, das in der Leber gebildet wird. Sie erfüllt eine wichtige regulierende Aufgabe beim Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln. Sie gibt Auskunft über die Funktion der Leber und zeigt, wie dieses Organ auf psychische und physische Überbelastung reagiert.

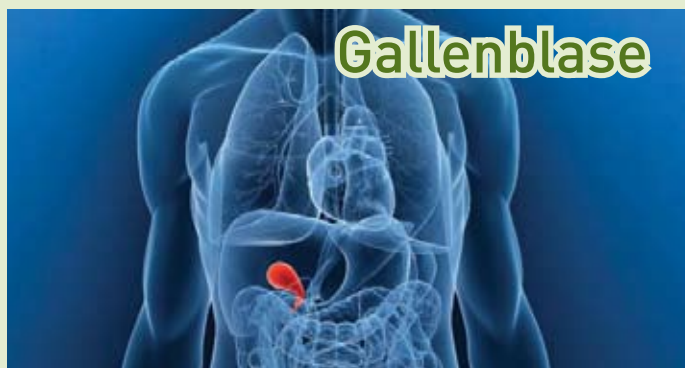
Die Leber in der Organuhr

Die Leber läuft in der Zeit von 1.00-3.00 Uhr auf Hochtouren. Ist die Arbeit getan, wachen viele Menschen auf, weil der Zuckerspiegel im Blut durch den Stoffwechselvorgang stark abgenommen hat.

Die Leber – Ausdruck der Emotion und des Tatendrangs

Auf Hawaii begrüßt man sich traditionell mit der Formel: „Wie geht es ihrer Leber?“ Eine berechtigte Frage, denn die Leber ist die große

Der Richter



Die Gallenblase ist wie ein Richter, denn sie herrscht über die Entscheidungsfähigkeit.

Laborparameter der Gallenblase

Bilirubin	gibt Auskunft über die Erythrozyten- und die Ausscheidungsfunktion der Leber
	Normwert Bilirubin gesamt: 0.2 – 1.1 mg/dl

Die Putzkolonne

Zentrale für Emotionen. Alles was wir emotional erfahren und schlucken, landet in der Leber. Sie leidet stumm und erträgt Wut und Ärger, Zucker, Medikamente, Alkohol, Fett, E-Stoffe usw. - bis ihr dann eines Tages im wahrsten Sinn eine „Laus über die Leber“ läuft und darauf die „Galle überfließt“.

Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit. Sehr oft führt diese Müdigkeit und Schläppheit in depressive Verstimmungen. Stress wirkt sich verkrampfend direkt auf die Leber aus. Die Leber-Gallengänge sind nicht entspannt genug, um den störungsfreien Durchfluss von Gallensaft zu gewährleisten.

Rosina Sonnenschmidt bescheinigt der Leber erworbene Autorität, Schöpferkraft, Humor und Tatendrang. Durch ihre Lage zwischen Darmbereich und Blutsystem ist die Leber als der strategische Vermittler zwischen Vergangenheit und Zukunft prädestiniert. Ihre Stärke liegt im Jetzt.

Ist dieses Multifunktionsorgan Leber überlastet, dann spiegelt sich dies in einem hohen Cholinesterase-Wert. Der Mensch hat Schwierigkeiten, sich abzugrenzen und Nein zu sagen. Er glaubt, er muss dieses und jenes noch perfekt erledigen. Er sieht sich als Arbeitstier und hat Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen.

Niedrige Cholinesterasewerte spiegeln einen trübseligen Menschen. Ihm fehlt Galle. Er frisst seine für ihn unveränderbare Arbeitssituation in sich hinein und macht sich selbst das Leben schwer. Er ist nachtragend, sein Stoffwechsel ist träge, und Erlebnisse aus der Vergangenheit benötigen viel Zeit für die Verarbeitung, Konflikte lähmen.

Der Stoffwechsel – lebenstragendes System

Der Stoffwechsel ist ein fließendes, lebenstragendes System. Alle Stoffwechselprozesse sind für die menschliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit von großer Wichtigkeit. Innerhalb dieses Systems übernimmt jedes Organ seine spezifische Aufgabe und seinen Platz. Eines ist vom anderen abhängig. Doch alle sind für das Eine tätig, für das Ganze, für das gemeinsame Leben. Nahrung ist der Grundstoff, aus dem sich dieses ständig vorwärts entwickelnde System nährt.



Die Leber entgiftet das Blut von toxischen Stoffwechselabfällen.

Laborparameter der Leber

GPT	Normwert männlich: 10 – 50 U/l, weiblich 10 – 35 U/l
GOT	Normwert männlich: 10 – 50 U/l, weiblich 10 – 35 U/l
Gamma GT	Normwert männlich: < 60 U/l, weiblich < 40 U/l
Cholinesterase	Normwert männlich: 4.62 – 11.5 U/ml, weiblich 3,93 – 10,8 U/l

Dies steht in enger Beziehung und Abhängigkeit zu allem, das wir aufnehmen, sei es über den Mund, über die Haut, über die Sinne oder Gedanken. Nahrung agiert in jedem Stoffwechsel ähnlich und doch individuell sehr spezifisch.

Geeignete Nahrung stärkt die Wandlungs- und Anpassungskräfte der Leber, löst Stauungen und Erstarrungen in Geist und Körper. Sie vermittelt neue Lebenskraft. Mit dem leichteren Fluss des Stoffwechsels lösen sich Erlebnisse aus der Vergangenheit leichten Herzens.

Individuell richtige Nahrung unterstützt die Wahrung der eigenen Persönlichkeit, indem sie die damit in Beziehung stehenden Organe stärkt.

Speziell ausgewählte Fettsäuren bauen die schützenden Membranhäutchen wieder auf, so dass sich der Körper und der Mensch gegen emotionale und psychische Ausbeutung, Angriffe und Manipulation angemessen behaupten können.

Die Reise des Lebens ist, Körper und Seele in spürbare Harmonie zu bringen. ■



Irmgard Maria Gräf beschäftigt sich seit 36 Jahren mit dem Zusammenspiel von Nahrung, Denken, Lebenspotential und persönlicher Gesundheit. Sie lernte mit indogenen Gruppen und erwarb tiefes Wissen über alternative Medizin und Technologie in den USA. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Ernährungsspezialistin leitete sie Kurse für das hämatologische Labor Welltec. Als sie begriff, dass die Blutwerte weit mehr über das individuelle Leben aussagen als subjektives gesundheitliches Befinden, webte sie dieses Wissen in die Feinabstimmung des individuellen Stoffwechsels ein.

Seit 2004 begleitet sie als Expertin für aktiven Stoffwechsel viele Personen auf ihrem individuellen Weg zu einer belastbaren Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht. Praxis in Würzburg und Chur (Schweiz)

Irmgard Maria Gräf ist Fachbuchautorin, Dozentin und Dr. Budwig-Therapeutin. Sie gibt seit vielen Jahren Workshops in den Bereichen Stoffwechselaktivierung, Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig, Blut als Schlüssel des Lebens. Ihre Homepage: www.irmgard-graef.de

Literatur
Gräf, Irmgard Maria. Mein Blut - ein Weg zu mir. Peiting: Michaels Verlag, 2014.

Lothar Ursinus: Die Organuhr leicht erklärt. Schirner-Verlag 2009.