Irmgard Maria Gräf

Mein Blut – ein Weg zu mir

Was mein Blut mir sagt

MICHAELS VERLAG

„Ob du glaubst, du kannst es, oder ob du glaubst, du kannst es nicht – du hast recht“.

IMPRESSUM

Hinweise

Die in diesem Buch aufgeführten Informationen wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt, können jedoch nicht die individuelle Beratung durch eine Fachperson wie Arzt und Naturheilpraktiker ersetzen. Die vorliegenden Ausführungen dienen in erster Linie der persönlichen Information. Sie sollen Mut machen, sich selbst zu verstehen und mit Begeisterung das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Die Autorin und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier dargestellten Anwendungen ergeben.

Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige und auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form, Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin/des Verlags.

Bildnachweis

123 stockphoto, http://www.123rf.com/

Fotolia, http://de.fotolia.com/

© John Bigelow Taylor (1)

Graphiken:

Marion Collenberg

Josef Gräf

© 2014 Alle Rechte vorbehalten

IMPRESSUM

Einführung

Mein Blut – ein Weg zu mir

Teil 1

Blutwerte - Spiegel im Jetzt

Deine Geburt aus der Urzelle

Die Schilddrüse – das Kommunikationsorgan

Monozyt – ein präsenter Schwertkämpfer

Eisen – Metall der Absicht

Kupfer – Metall der Kommunikation

Eisen-Kupfer Quotient – Faktor der Schwertlegierung

Blutfließgeschwindigkeit – das Vorwärtskommen

Erythrozyten – die Sauerstoffträger

Thrombozyten – die Sofortreparatur

Das Immunsystem – das hocheffiziente Schutzschild

Leukozyten – die Polizei im Körper

Neutrophile Granulozyten – die Lernfähigen

Eosinophile und Basophile Granulozyten

Lymphozyten – wirkungsvolle Waffe des spezifischen Immunsystems

Elektrolyte – Beweger der Spannung
Kalium – stärkt Nerven und Psyche
Natrium – die Dynamik im Leben
Calcium – innere Festigkeit
Phosphor – Feuer des Lebens
Magnesium – der große Entspanner und Verwandler

Galle und Bilirubin –Entscheider mit Autorität

Leber – Mittler zwischen Vergangenheit und Zukunft
GPT – vielseitige Partnerin der Leber
GOT – unermüdlich wirkende Freundin der Leber
Gamma GT Enzym – für die Schwerarbeit
Cholinesterase – der persönliche „Pressesprecher“ der Leber

Milz – das Ja zur Gegenwart

Bauchspeicheldrüse – die fleißige Gestalterin
Alpha Amylase
Lipase

Das Herz – die Rhythmik im Organismus
CK-NAC – die Energieversorgung des Herzens

Die Nieren – das Hochleistungsorgan
Harnstoff – der Ammoniakwandler
Kreatinin – der persönliche „Pressesprecher“ der Nieren
Harnsäure – der Zellkernwandler

Eiweiß – Magisches Protein

Cholesterin – lebenswichtiges Multitalent

HDL – LDL – Cholesterine in Aktion

Triglyceride – flexible Häutchen

HbA1c – das Blutzuckergedächtnis

Glucose – die Süße des Lebens

Überblick schärft Wahrnehmung

Teil 2

Blutgruppe – Impulsgeber des Lebens

Teil 3

Talente – goldene Koordinaten
Im Rhythmus der Zahlen
Die goldenen Koordinaten
Das Geburtsdatum – die persönlichste Zahl

Die Koordinaten der Geburtszahlen
Das Zahlenrad
Aus dem Kreis in die Spirale
Die Koordinaten – ihre Frequenz und Bedeutung
Deine persönlichen Koordinaten

Teil 4

Lebenskoordinaten

mit Erfahrungen aus der Praxis

WINTER

Mit Genialität für visionäre Aufgaben –
seinen einzigartigen Weg gehen

FRÜHLING
Tiefe Einfühlungsgabe, Musik
und ganzheitliches Heilen

SOMMER
Mit Temperament und Durchsetzungskraft –
das Leben schmieden

HERBST
Aus innerem Wissen mit handwerklichem Geschick zum sicheren Erfolg

MITTE
Tief verwurzelt mit der nährenden Kraft der Sonne
beharrlich dem Guten verpflichtet

WINTER + FRÜHLING
Mit klaren Blick hinter die Kulissen –
den Rhythmus natürlicher Vorgänge erfassen

WINTER + SOMMER
Mit Freude am Forschen und Weitergeben –
mutig und mit Charisma

WINTER + HERBST
Mit Willensstärke und Weitblick
gelingen große Würfe

WINTER + MITTE
Für die Stürme des Lebens gewappnet –
mit Weitblick und tiefer Hilfsbereitschaft

FRÜHLING + SOMMER
Sprühende Lebensfreude gepaart
mit friedvoller Einfühlungsgabe

FRÜHLING + HERBST
Mit feinen Antennen kreativ zum Erfolg –
eine tragfähige Brücke

FRÜHLING + MITTE
Mit heilenden Kräften geduldig in alle Bereiche
des Lebens kreative Lösungen bringen

SOMMER+ HERBST
Strebsam und engagiert Ziele verwirklichen,
erfolgsorientiert und charmant

SOMMER + MITTE

Charismatisches Temperament verbindet sich
mit dem Willen zur Harmonie

HERBST + MITTE
Aus eigener Kraft beharrlich
außergewöhnliche Ziele erreichen

WINTER + FRÜHLING + SOMMER
Mit Weitblick, Mitgefühl und Charisma
unbeirrt den eigenen Weg gehen

WINTER + FRÜHLING + HERBST
Mit Einfühlungsvermögen und Genie
zum greifbaren Erfolg

WINTER + FRÜHLING + MITTE
Überzeugend und charismatisch, hilfsbereit –
sich mutig großen Aufgaben stellen

WINTER + SOMMER + HERBST
Mit Charisma und Genie zum greifbaren Erfolg –
mutige Entscheidungen verteidigen

WINTER + HERBST + MITTE
Aus der besonnenen Kraft der Mitte heraus
geniale und ehrgeizige Konzepte verwirklichen

WINTER + SOMMER + MITTE
Überzeugend und charismatisch –
mit der Kraft der Mitte an die Öffentlichkeit

FRÜHLING + SOMMER + HERBST
Das leidenschaftliche Verwirklichen von Realitäten
Balance zwischen Harmonie und Scharfsinn

FRÜHLING + SOMMER + MITTE
Das Richtige zum richtigen Zeitpunkt –
mit Temperament und Engelsgeduld

FRÜHLING + HERBST + MITTE
Geniale Brücke zwischen natürlicher Sinnhaftigkeit
und erfolgsorientiertem Geschäftssinn

SOMMER + HERBST + MITTE
Praktische Lösungen überzeugen –
beharrlich zu einem guten Start verhelfen

WINTER + FRÜHLING + SOMMER + HERBST
Mit tiefgründigem Charisma –
unkonventionelle Träume verwirklichen

WINTER + FRÜHLING + SOMMER + MITTE
Mit unerschütterlichem Vertrauen –
ehrlich mit einander zum Erfolg

WINTER + FRÜHLING + HERBST + MITTE
Mit schöpferischer Entschlossenheit erfolgreiche Wege gehen – im Einklang mit der Natur

WINTER + SOMMER + HERBST + MITTE
Entschlossen und voll Temperament –
schöpferisch einsetzen für eine bessere Welt

FRÜHLING + SOMMER + HERBST + MITTE
Mit Besonnenheit und Mut – neue Wege entdecken
erfolgreich verwirklichen

WINTER + FRÜHLING + SOMMER + HERBST +MITTE
Mit genialen Ideen temperamentvoll und
gewinnbringend die Welt verbessern

Teil 5

Gestalter des Lebens

Anhang

DANKE

Literaturverzeichnis

Stichwortverzeichnis

Mein Blut – ein Weg zu mir

In einer aufregenden Sturm- und Drang-Phase packte mich die Frage nach dem Sinn des Lebens. Bin ich Opfer der Gene, Opfer des Schicksals? Ich begann mein Leben umzuwühlen, löste einschnürende Beziehungen auf und verschaffte mir einen klaren Freiraum.
Langsam erkannte ich, welchen Einfluss meine eigenen Einstellungen auf Lebensgeschicke haben. Ich war begeistert von der Erkenntnis, dass ich mein Leben verändern konnte, indem ich meine Überzeugungen änderte. Nun wusste ich, es gab einen fundierten Weg, der mich von meinem Job als Dauer-Opfer zu einer neuen Aufgabe als Mitgestalter des Schicksals „umschulte". Die Quantenphysik mit dem Konzept des Beobachters half mir dabei. Ich nutzte jede freie Minute, um Eingang in diese unvorstellbare Welt der Teilchen zu gewinnen. Mal sind sie hier, mal wieder nicht. Meine angeborene Fähigkeit, komplexe Dinge in Bilder solange umzuwandeln, bis mein einfacher Geist sie nachvollziehen konnte, half mir. So entfaltete sich nach und nach ein tieferes Verständnis des Lebens, der Lebensabläufe und meiner eigenen Fähigkeiten, Gestalter meines Lebens zu sein, zumindest erst einmal Mitgestalter.

Ich hinterfragte alte Verflechtungen, knüpfte zukunftsorientierte Beziehungen und begann mein neu erworbenes Wissen in der Praxis einzusetzen. Beruflich entschied ich mich für das umfassende Thema Ernährung, weil es die grundlegende Basis des Lebens ist.
Rote Lichter blinkten auf, wenn Frauen in die Praxis kamen mit der festen Überzeugung: „Das ist seit jeher so, das ist in meinen Genen. Meine Mutter hatte schon Arthritis". Im Blutbild konnte ich sehen, wie der Körper tatsächlich diesen Glauben mit hohen Harnsäure- und niedrigen Magnesium- wie Calcium-Werten unterstütze. Der Stoffwechsel war sauer, so wie die Aussichten auf eine beschwerdefreie Zukunft.
Es entstand in mir der brennende Wunsch, meinen Patienten einen neuen Blick auf ihr Schicksal und die Gestaltung des eigenen Lebens zu geben. Die Blutwerte sollten mir Grundlage dafür sein. Das war für mich die Geburtsstunde meiner speziellen Art der Blutanalyse, die Geburtsstunde dieses Buches.

Wenn wir einen Blutwert anschauen, dann liegt der verursachende Moment bereits in der Vergangenheit. Blutwerte spiegeln die Situation, die sich über einen bestimmten Zeitraum hinweg entwickelt, differenziert je nach der Lebenszeit der Zelle.
Betrachten wir die organische Funktion, dann können wir Schlüsse ziehen, warum dieser Wert höher oder tiefer als die Norm ist und fachlich gezielt eingreifen. Im

Feinstofflichen, das heißt in dem Bereich, der mit unseren Einstellungen, dem Unterbewussten in Verbindung steht, haben wir ebenfalls mehrere Möglichkeiten. Ein Beispiel erklärt das: Ein niedriger Bilirubin-Wert bestätigt: „Es hat keinen Sinn, dass ich mich aufrege, mich engagiere, denn niemand respektiert meine Arbeit". Wir bestätigen uns als Opfer, als Versager ohne Veränderungsdynamik. Wir können vom selben Wert ausgehen und erkennen, dass wir den anderen die Schuld zuweisen. Dann entscheiden wir uns für Selbst-Verantwortung, beobachten unser Verhalten, korrigieren und kommen so in unserer Kraft. Änderungen auf der organischen Ebene, wie z.B. Ernährung, unterstützen dabei. Die Selbst-Reflexion führt über die Selbst-Korrektur zu einer neuen Erfahrung, heraus aus dem Schicksalhaften in eine unbekannte neue Erfahrung. Mit einem selbst-bewussten Geist können wir uns selbst reflektieren, das eigene Verhalten und unsere Gefühle überwachen.

Individuelle Selbst-Reflexion ist bei der Betrachtung der Blutwerte möglich. Ein hoher Monozytwert kann bedeuten, dass ich mit einem übersteigerten Ego die Sache allein managen will. Oder ich erkenne die Überlastung, die durch die Übernahme des familiären Betriebes entstanden ist und sehe meine grundsätzliche Einstellung, alles allein meistern zu müssen.
Dieses Buch soll den Jetzt-Moment für eine Selbst-Reflexion beleuchten, hin zu einer neuen Freiheit, losgelöst von ständigen Wiederholungen alter eingefahrener Gewohnheiten, die uns und unsere Seele, den Speicher der Lebensaufgabe, ermüden.

Eine Reise in die Zellen

Ich benutze etablierte und klar definierte medizinische Begriffe und Laborparameter. Diesen Werten stelle ich fundierte Aussagen u.a. des altchinesischen Kaisers, neuzeitlicher Soziologen, Philosophen, Mediziner und Wissenschaftler gegenüber. Vielleicht ist es ein Vorteil, dass ich nicht Medizin studierte. So fällt es mir leicht, jede Zelle, jedes Organ als eigenständiges Wesen zu betrachten, den Körper als eine äußerst geschäftige und effizient organisierte Gemeinschaft von über 700 Milliarden Einzelwesen wahrzunehmen. Jede Zelle, jedes Organ ist ganz durchdrungen von ihrem Sinn und Zweck.

Wenn ich über die Blutwerte und Organe spreche, möchte ich das Eigenleben des Organs oder der Zelle lebendig werden lassen, so dass der Monozyt lebendig wird, wenn er einen fremden Erreger aufspürt und dessen Erkennungsmerkmale speichert. Erst wenn die Druckverhältnisse in den Nierenbläschen spürbar werden, braucht es kaum noch eine Erklärung für aggressives Verhalten. So fällt Selbst-Reflexion leichter. Wir können programmiertes Verhalten beobachten, das

Verhalten bewerten und uns für ein Umdenken entscheiden – in eine neue Zukunft hinein.
Viele der beschriebenen Blutwerte weist das große Blutbild beim Hausarzt auf. Zur Betrachtung der Blutwerte sind die laborspezifischen Normwerte wichtig, wie hier in diesem Beispiel:
Calcium, die festgelegte Norm ist 2.1-2.6 nmol/l, der persönliche Wert ist 2.7. Auf einem Blick ist zu erkennen, dass der persönliche Wert höher ist als die laborspezifische Norm. In meiner Praxis gehe ich von 44 Blutwerten aus, damit wir umfassende Hinweise für das Wirken und Werden der individuellen Person und des Stoffwechsels bekommen.

Das erste Kapitel zeigt die einzelnen Blutwerte auf in ihren organischen und feinstofflichen Funktionen als Zelle oder Organ. Zwar ist jede Zelle ein eigenständiger Organismus mit Sinn und Zweck für sich und den gesamten Organismus, doch aus dem Einzelwert lässt sich nicht die Befindlichkeit des Ganzen ablesen. In der Betrachtung wirken die einzelnen Werte wie Puzzlesteine. Alles harmonisch zusammengefügt, entschlüsselt das Bild des Ganzen.

Was verbindet den kämpfenden Ackerbauern mit dem charmanten Eroberer? Die Blutgruppe bestimmt basierend auf der unterschiedlichen Zusammensetzung Eigenheiten und Neigungen. Der zweite Teil zeigt diese individuellen Prägungen.

Wir kommen mit einem Plan in die Welt, Lebensaufgabe nennen wir das. Jahrhunderte altes Wissen gibt in Teil drei ein Koordinatensystem vor, das als begleitender Wegweiser des Lebens Einblicke in Talente, Stärken, Neigungen und Schwächen gibt. Dies verfeinert die individuelle Aussage der Blutwerte.

Im vierten Teil zeigen viele Beispiele wie ein Blutbild als Ganzes die jetzige Lebenssituation der Person erfasst – und das in der Verflechtung mit angeborenen Talenten, Neigungen, Stärken und Chancen. Spannend ist es zu beobachten, wie Personen diesen Blick in das Innere nutzen, um aus eigener Kraft ihr Leben zu ändern, zu gestalten.

Der fünfte Teil spannt den Bogen zwischen der kleinsten Zelle im Organismus und dem Kosmos, zwischen unseren Talenten und der Evolution. Teil fünf ist eine Einladung, Gestalter des Lebens zu sein.

Dieses Buch dient nicht der Selbstdiagnose

Dieses Buch ist für dich. Es soll dir anhand der Blutwerte und ihren Funktionen zeigen, dass du Mit-Architekt deines Lebens bist. Sie sollen Mut machen, dich selbst zu verstehen und mit Begeisterung das eigene Leben in die Hand zu nehmen.

Es soll dir auf dem Weg von der Selbst-Reflexion über Selbst-Korrektur ein Wegweiser sein.
Dieses Buch dient nicht der Selbstdiagnose. Diagnosen liegen in der Hand einer medizinisch geschulten Person. Ein Beispiel zeigt das deutlich. Man sieht den niedrigen Wert für Eisen. Da kann die Galle ein Wörtchen mitgespielt haben, oder die Schilddrüse hat zurzeit einen höheren Bedarf oder der Eisenspeicher funktioniert nicht optimal. Eine schnelle Substitutionierung mit einem Eisenpräparat muss nicht die Lösung sein. Der niedrige Eisenwert zeigt eine Disharmonie im Eisenstoffwechsel, die einer fachlichen Klärung bedarf.

Erst dann, wenn man sich auf eine reale Begegnung mit dem Arzt oder Heilpraktiker einlässt, ohne Vorinterpretation, kann aus der Disharmonie ein harmonisches Ineinandergreifen der beteiligten Systeme werden.

Teil 1

Blutwerte - Spiegel im Jetzt

Du bist die Blaupause des Göttlichen.
Ein Spiegel, der den majestätischen Entwurf reflektiert.
Wonach auch immer du trachtest, schau nach innen
Denn das Universum ist in dir, Linie für Linie

Rumi

Blut ist das Lebenselixier, das alle Gestaltungsebenen durchströmt. Blut ist der Träger von Informationen, Frequenzen, Bauteilen, Nährstoffen, Abbaupartikeln, Nährlösungen. Blut erreicht jede Zelle, jedes Organ und steht in Kommunikation mit ihnen. Blut ist der Vermittler, um das Innere nach außen zu bringen. Blut ist das Medium, das klare Hinweise über den Organismus und das Wesen eines Menschen gibt.

Die Schilddrüse – das Kommunikationsorgan

Eng angeschmiegt an das Sprachrohr der Bestimmung ist die Schilddrüse, das Schmetterlingsorgan. Ist einem kalt, „gibt sie Gas“ und sorgt für mehr Wärme. Hat man eine Virusinfektion, wirft sie das Immunsystem an. Ist man durch zu viele lange Arbeitstage gestresst, die nur mithilfe von Kaffee und Keksen zu meistern waren, dann bremst sie ab, damit man nicht völlig überdreht und holt einen langsam aber sicher wieder auf den Boden, manchmal sogar bis zum Stillstand. (4)

Die Schilddrüse in ihrer organischen Funktion
Ein unscheinbares Organ ist die Schilddrüse, und doch greift sie in alle Vorgänge des Wachstums, der Entwicklung, der Reifung und des Stoffwechsels ein. Sie beeinflusst mit ihren Hormonen das seelische Wohlbefinden, Sexualität und sogar das Wachstum von Haaren, Haut und Nägeln.
Sie hat in etwa die Form eines Schmetterlings, dessen Körper vor dem Kehlkopf liegt und dessen Flügel sich beidseitig der Luftröhre anschmiegen. Die Schilddrüse ist walnussgroß und wiegt durchschnittlich nur etwa 20 g. Im Verhältnis zu ihrer geringen Größe wird sie sehr stark durchblutet und beansprucht etwa 60% des gesamten Blutstromes pro Stunde.

Die Schilddrüse besteht aus kleinen Bläschen, den Follikeln. Die Zellen in der Bläschen-Hülle produzieren die Hormone T3 und T4. Die Bausteine dafür erhalten sie über das Blut.
Die Verwertung von Nahrungssubstanzen in den Zellen, der Energie- und Wasserhaushalt, die Temperatursteuerung, das Skelettwachstum, wie auch die (Mit-)Regulation von anderen Hormondrüsen stehen essentiell unter dem Einfluss der Schilddrüsenaktivität und ihrer ausgewogenen Hormonproduktion.

Die Schilddrüse steht mit dem Galleprozess in enger Verbindung. Für ihre tägliche Arbeit benötigt sie Jod, Selen, Magnesium, Calcium und Zink.

Adrenalin, Cortison, Glucagon, Somatotropin und die Schilddrüsenhormone sind Gegenspieler des Insulin. Sie steigern den Blutzuckerspiegel und verhindern somit eine Unterzuckerung.

Die Schilddrüse selbst wird wiederum direkt von Steuerungshormonen aus dem Gehirn reguliert.
Hirnstamm und Hypophyse, die Hirnanhangsdrüse, schütten zur Steuerung der Aktivitäten das Hormon TSH aus. Im Blut lässt sich die Höhe der Ausschüttung als TSH-Wert messen.
Sind ausreichend Schilddrüsenhormone im Blut vorhanden, drosselt die Hypophyse ihre TSH-Produktion und damit verringert auch die Schilddrüse ihre Hormonausschüttung. Bei Schilddrüsenerkrankungen führt ein Zuviel an Schilddrüsenhormonen (Überfunktion) zu einer Unterdrückung der Signale der Hirnanhangdrüse, d.h. TSH sinkt ab. Ein Zuwenig (Unterfunktion) führt zu einer Zunahme der Signale der Hypophyse, d.h. TSH steigt an und regt die Schilddrüse an. So lassen sich Störungen der Schilddrüsenfunktion an dem TSH-Spiegel wie an einem Verstärker früh erkennen. Bei Verdacht auf einer Schilddrüsenstörung ist es wichtig die Werte T3 und T4 und die Antikörper über eine Laboranalyse festzustellen. Für diesen Fall empfiehlt es sich zusätzlich, die Werte Zink und Selen prüfen zu lassen. Oft entspannt sich die Schilddrüse, wenn ihr Zink und Selen zur Seite stehen. Selen ist wichtig für die Umwandlung von T4 in T3 und Zink für die Reizweiterleitung.

TSH im Blut – ist der Wert höher als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Extreme Kälteempfindlichkeit
- Störung im Eisenstoffwechsel
- Störung in Galle- und Schilddrüsenprozesse
- Träger Stoffwechsel, Gewichtszunahme.
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten
- Antriebsschwäche und schnelle Ermüdung
- Wassereinlagerungen an verschiedenen Stellen des Körpers
- Trockenheit der Haut und Schleimhäute

TSH im Blut – ist der Wert tiefer als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Stoffwechsel auf "Hochtouren"
- Störung in Galle- und Schilddrüsenprozesse
- Sauerstoffmangel im Gewebe
- Verstärktes Schwitzen, Herzklopfen, schneller Puls, unkonzentrierte Hektik

- Nervosität, Unruhe, Rastlosigkeit, innere Anspannung, ineffektive Antriebssteigerung
- Gewichtsverlust trotz guten Appetits
- körperliche Leistungsschwäche
- Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Regelstörungen und Potenzprobleme

Die Schilddrüse in ihrer feinstofflichen, verborgenen Funktion
Die Schilddrüse hat ihren Sitz im fünften Kraftzentrum oder fünften Siegel. Das ist das Zentrum der Kommunikation und Wahrheit. Eigene Ideen, Visionen, Impulse kommen aus dem formlosen Gedankenreich, werden bestätigt im Gehirn und an die Schilddrüse zur Verwirklichung freigegeben.
Die Schilddrüse schmiegt sich um den Kehlkopf. Hier geschieht die willentliche Lautbildung durch koordinierte Sprache und Gesang. Empfindungen und Gedanken können 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 Selbst-Bewusstsein, Selbst-Vertrauen. Wilhelm Reich sieht in diesem Vorgang das Sich-Hingeben an das Höhere Selbst. (5) Die Schilddrüse ist das Ausdrucksorgan mit dessen Hilfe wir unsere Botschaft nach außen bringen.

Die Schilddrüse als Schmetterling durchläuft ständig den Prozess der Metamorphose, von der erdgebundenen Raupe zum schwerelosen und sensiblen Schmetterling in die Freiheit der eigenen Selbst-Behauptung. Ihr Thema ist: „Lebe deinen eigenen Lebensplan, verwirkliche deine Talente“. Es gilt zu erfahren und zu lernen, uns als ein geistiges Individuum frei, authentisch und unabhängig zu entfalten, um unser Wesen zum höchsten Ausdruck zu bringen.

Probleme mit der Schilddrüse deuten oft auf Angst hin, die Lebensaufgabe nicht meistern zu können. Dauerstress, berufliche Probleme, Existenzangst und Leistungsdruck bedrängen die Schilddrüse. Die Angst führt zur Enge in Seele und Körper. So wie die Angst das „freie Atmen“ der Seele einschränkt, führt sie auf der Körperebene zur Behinderung der Atmung. Schlüsselorgan für die Verbindung des im Dunkel liegenden Pols des Unbewussten mit dem sich im Licht befindlichen Pol des Bewussten, ist die Schilddrüse.
Dahinter können die beiden Erfahrungen liegen: „Ich bin zu langsam.“ oder „Alles bleibt an mir hängen“. Es kommt entweder zu einer Erhöhung der Schilddrüsentätigkeit oder einer Reduzierung.
Sobald wir uns der inneren Führung wieder anvertrauen, die Kommunikationswege zum Inneren Selbst, zum „Großen Architekten“ öffnen, entspannen die vor Angst eng gewordenen Schilddrüsen-Follikel und eine tiefe innere Ruhe weitet den

Brustkorb. Wir können uns in die Adler-Perspektive begeben und uns selbst betrachten.

TSH – was kann dein Wert dir sagen:

Ist dein TSH-Wert im Blut ausgeglichen, kann dies möglich sein:

- Dein Denken und Tun ist im Einklang mit den Impulsen des inneren Feuers.
- Du stehst für dich und deinen Weg selbst ein.
- Mit allen Sinnen verwirklichst du deine Visionen und Pläne.
- Du bist im Hier und jetzt. Das Gestern ist gewesen, die Zukunft entfaltet sich aus dem Jetzt.

Ist dein TSH-Wert im Blut höher als die Norm, kann dies möglich sein:

- Dauerstress, Existenzangst und Spannungen halten dich im „Hamsterrad“ gefangen.
- Du hast als Kind „pariert“, deine eigenen Talente nicht entfalten können. Im Unterbewussten staut Aggression, im Äußeren lebst du in einer „Opfer-Rolle“, ohne etwas zu ändern.
- Du bist zu langsam, die anderen schnappen dir die „Kunden“ weg.
- Du glaubst Liebe und Anerkennung nur durch Leistung zu bekommen.

Ist dein TSH-Wert im Blut tiefer als die Norm, kann dies möglich sein:

- Angst zu deinen eigenen Entscheidungen zu stehen bedrängt dich.
- Angst in die Freiheit zu fliegen blockiert deine Entscheidungen.
- Für dich ist Leben schwer und hart und du vergisst dass nur du es ändern kannst.
- Du glaubst alles allein machen zu müssen, anstatt deiner höheren Intelligenz zu vertrauen, hinzugeben.
- Du achtest deine eigenen Bedürfnisse zu wenig.

Monozyt – ein präsenter Schwertkämpfer

Sein Name drückt seine Stellung und seine Aufgabe aus. Als „Mono“ ist der der Erste, der Große und steht für das ICH. Das „Zyt“ gibt ihm sein Kleid, sein Gefäß, Hülle und Erkennungszeichen.

Der Monozyt in seiner organischen Funktion
Tatsächlich sind die Monozyten mit einem Durchmesser von etwa 12-20 µm die größten Zellen im zirkulierenden Blut. Sie gehören zur großen Gruppe der Leukozyten und werden im Knochenmark aus speziellen Stammzellen, den Monoblasten, gebildet. 12 bis maximal 48 Stunden nur
zirkulieren sie im Blut und fressen alles auf, was ihnen körperfremd vorkommt. Kommt es zu einer Infektion im Gewebe können sie ebenso wie Neutrophile Granulozyten ins Gewebe eindringen und sich dort zu Fresszellen, den Makrophagen differenzieren. Ihre „Kampfstoffe“ sind Granulas, mikrokleine Körnchen. Diese enthalten Sekretstoffe, mit denen sie Krankheitserreger und körperfremde Strukturen auflösen.

Der wichtigste Speicher- und Trainingsort ist die Milz. Das Besondere an den Monozyten und Neutrophilen Granulozyten ist die Fähigkeit den Feind zu erkennen und Merkmale unbekannter Feinde sofort zur Antikörperbildung weiterzuleiten. Monozyten gehören zum unspezifischen Immunsystem.

Monozyt im Blut – ist der Wert höher als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Virusinfektion, wie Masern oder Windpocken
- eben überstandene Infektion
- bakterielle Überbelastung
- Parasitäre Erkrankungen wie Malaria
- systemische Pilzinfektion
- Autoimmunerkrankungen

Monozyt im Blut – ist der Wert tiefer als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Störung der Blutbildung

Der Monozyt in seiner feinstofflichen, verborgenen Bedeutung
Als Schwertkämpfer ist der Monozyt in der Milz ausgebildet und für seine Spezialaufgabe im Blutsystem vorbereitet worden. Er ist der Schilddrüse zur Seite

gestellt und übernimmt zusammen mit den anderen Monozyten die Überwachung der schrittweisen Verwirklichung ihrer Ziele. Körperbeherrschung, Präsenz, Intelligenz, Wagemut und Kommunikationsfähigkeit zeichnen einen Monozyten-Krieger aus. Angstfrei spürt er den unbestimmten Störenfried im Organismus auf und erledigt ihn mit seinen Kampfstoffen. Ist die Invasion zu groß, ruft er andere Regimenter wie Neutrophile Granulozyten zur Verstärkung. Im Gewebe zur Fresszelle geworden, arbeitet er nicht nur als Verteidiger, sondern auch im Erkennungsdienst des Immunsystems. Stößt der Monozyt auf einen großen, neuen unbekannten Feind, dann hat er die Fähigkeit Erkennungsmerkmale zu sichern und diese an das Hauptquartier weiter zu leiten. Die Erkennungsmerkmale dienen dazu neue, sogenannte Antikörper passend für diesen Feind herzustellen. Je nach Feindeinsatz, lebt und wirkt der Monozyt im Gewebe bis zu mehrere Wochen. Er vertraut auf sein Können, sein Team und seine Verbündeten, vor allem auf die Qualität seines Schwertes.
Setzt sich ein Monozyt für einen Kampf ein, für den er selbst nicht verantwortlich ist, kann es sich um eine Übernahme unerlöster Konflikte aus der Ahnenreihe handeln.

Monozyt – was kann dir dein Wert sagen:

Ist dein Monozyt-Wert im Blut ausgeglichen, kann dies möglich sein:

- Du ruhst in dir, du weißt was du kannst.
- Du bist gewissenhaft, beherrscht und kommunikativ.
- Du konfrontierst deine persönlichen Ängste und emotionalen Begrenzungen mutig.
- Du reflektierst täglich deine Handlungen und korrigierst wenn erforderlich.

Ist dein Monozyt-Wert im Blut höher als die Norm, kann dies möglich sein:

- Du nimmst dich sehr wichtig.
- Du denkst in erster Linie an dich selbst, und dann erst an die anderen. In einer bestimmten Lebenssituation wie Prüfung kann dieser Zustand förderlich sein, auf Dauer machen viele Monozyten dich einsam.
- Große Aufgaben stehen vor dir und du willst alles aus eigener Kraft schaffen.
- Du hast dir sehr viel vorgenommen und willst alles auf einmal erledigt wissen.
- Du übernimmst Verantwortung für Belange, die nicht zu dir gehören.

Ist dein Monozyt-Wert im Blut niedriger als die Norm, kann dies möglich sein:

- Du nimmst dich selbst nicht wichtig.

- Du traust dir selbst nicht genug zu, und holst dir Bestätigung, in dem du für andere dich einsetzt und deren Ziele unterstützt.
- Du verteidigst nicht deinen eigenen Standpunkt und Standfestigkeit.

Eisen – Kupfer – die Schwertlegierung

Der Monozyt als Verteidiger steht mit seinem Regiment der Schilddrüse zur Seite. Wie jeder tapfere Krieger vertraut er seinem Schwert. Scharf muss es sein, umgänglich im Einsatz, es darf nicht verbiegen und brechen. Der Werkstoff des „Immun-Schwertes“ ist eine spezielle Legierung, bestehend aus Eisen und Kupfer. Es vereint die Härte von Eisen mit der Schnelligkeit des Kupfers.

Eisen – Metall der Absicht

Mars war einer der wichtigsten Götter im jungen Rom. Ursprünglich diente er als Vegetationsgott, als Bauerngott. Als die Bauern immer wieder zum Kriegsdienst herangezogen wurden riefen sie die Unterstützung ihres Gottes an. Aus dem Bauerngott wurde der Kriegsgott Mars, der mit einer eisernen Lanze die Bauern begleitete.

Eisen in seiner vielseitigen organischen Funktion

- Eisen dient der Blutbildung im Hämoglobin, dient dem Kreislauf und Atmung, der Muskelarbeit und allen Lichtschutz-, Abwehr- und Nervenfunktionen. Das Eisen gibt dem Organismus die notwendige Wärme, die er zum Leben braucht
- Eisen ist für den Sauerstoff-Transport ein elementares Element, da Sauerstoff schlecht wasserlöslich ist. Für den Transport wird Sauerstoff in Hämoglobin eingebunden. Es ist das Eisen im Hämoglobin, das diese Bindung durchführt. Ist die Blutzelle im Gewebe, kann der Sauerstoff wieder freigesetzt werden.
- Eisen ist wesentlich für körperliche Aktivitäten wie Ausdauersport als auch für geistige Tätigkeiten am Schreibtisch. Konzentrationsstörungen sind oft Eisenmangel.
- Körpereisen befindet sich zu 70 Prozent im Knochenmark und im Hämoglobin. In der Leber, dem Knochenmark, der Milz, der Muskulatur und anderen Geweben finden wir Eisendepots wie das Speichereisen Ferritin.

Das Immunsystem – die hoch effiziente Entsorgung der Reste

Das Immunsystem ist in unserem aktiven Wortschatz als Verteidigungssystem verankert. Verteidigung ist nur sinnvoll, wenn es einen Feind und einen Freund gibt, wenn es gut und böse gibt. Im Grunde ist ein Immunsystem eine hoch-intelligente und effiziente körpereigene Müllabfuhr. Hier wird gesammelt, sortiert, zerkleinert, gebündelt, zerhackt, markiert, verbrannt und kompostiert. Die Reste werden über das Lymphsystem ausgeschieden, vergleichbar einem Kanalsystem.

Abfallentsorgung ist der Oberbegriff für alle Verfahren und Tätigkeiten, die der Beseitigung oder Verwertung von Abfällen dienen. Abfälle sind Überreste in festem, flüssigem und gasförmigem Zustand, die nicht mehr benötigt werden. Müll war ursprünglich das, was durch "müllen" = "zerstoßen", "zerreiben" wie in einer Mühle entstanden war.

Das unbestimmte Immunsystem unterhält eine spezielle Abteilung mit Schmutzrobotern, das sind die Späherzellen. Sie durchstreifen die Blutbahnen und das Gewebe und versehen jedes Schmutzpartikel mit einem roten Punkt. Die Fresszellen erledigen die Entsorgung der markierten Partikel.

Die Beseitigung des Sondermülls liegt in Obhut des bestimmten Immunsystems. Die intelligenten Lymphozyten sind trainiert spezielle Stoffe, wie Masernviren zu erkennen, zu markieren und zu eliminieren.

In den Lymphknoten sind die Betriebsstätten der Abfallwirtschaft. Von hier aus werden eilige Einsätze bei Großaufkommen wie dem Einfall von Bakterien organisiert und ausgeführt.

Die Granulozyten lösen ihre Aufgabe sofort mikroprozessorunterstützt. Sie bringen einen bio-chemischen Stoff mit sich, der das Müllpartikel augenblicklich auflöst.

Die Einführung des Immunsystems als hocheffiziente Müllabfuhr setzt ein Umdenken voraus. Mit diesem Bild fällt uns die Vorstellung leicht, den eigenen Gedankenmüll zu eliminieren. Wenn wir davon ausgehen, dass manche Blockade in unserem System auf Grund von verhärteten Denkstrukturen entstanden ist, dann kann das Alte, Beklemmende ein für allemal über Bord geworfen werden, wie es eben bei einer Müllabfuhr geschieht.

Um der Klarheit willen, gehe ich zurück zur gewohnten Beschreibung des Immunsystems als Verteidigungssystem, jedoch mit dem neuen Verständnis der Restentsorgung.

Elektrolyte – Beweger der Spannung

700 Milliarden individuelle Zellen formen das gesamte System, das aus der einen Ur-Stammzelle entstanden ist. Jede dieser lebendigen Zellen umgibt sich mit einer vibrierenden, schützenden Membran, gleich einem atmungsaktiven Mantel. Dieser „Mantel“ schützt die lebenserhaltenden Vorgänge im Inneren und erlaubt gleichzeitig auch die Kommunikation mit der Außenwelt. Die Membran ist die Schnittstelle zwischen externer und interner Umgebung. In dieser Eigenschaft liest die Zellmembran die Umwelt und passt die Zelle entsprechend an. Bruce Lipton bezeichnet die Membran als „ das wahre Geheimnis des Lebens. Sie liegt genau an der Schnittstelle zwischen dem Inneren und dem Äußeren, und ist im Fall der Zelle gerade mal ein siebenmillionstel Millimeter dick.“ (2) Es ist diese zelluläre „Haut“, durch welche unser Körper Umweltsignale in Verhalten umsetzt. Unserem Nervensystem gleich steuern Membranproteine die Lebensprozesse der Zelle, vor allem auch die Energieversorgung.

Elektrolyte in ihren organischen Funktionen
Die Wortbedeutung von Elektrolyte „elektrisch“ und „auflösbar“ führt unmittelbar in die Aktion. Elektrolyte sind Stoffe, die in wässriger Lösung elektrischen Strom leiten können. Sie zerfallen dabei in positiv oder negativ geladene Teilchen, in Ionen. Die meisten Ionen im Körper kommen als Elektrolyte vor. Die wichtigsten Elektrolyte sind Natrium, Magnesium, Kalium. Chlorid, Phosphat, Sulfat und Bikarbonat.

Ohne Spannungsgefälle kein Austausch
Elektrolyte sind lebenswichtige Substanzen, die das Spannungsgefälle von innen durch die Zellmembran nach außen und von außen durch die Zellmembran nach innen aufbauen. In den Zellen, intrazellulär, herrscht eine andere Konzentration der Ionen als außerhalb der Zellen, dem sogenannten extrazellulärem Raum. Über die Grenze der Zelle hinweg, die Zellmembran, erfolgt der aktive und inaktive Ionentransport. Durch diesen Ionentransport ändert sich die Spannung an der Zellmembran. Diese Spannungsänderungen wiederum ermöglichen die Steuerung aller Prozesse, die auf Zellebene ablaufen.
Innerhalb der Zellen sind mehr Kalium-, Magnesium- und Phosphor-Ionen vorhanden als außerhalb, während es außerhalb der Zellen viel mehr Natrium, Calcium und Chlorid gibt als innerhalb. Nur wenn die Verteilung der Elektrolyte zwischen Innen und Außen erhalten bleibt und Spannungsänderungen an den Zellwänden möglich sind, sind die Zellen des Körpers kommunikations- und lebensfähig. Dann können sie ihre Aufgaben erfüllen und Informationen

untereinander austauschen. Nerven- und Muskelzellen, vor allem Herzmuskelzellen sind auf dieses Erregungspotential angewiesen.

Kalium – stärkt Nerven und Psyche

Kalium in seiner organischen Funktion
Kalium ist ein positiv geladenes Ion und der wichtigste Mineralstoff im Inneren der Zellen. Kalium sorgt für die Reizweiterleitung im Nervensystem. In der Muskulatur ist es an der Steuerung der Kontraktionen beteiligt. Erst dadurch können unsere Organe, das Herz, das Nervensystem, die Skelettmuskulatur, die Darmmuskulatur und auch die Haut gesteuert werden und so ihre Funktion erfüllen. Kalium gleicht Erregungszustände aus. Blutdruck ist ein gutes Beispiel dafür. Kalium ist an der Aktivierung von Enzymen beteiligt, an der Bildung von Eiweißen, am Kohlenhydrat-Stoffwechsel und an der Energiebildung. Das geschieht in enger Zusammenarbeit mit Natrium. Über die Nahrung gelangt Kalium in den Organismus, ausgeschieden wird es über die Niere.

Ohne Kalium kein Leben – in unterschiedlichsten Körper-Systemen können sich Störungen durch Kalium-Mangel oder Kalium-Überfluss zeigen.

Kalium im Blut – ist der Wert höher als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Nierenbelastung
- Störung der Energieversorgung, Insulin-Stoffwechsel
- Störung des Säure-Basen-Haushaltes
- Fehlerhafte Blutabnahme oder längerer Zeitraum zwischen Abnahme und Laboranalyse

Kalium im Blut – ist der Wert niedriger als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Durchfall, Dehydration, Erbrechen
- Muskelschmerzen, Krämpfe und Schwäche
- Störung der Herz- und Nierenprozesse
- Diabetes, Stress
- Neigung zu Depression
- Falsche Einnahme von Medikamenten wie Diuretika

Kalium in seiner feinstofflichen, verborgenen Funktion
Kalium ist ein Mineral der Lebensfreude und der Akzeptanz des Lebens. Kalium baut mit Leichtigkeit Kontakte auf und nährt sie mit der ureigenen Essenz aus der inneren Quelle. Wer sein Leben bewusst lebt, übernimmt Verantwortung für sich und all das, wofür er im Leben verantwortlich ist. Kalium will nie allein sein, es

braucht eine enge Beziehung zu seiner Umwelt. Kalium will Teil des Ganzen sein und geht dafür auch in die Pflicht.

Kalium – was kann dir dein Wert sagen:

Ist dein Kalium Wert im Blut ausgeglichen, kann dies möglich sein:

- Du liebst die klassischen Lebensstrukturen wie die der Familie, das Miteinander oder Freunde.
- Du bist gerecht, korrekt, es ist eine Freude mit dir zusammen zu leben. Dein Strahlen ist ansteckend.
- Du stehst zu deinen Aufgaben und Bedürfnissen.

Ist dein Kalium Wert im Blut höher als die Norm, kann dies möglich sein:

- Du machst es anderen schwer ihr eigenes Leben zu genießen.
- Du bist übergenau und beharrst auf Tradition und Althergebrachtem.
- Du neigst dazu geizig und eifersüchtig zu sein, bist schnell sauer.
- Du arbeitest viel ohne das Leben genießen zu können.

Ist dein Kalium Wert im Blut niedriger als die Norm, kann dies möglich sein:

- Du neigst dazu griesgrämig und traurig zu sein.
- Es fällt dir schwer Gefühle zu zeigen oder anderen das Glück zu gönnen.
- Du nimmst am liebsten nicht am Leben teil und verkriechst dich einsam in deine Höhle.
- Der Ansporn für neue Dinge fehlt dir.

Natrium – die Dynamik im Leben

Natrium in seiner feinstofflichen, verborgenen Funktion

Natrium ist die „Zwillingsschwester“ von Kalium. Für viele Vorgänge kann die eine nicht ohne die andere arbeiten. Die beiden Zwillingsschwestern Natrium und Kalium genießen das Leben. Sie setzen sich auch dafür ein, dass die Lebensvorgänge harmonisch und voller Energie ablaufen können. Genuss und Wohlstand entsteht im Geben und Nehmen. Sie sind ein wichtiger Stabilitätsgarant für das eigene Leben wie für die Umwelt im Kleinen und Großen.

Phosphor – Feuer des Lebens

> *„Wenn der Bergmann im Schweiße seines Antlitzes phosphorsauren Kalk aus der Erde holt, der Bauer mit ihm seinen Weizen düngt, so denkt er nicht daran, dass er damit nicht bloß den Körper, sondern am letzten Ende auch das Gehirn des Menschen nährt. Ohne Phosphor kein Gedanke!“* (9)

Prometheus oder Pyrphoros, der Vorausdenkende Feuerbringer und der Freund der Menschheit gibt diesem speziellen Spurenelement Phosphor seine Vision und Antrieb mit ins Leben.

Phosphor in seiner organischen Funktion
Ein Spurenelement ist das Phosphor, im menschlichen Körper kaum aufzuspüren und doch ist es für viele Prozesse der Initialfunke, so wie ein Schwefelhölzchen der Funke für ein großes Feuer ist.
Alle Phosphor-gebundene Stoffwechsel-Vorgänge dienen der Verwandlung, der Transformation.
Phosphorverbindungen sind Bestandteile der genetischen Erbinformation, der Blaupause in der DNS- und RNS-Moleküle. Phosphor ist als alchemistisches Element essentiell für den Energiestoffwechsel ATP der Zellen. ATP steht für Adenosintriphosphat und ist ein universeller Energieträger in lebenden Organismen. Dieses ATP spielt bei allen Stoffwechselvorgängen eine zentrale Rolle, denn es ist der „Brennstoff“ der Zellen, die diese am Leben erhält. Ohne ATP geht das „Licht“ in der Zelle aus. Burnout ist eine der Folgen.

Zellmembranen sind in ihrer Grundstruktur aus Phospholipiden (Verbindung von Phosphor und Fettsäuren) und Proteinen aufgebaut. Besonders Nervenzellen benötigen reichlich Phospholipide, da sie eine größere Zelloberfläche als andere Zellen haben. Phosphate schützen das Blut vor einer Übersäuerung und gehören zum essentiellen Puffersystem, das den pH-Wert des Bluts kontrolliert. Phosphor gibt in Verbindung mit Calcium den Knochen und Zähnen das stabile Gerüst. Ohne Phosphor wäre ein Leben auf diesem Planeten nicht denkbar.
Die Phosphatkonzentration im Blut unterliegt wie die von Calcium einer strengen Regulation durch Hormone. Wenn der Calciumspiegel gestört ist, liegt meist auch der Phosphatwert außerhalb des Normalbereichs. Mit seiner Hilfe gelingt es häufig, die Ursache für die Störung des Calciumspiegels festzustellen.
Für die Ausscheidung von Phosphat sind die Nieren und zu einem großen Teil der Darm verantwortlich.

Phosphor im Blut – ist der Wert höher als die Norm**,** kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Störung in den Nieren-Prozessen

- Störung in der Energieversorgung
- Störung im Knochenhaushalt
- Atemwegserkrankungen

Phosphor im Blut – ist der Wert niedriger als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Störung im Kohlenhydrat- und Eiweiß -Stoffwechsel
- Dauerstress, körperliche Anstrengung
- Störung im Säure-Basen-Haushalt
- Störung im Nebenschilddrüsensystem
- Einseitige Ernährung wie zu viel Alkohol, Fasten
- Mangel an Vitamin-D
- Neigung zu Überforderung und Burnout

Phosphor in seiner feinstofflichen, verborgenen Funktion
Phosphor ist das Feuer des Lebens, der große Verwandler. Phosphor ist kontaktfreudig und schöpft seine Impulse aus der Zukunft. Diese Impulse vermittelt er uns. Phosphor sorgt für kontinuierliches harmonisches Wachstum. Wenn wir wie Bruce Lipton sagt: „machtvolle Erschaffer unseres eigenen Lebens sind“, dann geschieht dies durch bewusste Veränderung unseres Denkens.

Phosphor – was kann dir dein Wert sagen:

Ist der Phosphor Wert im Blut ausgeglichen, kann dies möglich sein:

- Du liebst Veränderung, gehst neue Beziehungen optimistisch und zuversichtlich an.
- Du siehst die hellen, lichtvollen Seiten des Lebens.
- Du verstehst es Harmonie aufzubauen und zu erhalten.
- Neue Dinge gehst du mit Elan und Klarheit an.
- Du eroberst dir neue Wissensgebiete.

Ist der Phosphor Wert im Blut höher als die Norm, kann dies möglich sein:

- Du bist leicht genervt, sehr hitzig.
- Du lässt dich bei jeder Kleinigkeit reizen, du hast eine geringe Toleranzschwelle.
- Du bist ungeduldig mit dir, gibst vor zu verstehen und ärgerst dich doch über dein Verhalten.
- Du handelst impulsiv ohne vorherige Folgen abzuwägen.

Ist der Phosphor Wert im Blut niedriger als die Norm, kann dies möglich sein:

- Momentan fehlt dir das Feuer, die Lust etwas Neues zu unternehmen.

- Du ziehst dich zurück, auch fehlt dir die Konzentration.
- Angst mit ihren vielfältigen Masken plagt dich, Angst allein zu sein, Angst vor Gewitter, Dunkelheit, Zukunft, Krankheit, Mangel, Liebesentzug.
- Angst vor der eigenen Courage, deine Stärken zu leben und dich zu behaupten hält dich klein.
- Kummer, Schlafmangel, Schreck, Ängste, und das Denken an die Angst schwächen dich.
- Du fühlst dich allein gelassen, unverstanden. Dabei brauchst du nur die Türen zu öffnen und deinen Geist einströmen lassen.
- Du willst mehr als du momentan kannst.
- Das Feuer des Lebens ist der Gleichgültigkeit gewichen.

„Das Einzige, was wir zu fürchten haben, ist unsere eigene Furcht."
Franklin Delano Roosevelt

Galle und Bilirubin –Entscheider mit Autorität

„Galle muss der Mensch haben“, sagt Olaf Koob, Arzt für Allgemeines und Anthroposophische Medizin. „Ohne Galle wären wir alle Phlegmatiker. Wir würden die Hände, die Arme, den Kopf hängen lassen und uns lustlos bewegen“ (10)

Die Galle in ihrer organischen Funktion
Die Gallenblase ist ein birnenförmiger Sack, der an der Unterseite des rechten Leberlappens hängt. Bilirubin heißt die zähe, grüne Gallenflüssigkeit. Ihren Ursprung findet sie in der Arbeit der Milz. Die Milz baut überalterte Blutzellen ab, separiert das Hämoglobin und schickt es in die Leber zur Herstellung der Gallenflüssigkeit. Über die Leberwege wird dieser bräunlich-grüne Saft in die Gallenblase transportiert und dort bis zu ihrem Einsatz gespeichert. Die Gallenflüssigkeit dient der Fettverdauung. Da Fette nicht wasserlöslich sind, können sie nach der Nahrungsaufnahme nicht direkt im Darmbereich resorbiert werden. Sie werden vorher mit Hilfe von Gallensaft und Enzymen, den Lipasen durch Emulgation und Aufspaltung „transportfähig“ gemacht. Der Gallensaft ist alkalisch und neutralisiert den sauren Verdauungsbrei, der durch die Magensäure angesäuert ist. Die Galle ist ebenfalls ein Ausscheidungsmedium für Substanzen, die schwer wasserlöslich sind und in der Leber in eine eliminierbare Form gebracht werden.

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 über die Entscheidungsfähigkeit“. (11) Herz, Leber, Milz, Lunge, Niere, Magen, Dick- und Dünndarm, Blase, Schilddrüse und Hormonsystem sind alle abhängig von den Entscheidungen der Gallenblase. Stress und Zeitdruck verengen die feinen Kanäle und können dazu führen, dass „die Galle überläuft“. Stauen sich Aggression, Frust und Wut, dann blockiert die Galle. Das entschlossene Verweigern im entscheidenden Moment ist die Stärke der Galle. Wenn die Galle überläuft hat die Geduld ein Ende. Entweder reagiert sie gereizt mit einem „Wutanfall“, oder blockiert den Weg der Fettverdauung. Gestaute seelische und körperliche Schlacken führen oftmals zu Allergien, Rheuma oder Gicht.

Neben dem Schilddrüsensystem ist die Milz ein wichtiger Partner für die Galle.

Bilirubin im Blut – ist der Wert höher als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Störung des Fettstoffwechsels
- Fett- oder Stauungsleber

- Gallenabflussstörung
- Störung der Leber und Bauchspeicheldrüse
- Störung des Zuckerstoffwechsels, Diabetes
- Vitamin B12- oder Folsäuremangel
- Eisenstoffwechselstörung

Bilirubin im Blut – ist der Wert niedriger als die Norm, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Blutarmut, Eisenmangel
- Störung der Schilddrüsenprozesse

Die Galle in ihrer feinstofflichen Funktion

Die Galle hat einen sehr engen Bezug zur Schilddrüse. Wenn sie eine eigene Störung nicht mehr ausgleichen kann, geht die Belastung auf die Schilddrüse über. In der Redewendung: „Ich hab so einen Hals“, wird das deutlich. Wut ist das Thema der Galle. Doch im genannten Fall kommt sie nicht heraus und bleibt im Körper stecken. (12)

Emotional geprägte Verhaltensmuster sind Schlacken aus der Vergangenheit und sorgen für Stauungen im körperlichen wie im energetischen Stoffwechsel. Ausbrechen aus dem Alten schafft Raum für absichtsvolle neue Kreationen. Die Aggression der Galle wird meist mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Aggression im aufbauenden Sinn beseitigt Hindernisse, die aus der Vergangenheit, aus dem Gestern, dem Alten stammen.
Wie ein Blitz schafft sie Klarheit und Freiheit. Sie erkennt die Dinge wie sie sind. Sie beurteilt nicht, teilt nicht ein in gut oder schlecht. Ihre Entscheidungen sind durchdacht und abgewogen. Schließlich geht es hier darum, die Weichen für die Zukunft zu stellen. Selbsterhaltungsaggression wird vom eigenen Willen getragen, die Führung im Leben zu übernehmen. (siehe auch Schilddrüse) Die Entscheidungen kommen von innen, aus der Treue zu sich selbst. Dass das durchaus mit Freude, Mut, Intuition und Leidenschaft geschieht, spiegelt der Rubin in Bilirubin. Der Rubin ist der hochwertigste aller Farbedelsteine mit einer intensiven roten Farbe.

„Die Galle ist nur demjenigen ein Gegner, der seine Richtung und seinen Sinn nicht korrigieren kann, wenn der fließende Gesamtsinn des Herzens Einklang fordert“, sagt Walter Köster. (13)

Bilirubin – was kann dir dein Wert sagen:

Ist dein Bilirubin Wert im Blut ausgeglichen, kann dies möglich sein:

- Du bist klar und gehst mit Leidenschaft an die Verwirklichung deines Planes.
- Du stehst zu deinen Entscheidungen und folgst deinem klaren Lebenssinn.
- Schwierige Angelegenheiten packst du entschieden an. Wenn erforderlich holst du Hilfe.
- Du siehst die Dinge wie sie sind, objektiv und wertfreit.

Ist dein Bilirubin Wert höher als Norm, kann dies möglich sein:

- Du überreagierst, regst dich schnell auf.
- Sobald du be- und verurteilst, kreisen deine Gedanken um Gewesenes und du bist wütend, zerstörerisch, oft auch gegen dich selbst.
- Du entscheidest impulsiv ohne zukunftsgerichtete Gedanken.
- Du übst Macht über andere aus und wirst dabei zum Opfer der Situation.
- Du hast aus der Ahnenreihe eine schwere Rolle übernommen, für die du nicht verantwortlich bist. Erkennen, versöhnen und vorwärtsgehen in Liebe tut gut.

Ist dein Bilirubin Wert niedriger als die Norm, kann dies möglich sein:

- Frust, Wut, Stress sind gestaut.
- Du fühlst dich angegriffen und bitter wegen einer Sache und/oder der dreisten Unverschämtheit eines anderen Menschen.
- Sobald du be- und verurteilst kreisen deine Gedanken um Vergangenes und du fühlst dich als Opfer, resignierst und blockierst deine Freude und Inspiration.
- Entscheidungen fallen dir schwer.
- Du neigst zur Lethargie, lässt die anderen deinen Tag bestimmen, anstatt selbst der Bestimmer deines Tages zu sein.

Leber – Mittler zwischen Vergangenheit und Zukunft

Die Leber in ihrer organischen Funktion

Die Leber ist wie eine Super-Mutter. Tag für Tag kontrolliert, verarbeitet und erneuert sie rund 2.000 Liter Blut. 1,5 Liter Blut fließt pro Minute durch die Leber. Das leistungsstarke Organ wiegt nahezu so viel wie das Gehirn, zwischen 1,3 und 1,7 Kilogramm.
Die Leber ist der Sitz der Lebenskraft. Sie ist unser zentrales Stoffwechselorgan. Fast alles, was in unserem Körper aufgebaut, abgebaut, gespeichert, versorgt, sortiert, gewaschen, geputzt, aufgeräumt, reguliert oder organisiert, entfernt oder hinzugefügt wird, geschieht mit Hilfe der Leber.
Die Leber ist das aktivste Multitalent in Sachen Stoffwechsel. Fehlt ein Vitamin, dann stellt die Leber eines her. Brauchen die Zellmembranen eine dickere Haut, die Leber produziert Bausteine dafür. Besteht die Gefahr der Unterzuckerung? Die Leber geht in ihre Vorratskammer und schickt Glykogen als Ersthilfe. Sie ist eng in die Steuerung des Glukose-, Fett- und Eiweiß-Stoffwechsels eingebunden und gleicht den Blutzuckerspiegel aus. Zahlreiche Moleküle baut sie in diejenigen um, die im Augenblick nötiger sind. Wenn wir viele Medikamente schlucken, sorgt die Leber für die Weiterleitung der nötigen Wirkstoffe und den Abbau unbrauchbarer Stoffe. Die Leber unterhält sogar eine Abstellkammer zur Zwischenlagerung von unorganischen Substanzen wie Farb- und Konservierungsstoffe. Körpereigene Abbauprodukte des Stoffwechsels werden über die Leber zerlegt und für die Ausscheidung unwiderruflich präpariert. Mit der Steuerung des Flüssigkeitshaushalts kontrolliert sie die Transportwege.

Die Leber liegt strategisch zwischen Darm und dem soauerstoffreichen, lichten Oberkörper. Sie wirkt als Filter und verhindert so den Darmbakterien Eingang in die Blutbahn. Sie ist das aktivste und wichtigste Entgiftungsorgan mit einer wichtigen Rolle im Abwehrsystem.

Die Leber in ihrer feinstofflichen Funktion

Auf Hawaii begrüßt man sich traditionell mit der Formel: „Wie geht es ihrer Leber?“ Eine berechtigte Frage, denn die Leber ist die große 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 Schlappheit in depressive Verstimmungen. Stress wirkt sich ….

Milz – das Ja zur Gegenwart

Die Kraft des Jetzt, das Ja zur Gegenwart, das ist die Stärke der Milz.
Alles was uns den Weg zur inneren Bestimmung finden lässt, ist gut für die Milz.

Die Milz in ihrer organischen Funktion
Sie ist ein bohnenförmiges Organ, das unter dem linken Rippenbogen liegt und an Zwerchfell, Magen und linke Niere grenzt. Als das größte Lymphorgan filtert sie Blut. Das Blut sickert durch die Wände der Milzarterien in die schwammartige rote Pulpa. Der äußere Bereich wird kontrolliert von Fresszellen. Überalterte Zellen werden vertilgt und abgebaut. Der frei gewordene rote Blutfarbstoff wird der Leber zugeführt, die daraus den Gallenfarbstoff macht. Uralte, speziell geschulte Milz-Fresszellen haben ein besonderes detektivisches Auge auf Erregerzellen. Sind die Erreger bekannt, werden sie gefressen, sind sie unbekannt, werden markante Kennzeichen vermerkt und direkt in das Datenzentrum des erworbenen Immunsystems weitergeleitet. Erst dann werden sie eliminiert. Forscher der Universität Duisburg-Essen fanden 2012 heraus, dass die Milz eine eigene Schule unterhält. Makrophagen werden in der Milz gebildet und als Spezialeinheit für neu erkannte Erreger geschult. (15)
Alles, was es durch diese Filteranlage schafft, genießt erst einmal ein entspanntes Leben, ohne Druck und Pflichten. Neue Blutkörperchen können wachsen, werden trainiert und erst dann von der Milz für ihre Aufgaben im Organismus freigegeben, wenn das Training abgeschlossen ist.

Heute ist die Milz häufig ein strapaziertes Organ, wir lassen ihr zu wenig Zeit. Die Ernährung ist meist zu kalt, zu schwer, zu fett und zu kohlenhydrathaltig. Wir essen viel, schnell, spät, unbewusst und unkontrolliert.

Die Milz in ihrer feinstofflichen Funktion
Der Verdauungsprozess und die Verarbeitung von Gefühlseindrücken haben viele Gemeinsamkeiten mit dem Wirken der Milz. Bei beiden müssen die aufgenommenen, wesensfremden Substanzen und Energien angeschaut, erkannt, überwunden, verarbeitet und ein für alle Mal geregelt werden. Das kommt der Erfahrung gleich, die wir aus einmal gewonnenen Erlebnissen speichern.

In der Milz herrscht ein buntes Treiben wie in einem Kindergarten. Die Zellen lernen von einander, lassen sich vom Strom des Blutes mitreißen und sammeln Wissen. Rote und weiße Blutkörperchen finden sich ein, werden repariert und auf ihren neuen Einsatz vorbereitet. Wie nach einem Urlaub gestärkt, verlassen sie die Milz ...

Triglyceride – flexible Häutchen

„Das ‚wahre Geheimnis des Lebens‘ liegt genau an der Schnittstelle zwischen dem Inneren und dem Äußeren, und ist im Fall der Zelle gerade mal ein siebenmillionstel Millimeter dick. Es ist diese zelluläre Membranhaut, durch welche unser Körper Umweltsignale in Verhalten umsetzt. Unserem Nervensystem gleich steuern die Membranproteine die Lebensprozesse der Zelle.“ (2)

Triglyceride in ihrer organischen Funktion
Cholesterin und Triglyceride sind für Stabilität und Flexibilität des Körpers wichtig. Zellmembrane erhalten ihre Funktionsmöglichkeiten durch Triglyceride. Membrane sind die Schnittstelle zwischen den externen und internen Umgebungen und in dieser Eigenschaft lesen sie die Umwelt und passen die Zelle entsprechend an. Alle lebendigen Zellen besitzen eine Membran mit der gleichen dreilagigen Struktur.
Die Zellmembran erfüllt noch eine weitere enorm wichtige Aufgabe: Sie sorgt dafür, dass das Innere der Zelle immer negativ geladen bleibt, während das Zelläußere eine elektrisch positive Ladung aufweist. So wirkt die schützende Zellmembran zudem als Isolationsschicht, welche das Spannungspotential zwischen negativer und positiver Ladung überhaupt erst möglich macht.
Gäbe es also kein „isolierendes Häutchen“ zwischen den Zellen und ihrer Umgebung, würden sich die energetischen Spannungspotentiale gegenseitig kurzschließen.
Triglyceride sind als Fettsäure Teil des Körperfetts. Fette sind Wärmeschutz und dienen auch der Auskleidung innerer Organe wie der „Wintermantel“ der Nieren, das Nierenfett. Triglyceride werden aktiv aus dem Darm aufgenommen und in den Lipoproteinen transportiert.
Interessanterweise besteht besonders die Gehirnsubstanz, das "Gehirnschmalz" fast ausschließlich aus langkettigen Fetten sowie fettartigen Substanzen.

Triglyceride in ihrer feinstofflichen, verborgenen Funktion
Fette wie Triglyceride sind wie der dicke Wintermantel, der das empfindliche Innere vor den eisigen Winterwinden schützt, Regen abhält, aktiv atmet, Fremdlinge abweist und Stöße abdämpft. Der Wintermantel hat dicke Taschen für den Notvorrat. Vitamine, Wasser, Schokoriegel, Messer, Handy, Taschenlampe, Batterien und Hausschlüssel sind verstaut. Es ist genug vorhanden, um in einer Notsituation den Nachbarn auszuhelfen. Der Wintermantel schützt die empfindliche Blöße darunter, schafft einen gewissen Abstand zwischen Zelle und Nachbar und ist doch gleichzeitig das einzig Verbindende. Der Wintermantel erhält das Feuer im Inneren. Es herrscht ein reger Austausch zwischen den inneren Arbeitsabläufen und dem äußeren Ver- und Entsorgungssystem. Beide können nicht getrennt voneinander lebensfördernd wirken. Diese Fette spiegeln das

Geborgensein, das gewisse Maß an Urvertrauen, dass die Welt es gut mit uns meint und dass der Lebensprozess ein Prozess der Entfaltung, des Wachsens und Ausdrückens sein darf mit allen fühl- und messbaren Konsequenzen.

Triglyceride - was kann dir dein Wert sagen:

Ist dein Triglycerid-Wert im Blut ausgeglichen, kann dies möglich sein:

- Du bist verbunden mit den inneren Zentren des Urvertrauens und der ursprünglichen Lebensenergie.
- Du bist frei deinen Traum zu leben, unabhängig von "Wollen", "Müssen" und "Machen".
- Du teilst deinen inneren und äußeren Reichtum mit anderen.

Ist dein Triglycerid-Wert im Blut höher als die Norm, kann dies möglich sein:

- Du bist dabei, dir eine „dicke Haut“ zuzulegen, weil du dich vor emotionalen Verletzungen schützen willst.
- Du reagierst egoistisch, kannst nur dich sehen und blockierst Konfrontation und Klärung.
- Du bist der Meinung eine große Belastung überfordert dich und schaltest auf Überlebensmodus um. Es wird gespeichert was es zu speichern gibt.

Ist dein Triglycerid-Wert im Blut niedriger als die Norm, kann dies möglich sein:

- Du fühlst dich dem Schicksal ausgeliefert, du hast keine Kraft das Zepter selbst in die Hand zu nehmen. Was hindert dich?
- Du erlaubst störenden Frequenzen von Menschen, Dingen, Zeiten und Ereignissen zu nahe an deinen eigenen Lebensmittelpunkt zu kommen.
- Du fühlst dich ohnmächtig, schutzlos den Widrigkeiten ausgeliefert.

Teil 2

Blutgruppe – Impulsgeber des Lebens

„Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden."

John F. Kennedy

Blutgruppe – prägen Stoffwechsel, Blut und Charakter

Erst vor gut hundert Jahren, im Jahr 1901 entdeckte Karl Landsteiner die Grundzüge der Blutgruppen. Ein einziges Zuckermolekül auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen soll die Blutgruppe A von der Blutgruppe AB unterscheiden. Die Japaner nahmen dieses Wissen auf und zogen daraus Rückschlüsse über Persönlichkeit, Charakter und Verträglichkeit. Mit ihren vier Typen erinnert die Blutgruppendeutung an die antike Lehre von den Temperamenten. Sanguiniker, Phlegmatiker, Melancholiker und Choleriker.

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Stoffwechsellage. Die Basis der genetischen Stoffwechselkonstitution ist die Blutgruppenzugehörigkeit. Deren Bedeutung und Anerkennung gewinnt in der westlichen Medizin zunehmend Beachtung. Bei jedem einzelnen Verdauungsvorgang ist die Blutgruppe entscheidend, vom Duft der Nahrung bis zur Ausscheidung der Abfallprodukte. Neben der Verdauung sind auch alle Drüsensekretionen und Magensaftsekrete wie Enzyme von der Blutgruppe bestimmt. Eine individuelle Aktivierung des Stoffwechsels (19) zieht diese Besonderheiten in Betracht.

Die Charaktereigenschaften zeigten sich in Jahrhunderte alten Beobachtungen weltweit. Es ist verblüffend, wie diese Charaktermerkmale tatsächlich wahrnehmbar sind. Ein Jäger fühlt sich in den meisten Fällen als Kämpfer. Die Person mit der Blutgruppe B kommt schon mit forschem Schritt in die Praxis, weiß, was sie will und geht konsequent an eine Lösung.

Blutgruppe O – der Jäger und Kämpfer

Bei Personen mit Blutgruppe NULL sind Eigenschaften vorherrschend, die dem Jäger entsprechen. Er hat ein starkes Leistungsstreben und konkurrenzorientierte Ausrichtung. Er ist ein entschlussfreudiger Idealist. Er ist gerne in Führungs- und Organisationspositionen. Er ist stark, selbstbewusst, widerstandsfähig, durchsetzungsstark, verantwortungsbewusst, objektiv, populär und kontaktfreudig.
Er kann so konzentriert sein, dass er seine Umgebung oft nicht wahrnimmt. Manchmal kann er auch arrogant, eifersüchtig und egoistisch sein.

Teil 3

Talente – goldene Koordinaten

"Ich glaube, wenn du etwas machst und es läuft gut,
dann solltest du etwas anderes Wunderbares machen,
bleib nicht zu lange bei einem.
Denk daran, was als nächstes dran ist."

Steve Jobs

Im Rhythmus der Zahlen

Wie groß bist du? Wie viel wiegst du? Was ist deine Telefonnummer? Jegliche Definition, das Abstimmen auf eine bestimmte Sache wird durch einen Zahlenausdruck bestimmt. Wie hoch ist der Berg?
Mit Hilfe der Koordinaten, die zahlenmäßig ausgedrückt sind, ortet das Positionsbestimmungs-System, GPS jegliche Person und jeden Gegenstand. An welche Hausnummer geht der Brief? Wie viel Steuern zahlst du? Wie weit ist die Sonne von der Erde entfernt? Wie heiß wird es heute?
Alles besteht aus Zahlen. Wie schnell rotiert die Erde um die Achse? Wie viel Tage hat ein Jahr? Zahlen bestimmen unser Leben, unsere Unterhaltung, unsere Gesundheit. Wie viele Kalorien hat diese Pizza? Wie hoch ist die Herzfrequenz? Wie hoch ist der Cholesterinwert? Wie viel Fieber hat das Kind? Jede Funkfernsteuerung bedient sich der Frequenzen. Wie viel Mikromillionstel Sekunde ist der Läufer schneller gewesen?
Alles besteht aus Zahlen. Gottes Welt ist mathematisch. Die Meister göttlicher Geometrie arbeiten mit dem Goldenen Schnitt, der Umfang eines Kreises ist $u = 2\pi r$. Jede Zahl entspricht einer Frequenz. Zahlen haben über ihren reinen Zahlwert, der eine Quantität ausdrückt, noch viel umfassendere Möglichkeiten und Bedeutungen, nämlich Qualitäten.

Die Zahl, mit der wir frequenzmäßig am intensivsten verbunden sind, sind die Daten unsres Geburtstags. Das Geburtsdatum ist die persönlichste Zahl überhaupt. Bereits in der Antike wurden den Geburtstagen bestimme Lebensaufgaben und Charaktereigenschaften zugeordnet. Die Zahlenqualität des Datums gibt Aufschluss über die Qualität des Augenblicks. Hier ist der Keim für die Entwicklung der Persönlichkeit gelegt. Was danach folgt will gelebt, erlebt und geliebt sein.

Jeder Blutwert wird in Zahlen ausgedrückt. Eine Zahl gibt Ärzten Hinweise, ob diese Zahl gefährlich hoch oder lebensbedrohlich niedrig ist.

„Mathematik ist das Alphabet mit dessen Hilfe Gott das Universum beschrieben hat.“
Galileo Galilei

Die goldenen Koordinaten

Vor vier Jahren machte ich die Bekanntschaft mit dem Tiroler Zahlenrad. Hierbei handelt es sich um ein jahrhundertealtes Wissen wie man aus den eigenen Geburtskoordinaten zuverlässig seine Potentiale, Talente und Lebenschancen erkennen kann. Johanna Paungger und Thomas Poppe brachten diese Tradition in ihren Büchern wieder zum Leben. Die Aussagen überraschten mich. Anfänglich war es nicht mehr als eine unterhaltsame Analyse. Erst als ich begann die Aussagen bei der Geburt mit den Aussagen der heutigen Blutwerte in Verbindung zu bringen, interessierte mich das Zahlenrad. Der härteste Test war für mich das Verknüpfen meiner eigenen Blutwerte mit meinen angeborenen Talenten, Stärken und Schwachstellen. „Schuppen“ fielen mir von den Augen, als ich sah, wo ich mich limitierte oder allzu sehr engagierte. Ich war begeistert von meinem neuen Schlüssel, Talente, Blutgruppe und Aussage der Blutwerte ans Licht zu bringen.

Bei der Geburt liegt das Leben unberührt wie jungfräulicher Schnee. Milliarden kleiner individueller Schneekristalle bilden die unberührte Schneedecke. Jeder Schritt gibt dem unbestimmten Feld Bestimmung, Begrenzung und Aussehen. So ist das Leben eines neugeborenen Kindes. Das Lebensfeld entfaltet sich, noch unberührt von Erziehung, Anpassung, kulturellen Eingrenzungen und Bedürfnissen. Talente, Stärken, Chancen und Herausforderungen sind wie goldene GPS-Koordinaten, sind wie Schlüssel in das Reich des Lebens. Es liegt in unserer Hand für welchen Weg wir uns entscheiden und welche Erfahrungen wir machen wollen. Wir sind Bestimmer unserer Handlungen.

Das Geburtsdatum – die persönlichste Zahl

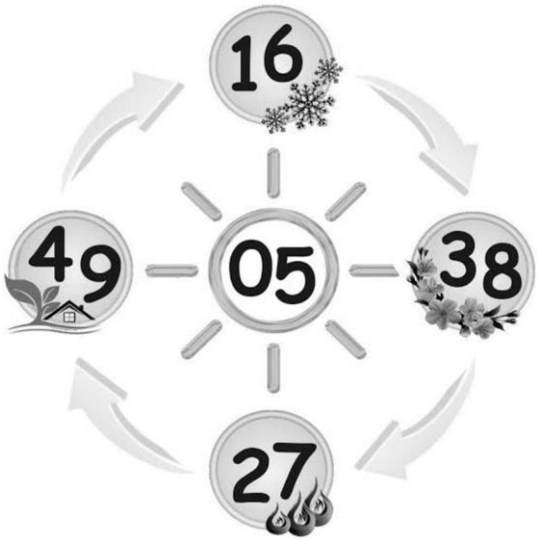
Unser Körper, den die alten Chinesen schon als Lehrmeister für die Prozesse des Lebens erkannten, offenbart uns in Krankheit und Gesundheit ein Stückchen von dem, was wir sind, aber auch von dem, was wir in unserem Innersten sein wollen. Die folgenden Erläuterungen können uns Hinweise unserer innersten Berufung geben.

Der wichtigste Moment im Leben eines Menschen ist der Moment, in dem die Nabelschnur durchtrennt wird. Neun Monate lang lebte der Embryo in Symbiose mit der Mutter. Kaum in der rauen, unbekannten Welt angekommen, wird diese innigste und bislang einzige Verbindung getrennt. In diesem Moment ist das grandiose System auf sich allein angewiesen. Jegliche Information genetischer Art,

das gesamte Erbgut aus der Ahnenlinie, Besonderheiten und anlagebedinge Anfälligkeiten sind in jeder einzelnen Zelle in der DNS gespeichert. Die in jeder Zelle liegende Blaupause des Lebens übernimmt die Durchführung der Lebensfunktion. Wir kommen demnach mit einer sehr individuellen Lebensaufgabe. Dafür sind wir ausgestattet mit Talenten, Fähigkeiten, Anlagen, Stärken und Besonderheiten.

Über die Koordinaten der Geburtstage werden sie sichtbar und warten auf den Einsatz im Entfalten des Lebens. Die Zahl symbolisiert sowohl die Art der speziellen Aufgabe als auch die Existenz aller erforderlichen Mittel, die es für eine gelungene Aufgabe braucht. Das ist unser individuelles Koordinatensystem und wir entscheiden, welche Wege wir gehen, ob wir uns abdrängen lassen oder kämpferisch die Aufgaben meistern und dann für Neues bereit sind. Genialität bringen wir auf jeden Fall mit, egal welche Zahlen uns begleiten.

Die Koordinaten der Geburtszahlen



Winter - Norden –Wasser
Diese Kräfte wirken hier verstärkt:
Winter gibt Raum für Kontemplation, das Alte überdenkend und das Neue aus einer erweiterten Perspektive planend. Das Wasser verwandelt sich in glitzernde Schneekristalle und verzaubert die harte Erdoberfläche, das Ich-bezogene Denken. Der jungfräuliche Schnee, die große weiße Stille hält inne und verbindet sich mit dem Ur-Sein des Lebens. Wird das Wasser lebendig, dann bahnt es sich seinen Weg und wirkt dabei formgebend für den neuen Zyklus, erfrischend und belebend, aber auch mahnend und unergründbar. Das Wasser gibt dem Winter Raum für die lebendige Empfindung der tiefen Emotionen und Gefühlsreaktionen und für die Hingabe an das Leben. Der Winter drängt damit an die Öffentlichkeit.
Die Farbe BLAU bis SCHWARZ übermittelt die Frequenz des Winters. Die Zahlen sind 1 und 6.

Frühling – Osten – Wind
Diese Kräfte wirken hier verstärkt:
Die Knospen springen auf, die Stille wechselt in das frische Grün der aufbrechenden Möglichkeiten. Der Frühling überrascht mit seiner Vielfältigkeit, mit sanften Farben und weichen Tönen. Der Wind streicht zärtlich durch die Haare und bläst die letzten winterharten Strukturen davon und sorgt für einen klaren, objektiven Blick. Bewegung kommt ins klare Denken. Mit allen Sinnen ist der Frühling spürbar. Durchlässigkeit und Helligkeit vermitteln das Gefühl von Unbegrenztheit und Freiheit.
Die Farbe GRÜN übermittelt die Frequenz des Frühlings. Die Zahlen sind 3 und 8.

Sommer – Süden – Feuer
Diese Kräfte wirken hier verstärkt:
Lebenswärme pulsiert wie das warme Blut, gibt den Früchten eine starke Farbe, sorgt für Schwung und Tatendrang und bringt kreative Dynamik ins Denken und Handeln. Das Feuer der Erneuerung stärkt den Lebensmut und wirft Begrenzendes in den alchemistische Schmelztiegel. Die Sonne des Südens ruft zum Tanz und zum Tatendrang bis spät in die Nacht, während der Feuersalamander zur Wandlung auffordert. Die Sonne gibt den Früchten ihre Reife. Das Feuer steht für Bewusstsein und Wollen, die Kraft der Spontaneität, Inspiration, Ausdehnung und Wandlung.
Die Farbe ROT übermittelt die Frequenz des Sommers. Die Zahlen sind 2 und 7.

Herbst – Westen – Erde
Diese Kräfte wirken hier verstärkt:
Weiter bewegt sich das Leben. Nach dem heißen Sommer, dem Reifen

der Früchte steht die Ernte an. Die Erde zeigt sich hingebungsvoll in ihrer vielfältigen Fruchtbarkeit. Fantasievoll greift sie in den Kelch der Regenbogenfarben und verzaubert die Natur und den Menschen. Erde steht für das Körperlich-Sinnliche, für die greifbare verdichtete Energie der Materie, die geformte Struktur, Stabilität und Ausdauer. Der Zyklus geht in die Vollendung und gibt sich der verwandelnden Kraft hin.
Die Farbe WEISS übermittelt die Frequenz von Herbst. Die Zahlen sind 4 und 9.

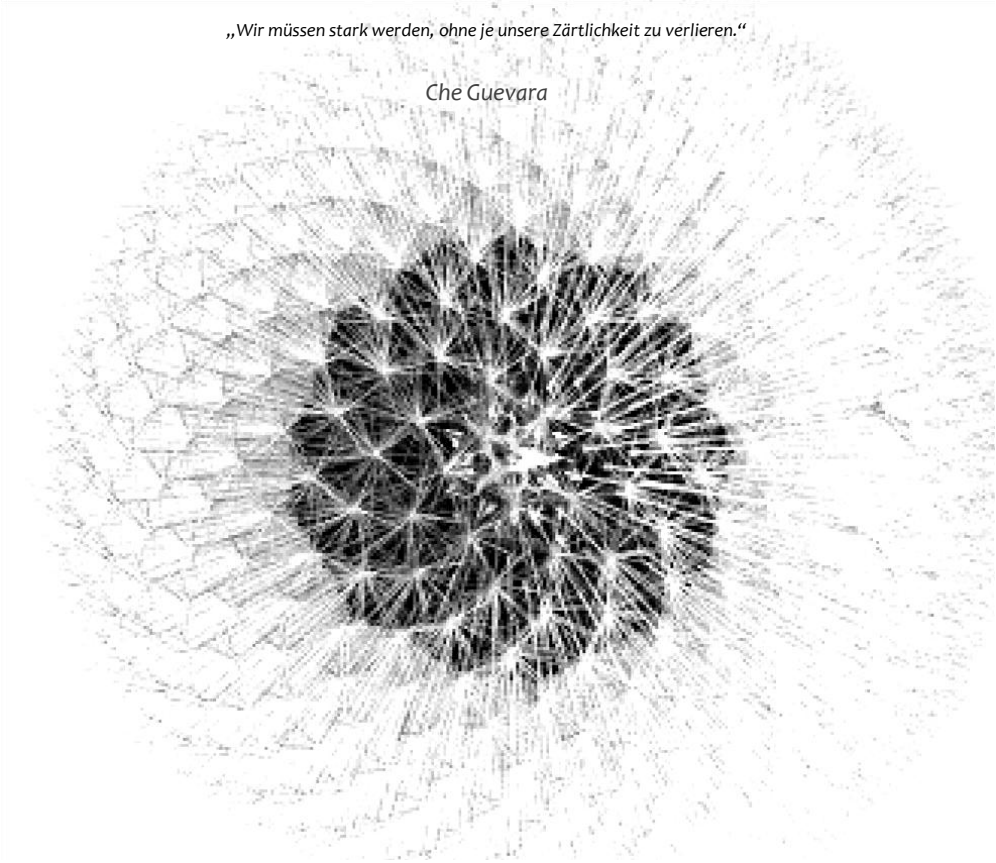
Mitte – Zentrum - Kristall
Diese Kräfte wirken hier verstärkt:
Die Spirale kommt aus der Mitte, der ursprünglichen Kraft. Die Mitte stellt den Kern dar - das Grundmuster woraus sich Erde, Feuer, Wasser, Wind bilden. Der Kern ist von allen Stationen gleichweit entfernt mit einer tiefen Sehnsucht nach Ferne und gleichzeitig mit starker Nestbindung. Der Kristall verbindet mit der geistigen Quelle, strahlt etwas Geheimnisvolles und Faszinierendes aus. Er symbolisiert die Kraft der Mitte, Reinheit, Klarheit, Würde, Widerstandsfähigkeit und geduldige Hingabe an den Schliff des Lebens.
Die Farbe GELB übermittelt die Frequenz der Mitte. Die Zahlen sind 0 und 5.

Teil 4

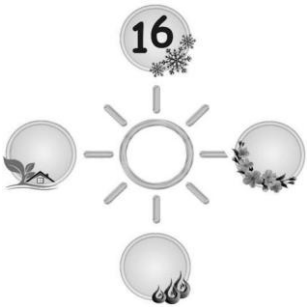
Lebenskoordinaten
mit Erfahrungen aus der Praxis

„Wir müssen stark werden, ohne je unsere Zärtlichkeit zu verlieren."

Che Guevara



WINTER
Geburtstage mit den Koordinaten:
Winter 1 und/oder 6



Mit Genialität für visionäre Aufgaben – seinen einzigartigen Weg gehen

„Die Beobachtungsgabe ist überdurchschnittlich, alles nehmen sie mit Klarsicht auf. Mit untrüglicher Sicherheit erkennen sie Dinge und Zusammenhänge.“ (21)

Mit einem Blick ist klar, dass der Mensch mit der Winter-Natur ein ganz besonderes Geschöpf ist, genial, intuitiv mit ausgeprägten Fähigkeiten. Wo seine spezielle Fähigkeit liegt, das wird sich im Leben herausstellen. Er ist sehr wissbegierig, und kommt mit einer großen Offenheit für Neues. Er interessiert sich in der Schule nur für eine Sache, oft nicht zur Freude seiner Eltern oder des Lehrers. Gut wird ihm tun, wenn er in seinem Umfeld jemanden hat, der ihn versteht und seinen Wissensdurst unterstützt. Das kann in späteren Zeiten ein Lebenspartner sein. Er ist geradlinig, weiß, was er will und beharrt darauf. Er verträgt Unsicherheiten nicht und man merkt es ihm gleich an. Es ist möglich, dass seine Einzigartigkeit nicht immer willkommen ist, man stempelt ihn ab als sonderbarer „Kauz“. Sobald er seine Nische gefunden hat, entfaltet er sich. Es ist eine Nische, ein Spezialgebiet, wo auch immer dieses liegt. Das kann im Handwerklichen sein, beim Entwerfen einer speziellen Maschine, im Gartenbau beim Züchten neuer Arten oder in der Physik. Er ist ein Genie und will sich nur mit den Dingen befassen, in denen er sein spezielles Talent entfalten kann. Er muss gar nicht erst versuchen so wie die anderen zu werden. Kann er sich nicht frei entfalten, dann wird aus dieser genialen Winter-Natur ein Eigenbrötler. Er verbirgt sich in ein winterliches Eiskristall und zeigt der Welt die harte, eisige, unbestechliche Seite. Eine Winter-Natur ist ein liebenswertes Genie mit exakten Vorstellungen.
Er taucht gerne in seine Welt ein, befasst sich mit geistigen Dingen, mit spirituellen Konzepten, auch wenn die Umwelt mit Kopfschütteln reagiert oder zumindest kein Verständnis dafür hat.
Er ist anspruchsvoll im Auswählen seiner Freunde, weil er hinter die Kulisse schauen kann und die Hintergedanken wahrnimmt. Er wechselt Freunde solange und so oft, bis er den einen Freund, die eine Freundin gefunden hat. Dann verschwendet er

nicht viel Zeit im Zweifeln und Hinterfragen und pflegt die Freundschaft. Die Pflege muss von ihm besonders geübt werden, denn das Einfühlsame, Hingebungsvolle, Sorgende ist ihm nicht in die Wiege gelegt.
Mit einer Winter-Natur zusammen zu leben kann sehr beglückend sein, wenn dieser Mensch so sein darf wie er ist. Er besitzt die Fähigkeit sich z.B. tief in eine Maschine hineinzudenken, hineinzufühlen, so als wäre er ein Partikel in diesem Getriebe. So gelingt es ihm Lösungen für einen zentralen Engpass ans Tageslicht zu bringen. Das Verwirklichen und Vermarkten müssen Andere übernehmen. Wichtig ist eine vertragliche Absicherung nach allen Seiten.

Mit Farben kann der Wintermensch gut ausgleichen. Die Farbe Rot gibt ihm mehr Lebenskraft und Temperament. Die Farbe Grün gleicht aus und lässt ihn einfühlsamer werden. Die Farbe Weiß gibt ihm Selbstvertrauen und Mut.

Ein leichter Weg mit diesen Farben auszugleichen ist die Ernährung, die Vielfalt der sommerlichen Früchte und die Frische der chlorophyllhaltigen Gemüse.

Erfahrungsbericht Helmut, geboren 01. November 1961, Blutgruppe AB

Die Blutgruppe AB unterstreicht seine Einzigartigkeit. Menschen mit der Blutgruppe AB sind äußerst liebenswerte, zielgenau denkende Menschen. Sie leben mit „einem Bein auf der Erde, mit dem anderen im Himmel“. Wenn sie mit der Welt und den materiellen Anforderungen überwältigt sind, entschwinden sie in ihre Welt, in ihren Himmel. Sobald ihnen das bewusst ist, können sie sich entscheiden, bewusst in dieser Welt zu agieren. Dann tun sie dies mit Engagement und Willenskraft.

Ich lerne Helmut kennen
Ich sitze in einer kleinen Audi-Fachwerkstatt. Mein Fahrzeug zeigt ein bisher ungelöstes Problem der Überhitzung. Der Werkstattmeister erklärt mir das Problem und sagt auch sofort, dass dieses Ersatzteil nicht mehr separat erhältlich sei, sondern nur in einem neuen Motor. Er wolle einmal schauen, da gäbe es jemand. Nach 45 Minuten kommt ein Mann auf mich zu, in sich ruhend, die Hände zwischen Hosenträger und blauer Arbeitshose. „Ihnen gehört der gute Audi?“. „ja“, hauche ich in gedämpfter Hoffnung, „kommen sie mal mit“. Er führt mich in einen kleinen Nebenraum der Werkstatt mit Lötkolben, Schrauben, Blechsortimente und kleinen gebrauchten Maschinenteilen. Helmut vermittelt Vertrauen und Wissen. Ein Wissen, das nicht auf einer elektronischen Messung beruht, sondern auf der Fähigkeit sich in das Innere der Maschine hinein versetzen zu können. Sachlich erklärt er mir die Ursache der Fehlzündungen und seine selbst verlötete Lösung. Wir kommen ins Gespräch und 14 Monate später ist er mit seiner Frau bei mir in der Praxis. Wir schauen gemeinsam auf die Blutwerte.

Das Blutbild

Der erste Wert, den wir anschauen, ist der Schilddrüsen-Wert, TSH mit 0,91. Das Leben fühlt sich momentan hart an und für Helmut schwer zu verstehen. Es scheint, als ob das Lebensgefüge aus dem Rhythmus gekommen ist, und mit dem Lebensgefüge auch der Stoffwechsel. Der Monozyt mit einem Wert von 4 wird seinen Aufgaben gerecht. Etwas zehrt an seinen Kräften, die Freude an der eigenen Arbeit fehlt ihm. Das Schwert taugt nicht optimal, die Legierung der Fe/Cu Quotient von 1.3 zeigt auf inneren Stress mit Auswirkung auf Nebennieren und Schilddrüse, dem Organ der Lebensaufgabe. Ein Blick auf den Erythrozyten-Wert von 3.9 bringt den Mangel an Sauerstoff, an Lebensfreude, Klarheit, sprudelnde Inspiration ans Licht. Ein Leben ohne Sauerstoff ist nicht denkbar, erst recht nicht für ein Genie. Woran mag das liegen? Der Gallenwert mit 1.9 meldet sich. Galle, als der große Entscheider zeigt seinen Überdruss mit der Welt, mit der Lebenssituation. Die Aggression der Galle kann durchaus einer Befreiungsaktion gleichen, raus aus alten Verhaltensmustern und aufbrechen für etwas Neues. Die Entscheidungen kommen von innen, aus der Treue zu sich selbst. Die Leber mit den Werten Gamma GT, GOT, GPT und Cholinesterase zeigen aktive Tätigkeit. Auch hier spiegelt sich das Bearbeiten von emotionalem Ballast. Die Enzyme der Gamma GT, die in der Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse vorkommen sind etwas müde durch die viele Beanspruchung. Eine Entlastung durch gezielte Ernährung wird der Leber guttun. Eine Neigung zur Gluten-Unverträglichkeit weisen die niedrigen Werte der Neutrophile und die hohen Werte der Lymphozyten. Generell ist bekannt, dass mit der Blutgruppe AB die Möglichkeit einer Glutenintoleranz gegeben ist. Helmut wird es guttun sich in

Helmut, 01.11.1961, Blutgruppe AB		
Parameter	**Norm**	**pers. Wert**
Leukozyten	4,4 – 11,3	**4.3**
Erythrozyten	4,5-5,9	**3.9**
Hämoglobin	13-18	**13**
Hämatokrit	0,40-0,51	**31**
Neutrophile Granul.	50 - 70	**43**
Lymphozyten	25 - 40	**47**
Monozyten	2 – 8	**4**
Eisen	48 - 152	**117**
Kupfer	70-140	**92**
Fe/Cu Quotient	0,6-1,4	**1.3**
Bilirubin gesamt	<1,2	**1.9**
Gamma GT	<66	**9**
GOT	10-50.	**45**
GPT	<35	**29**
Cholinesterase	5320 - 12920	**7107**
Triglyceride	74-175	**75**
Cholesterin	150-230	**183**
HDL-Cholesterin	>50	**78**
LDL-Cholesterin	<150	**99**
Harnsäure	3,5-7	**8**
Harnstoff	10 - 50.	**54**
Kreatinin	0,5-1,3	**0.7**
Gesamt-Eiweiß	66 - 87	**67**
TSH	0,3 – 2.8	**0.91**
Vitamin D3 (25)	80-150	**20.4**

Verbindung mit der fleischlosen Quark-Leinöl-Kost (22) nach Dr. Budwig sechs Monate lang glutenfrei zu ernähren. Der höhere Harnsäurewert mit 8 weist die feinen Kristalle aus, in die sich Helmut zurzeit einkapselt. Die Niere ist mit der Ausscheidung angestrengt. In den Nieren zeigt sich Angst, Enge, der Gegenpol von Geborgenheit. Wobei das Cholesterin mit dem guten HDL-Wert das gesamte System schützt, und darauf wartet, dass die Regeneration bald vermehrt in Schwung kommen kann.

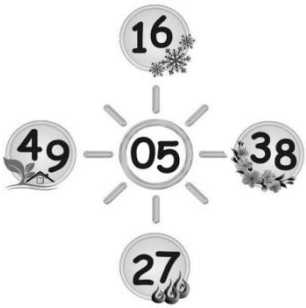
Nach meinen ausführenden Gedanken zu den Blutwerten spricht im Grunde nur seine Frau. Helmut scheint noch irgendwo im Blutsystem gedanklich unterwegs zu sein. Als Nesthäkchen ist Helmut geboren. Seine Eltern beides „gescheite" Leute, er Professor für Maschinenbau , sie Dozentin an der Fachhochschule. Die zwei älteren Geschwister waren umtriebig und nahmen Helmut überall mit. Helmut war wissbegierig, aber nur für das was ihn interessierte. Ansonsten blieb er in seiner Welt, spielte mit den Sandkörnern und baute aus Abfalldrähten keine Modelle. Helmut war der Liebling der Eltern, obwohl sie bald merkten, dass er mit dem herkömmlichen Schulsystem seine liebe Not hatte. Seine Beobachtungsgabe war überdurchschnittlich, wenn es um etwas Handwerkliches ging. Alle Nachhilfestunden halfen nichts, die Eltern erkannten, dass ihr Sohn eher einen technischen Beruf ergreifen solle. Helmut durfte bei einem bekannten Automechaniker in die Lehre gehen. Dieser war fasziniert von den einfachen Lösungen des Jugendlichen. So wurde Helmut Automechaniker und spezialisierte sich auf „Unmögliches". Sein Meister erkannte seine Fähigkeiten und ließ ihn ohne Zeitdruck arbeiten. Vor 12 Monaten wurde die Werkstatt von einer großen Kette übernommen: Helmut verlor seinen Arbeitsplatz und seinen Sponsor. Er verlor seinen „Himmel" und begann kränklich zu werden und sich mehr und mehr einzukapseln.

Einige Wochen nach der Erstberatung

Helmut tut es sichtlich gut, dass jemand vor seiner Frau bestätigt, dass er nicht spinnt, sondern mit speziellen Fähigkeiten in diese Welt gekommen ist. Ja, in dem Moment ist er stolz darauf. Diesen Stolz steckt Helmut in den folgenden Monaten entschlossen in eine neue Tätigkeit. Er entwickelt kleine Maschinen für handgemachte Kinderspielzeuge. Die Vermarktung überlässt er seiner Frau und einem guten Freund. Er erlebt, dass Kinder mit ihren Lieblingsspielzeugen und speziellen Wünschen zu ihm kommen und ihn für seine genialen Lösungen lieben.

„Die Freiheit der Phantasie ist keine
Flucht in das Unwirkliche;
sie ist Kühnheit und Erfindung."
Eugène Ionesco

WINTER + FRÜHLING + SOMMER + HERBST +MITTE
Geburtstage mit den Koordinaten:
Winter 1 und/oder 6, Frühling 3 und/oder 8
Sommer 2 und/oder 7, Herbst 4 und/oder 9
Mitte 0 und/oder 5



Mit genialen Ideen temperamentvoll und gewinnbringend die Welt verbessern

„Sie sind aufgeschlossen, diskutieren gern, sind neugierig, entschlossen, hilfsbereit und haben immer etwas zu erzählen. Man muss sich nur für sie Zeit nehmen und nicht nur oberflächlich zuhören.“ (21)

Ausgeglichen, interessiert, genügsam, temperamentvoll und wissensdurstig kommt ein Mensch mit den Energien aller Koordinaten ins Leben. Seine Lebensaufgabe ist so vielseitig wie seine Talente. Dabei kann es vorkommen, dass dieser Mensch gar nicht weiß, was er zuerst tun soll, vor allem, wenn es um die Berufswahl geht. Er steht ein für Gerechtigkeit, vertritt seinen Standpunkt geschickt und entschlossen. Wenn er etwas ablehnt, kann er stur werden. Dazu gehört die Auswahl seiner Freunde, der Nahrungsmittel, der Unterhaltung und der Vorlieben für Ideale. Er ist kompetent in nahezu jedem Bereich. Das erwartet die Umwelt auch von ihm. Dabei begibt er sich selbst leicht in ein Spannungsfeld von hohen Erwartungen an sich selbst und dem Erfüllen hoher Ansprüche anderer. Man kann sich auf ihn verlassen. Egal, wie es in seiner Seele aussieht, er betritt strahlend den Raum und ist präsent. Bei diesen Talenten sind Neider nicht fern. Das kann er nicht nachvollziehen, weil ganz einfach nur so ist, wie er ist. Ein Rückzugsort ist entweder das stille Kämmerlein, die hohe Bergspitze oder die Bank am See.
Mit diesen vielfältigen Energien beschenkt, fällt ihm die Entscheidung für einen Beruf nicht leicht. Die Tätigkeit muss Freude bereiten. Schnuppermonate bieten sich an. Diese Natur ist immer aktiv, lernt nie aus und kann sich noch im hohen Alter für einen neuen Beruf begeistern.
Ein erfindungsreicher Architekt, ein leidenschaftlicher Rennfahrer, eine einfühlsame Gärtnerin, ein scharfsinniger Geschäftsmann, ein ideenreicher Schriftsteller, eine selbstlose Köchin, eine kreative Kommunikationsdesignerin, ein naturverbundener Hausmann kann mit diesen Energien die Welt verändern.

Erfahrungsbericht: Kilian geboren 25. März 10964, Blutgruppe NULL

Die Blutgruppe NULL gibt Kilian die erforderliche Stabilität, seine Ergebnisse mit der erforderlichen Durchsetzungskraft in die Welt hinaus zu tragen. Der Dünndarm der Blutgruppe Null sondert in größeren Mengen das alkalische Enzym Phosphatase ab. So kann der „Jäger" in Kilian durchaus rotes Fleisch wie Wildfleisch hervorragend vertragen.

Das Blutbild

Im Kehlkopf befindet sich das Zentrum der Kommunikation, es steht für Gespräche und Wahrheitsfindung ebenso wie für den kreativen Selbstausdruck, für Selbstbestimmung und Unabhängigkeit. Das sensible Schilddrüsenorgan schmiegt sich um den Kehlkopf, übernimmt dessen Frequenzen, verbindet diese mit den Belangen der Lebensaufgabe und gibt entsprechende Anweisungen an das System. Kilians Schilddrüsenwert liegt mit einem TSH von 3.18 noch innerhalb der schulmedizinischen Norm. Offensichtlich sorgt der geringe Zink-, Selen- und Eisengehalt des Blutes für eine Schwächung. Ähnlich wie Selen ist Zink ist an Wachstums-, Entwicklungs- sowie Regenerationsprozessen beteiligt. Ein Mangel kann daher zu unterschiedlichsten Schäden führen, unter anderem zu einer Schwächung des Immunsystems oder zu Wachstumsstörungen bei Haaren, Haut und Nägeln. Der niedrige Phosphorwert von 0,81 behindert einen reibungslosen Energiestoffwechsel und den Aufbau neuer Zellen. Das Feuer des Lebens könnte Unterstützung brauchen. Hat Kilian Angst mit dem Alter seine Männlichkeit einzubüßen? Wenn der Phosphorwert gestört ist, liegt meist auch eine Störung des

Kilian, geboren 25.03.1964, Blutgruppe NULL		
Parameter	**Norm**	**pers. Wert**
Leukozyten	3.9 - 10.5	**7.1**
Erythrozyten	3.9 - 7.5	**3.82**
Hämoglobin	140 - 175	**159**
Hämatokrit	0.39 - 0.5	**0.44**
MCV	80 - 99	**97**
Monozyten	3.4 - 9.0	**6.8**
Kalium	3.5 - 5.10	**3.76**
Natrium	136 – 145	**145**
Calcium	2.02 - 2.60	**2.03**
Magnesium	0,7 - 1.05	**0.61**
Eisen	11 - 28.	**12.1**
Kupfer	12.0 - 24.0	**10.9**
Fe/Cu Quotient	0.6 - 1.4	**1.1**
Bilirubin gesamt	<21.0	**10.2**
HDL-Cholesterin	> 1.00	**1.2**
Kreatinin	62 - 106	**69**
Gesamt-Eiweiß	66 - 87	**65.2**
TSH	0.27 - 4.20	**3.18**
anorg. Phosphor	0.9 - 1.5	**0.81**
Zink	70 - 124	**72**
Selen im Serum	60-130	**45**

Calcium-Werts vor. Kilians Calcium-Wert liegt mit 2.03 im Grenzbereich. Klar zeigt sich, dass der Säure-Basen-Haushalt im Ungleichgewicht ist. Gesunder Haarwuchs liebt ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis. Die Erythrozyten können hier nicht mit einer Extraportion Sauerstoff zur Seite stehen, denn mit einem Wert von 3.82 ist der Sauerstoffgehalt des Blutes ganz einfach mager. Die innere Stabilität fehlt mit Auswirkung auf das Bindegewebe. Sauerstoff sorgt für Lebendigkeit, Autorität, Durchsetzungskraft und visionäre Ideen. Kilian spürt den Mangel zurzeit. Der Stoffwechsel zeigt sich regenerationsbereit und wartet nur auf bessere Versorgung. Der gute HDL-Wert von 1.2 ist ein erfreulicher Hinweis.

Ich lerne Kilian kennen

Kilian ist das strahlende Nesthäkchen in einer Unternehmerfamilie. Seit vier Generationen versorgt die Firma Schulen und Firmen mit anspruchsvollen Sitz- und Schreibmöbeln aus Holz. Kilian ist ruhig, ausgeglichen, wissensdurstig und beschäftigt sich gerne allein. Das Bastelmaterial ist nie genug zu Hause. Seine musikalischen Fähigkeiten zeigen sich früh. Auf seiner Schülervioline gibt er bereits mit 12 Jahren öffentliche Konzerte. Er studiert Kunst und Musik und besucht berühmte Schulen in Paris, Rom und London. Als sein älterer Bruder bei einem Ski-Unfall verunglückt, liegt es an Kilian die Reihenfolge in der Generationslinie der Firma zu übernehmen. Schlagartig ändert sich sein Leben. Keine Zeit bleibt ihm für die Flitterwochen. Das Studium der Betriebswirtschaft passiert er im Kurzdurchgang und beginnt mit viel Geschick und Beistand des Vaters die Leitung der Firma zu übernehmen. Er erweitert das Angebotsportfolio mit einer neuen Linie: Modernes Design. Hier setzt er seine Liebe zur Kunst geschäftstüchtig um. Künstler- und Bastelbedarf bietet er in einem Ladengeschäft an. Der Konkurrenzdruck und die finanzielle Lage der Gemeinden zehren an Kilians Gesundheit. Sein Sohn studiert Sport ohne jegliche Ambitionen, später den Betrieb zu übernehmen. Sein ästhetischer Sinn führt ihn zu mir, er verliert Haare und ein kleiner Bauch stört ihn.

Viele Wochen später

Lebenslust sprüht wieder aus seinen Augen, sein Gang ist elastisch und federnd. Seine jüngste Tochter heiratet in Kürze in Valencia. Kilian und seine Frau holen ihre Flitterwochen nach und entspannen auf einer Kreuzfahrt. Bei jedem Stopp genießen sie die Schönheit der Insel verbunden mit dem Feuer abendlicher Konzerte. Kilian kommt mit neuen Ideen zurück. Er erlaubt sich bereits offen über einen Verkauf des Betriebs zu sprechen und etwas völlig Neues auf sich zukommen zu lassen. Kilian ist fasziniert von der Idee, dass er nicht nur lebendige Bürolandschaften genial planen und verwirklichen kann, sondern seine eigene Lebenslandschaft.

Teil 5

Gestalter des Lebens

Ein Leben ohne Liebe zählt nicht
Liebe ist das Wasser des Lebens
Trinke es von ganzem Herzen und mit ganzer Seele.
Rumi

Gestalter des Lebens

Der Auto-Pilot
Wir werden mit einem genetischen Grundmuster geboren. In jeder Zelle ist dies verankert und über das Blut ablesbar. In welcher Weise wir uns individuell mit unseren Talenten entwickeln, wird im Laufe unserer Kindheit von grundlegenden Verhaltensweisen, Überzeugungen und Einstellungen der Eltern und der Umwelt geprägt. In den synaptischen Verbindungen unseres Unterbewusstseins sind diese Prägungen neuronal fest „verdrahtet“ und lösen wie ein Autopilot Reize aus. Solche neuronalen Festverschaltungen entstehen durch tief empfundene Erfahrungen, die von Menschen kommen, denen wir vertrauen und deren Verhaltensmuster wir akzeptieren. Es spielt keine Rolle, ob es ein das Leben bereicherndes oder ein abwertendes Erlebnis ist. Die neuronalen Verbindungen zwischen dem auslösenden Reiz und der Reaktion sind durch den Lernprozess so fest „verdrahtet“, dass eine immer gleiche Reaktion sichergestellt ist. Solche massiv verankerten Reaktionsmuster sind Gewohnheiten und im emotionslosen Datenspeicher Unterbewusstsein abgelegt. Dessen Aufgabe besteht darin, Umweltsignale wahrzunehmen und die entsprechend programmierten Verhaltensmuster aufzurufen – ohne Fragen zu stellen, ohne zu urteilen. Das Unterbewusstsein funktioniert blitzschnell und der Gewohnheit entsprechend. Auf die gleichen Lebenssignale reagiert es immer mit dem gleichen Verhalten. Es ist unsere programmierbare Festplatte, in die unsere Lebenserfahrungen eingespeichert sind und die einem Autopilot gleich unser tägliches Leben beeinflusst.

Die manuelle Steuerung
Das bewusste Denken ist vergleichbar mit einer manuellen Steuerung. Es verfügt über die Möglichkeit auf Umwelteinflüsse spontan und kreativ zu reagieren. „Die Fähigkeit der Selbst-Reflexion verleiht dem selbst-bewussten Geist große Macht. Er kann unser programmiertes Verhalten beobachten und sich entscheiden, dieses Verhalten zu verändern. Wir können aktiv wählen, ob und wie wir auf die meisten Umweltsignale reagieren wollen.“ (13) Die Fähigkeit des Bewusstseins, die vorprogrammierten Verhaltensmuster des Unterbewusstseins zu verändern, ist die Grundlage unseres freien Willens. Unsere Beobachtungen aus der Blut- und Talent-Analyse eröffnen eine erweiterte Chance der emotionalen und physischen Heilung und der in die Zukunft gerichteten Entfaltung.

Der Impulsgeber
Solange wir im mehrheitlich unbewussten Modus der Gewohnheiten leben, erwachen wir jeden Morgen neu und starten unseren „Computer“ im Autopilot-Modus. Das „Mangel-Programm“ spielt sich auf und sorgt dafür, dass der Lohn nicht reicht oder das Sonderangebot ausverkauft ist. Im „Opfer-Programm“ zeigt sich jede Gelegenheit, sich ohne Bedingungen einzusetzen, sich dabei auszulaugen oder beim anderen ein schlechtes Gewissen zu erzeugen. Das „Ich-kann-nicht“-Programm wird unterschiedlichste Wege in das Versagen führen. Wieso erwarten wir eigentlich insgeheim, dass sich in unserem Leben irgendetwas Neues bewegt, obwohl wir doch Tat für Tag dieselben Gedanken denken, dieselben Handlungen ausführen und dieselben Emotionen fühlen?
Wie wäre es, wenn wir am Morgen aufwachten, den Computer mit leichtem Herzen starten und eine neue Programmierung vorgeben, z.B. das „Heute-bin-ich-glücklich“-Programm? Das ist ein verblüffender Gedanke. Wie kann das funktionieren?

Frisches Programm im Gehirn
Wenn wir es ernst damit meinen, Gestalter unseres Lebens zu sein, dann brauchen wir einen bewussten Plan, jenseits von alten, fest programmierten Gewohnheiten. Das eigene individuelle Koordinatensystem in Verbindung mit der Aussage der Blutwerte zeigt Schlüsselfaktoren für das Erträumen und Bestimmen eines neuen Plans. Die Quantenphysik belegt die Machbarkeit: Was immer wir denken wird zur Realität.
Im Bereich des Hippocampus gibt es kleine „Babyneuronen“, die sich teilen, wachsen, in den Schaltkreisen des Gehirns umherwandern und auf ihre Bestimmung warten. Wenn unser Plan z.B. „Ich bin strahlend gesund“ oder „Ich bin geliebt“ ist, dann übernehmen Baby-Neuronen gemäß dem Beobachter-Effekt in der Quantenphysik diesen fokussierten Willen als Frequenz und bereiten sich darauf vor, diese Gedanken in Realität zu formen. Dabei festigen sich die Neuronen zunehmend und bilden bisher nicht vorhanden gewesene Verschaltungen. Das Unterbewusstsein wird mächtig dagegen anstürmen und alle Gründe vorgeben, warum das unmöglich ist. Wenn wir mit großer Leidenschaft diese Veränderung wollen, dann gilt es Tag für Tag, mindestens 30 Tage lang diesen noch formbaren Neuronen bewusst und fokussiert Energie zu geben, egal was uns das alte Unterbewusstsein vorspielt. Mit der Zeit bilden sich neue neuronale Schaltkreise. Diese frischen „Verschaltungen“ legen wir als aktives Softwareprogramm in einem bisher unbenutzten Gehirnareal ab. Jeden Morgen entscheiden wir uns bewusst, die Programme „Strahlende Gesundheit“ „Liebe“ zu starten. Die neuronalen Verschaltungen sind darauf eingestellt Gewohnheiten zu kreieren. Warum dann nicht Freude, Gesundheit, Genialität, Mitgefühl, Dankbarkeit, Stärke, Liebe, Großzügigkeit, Heilung, Fülle zu unseren neuen Gewohnheiten machen? Der

Beobachter-Effekt wirkt in beide Richtungen. Werden Neuronen nicht mehr beobachtet, lösen sich deren Festverschaltungen auf. Werden Schaltkreise alter Gewohnheiten nicht mehr bedient, zerfallen sie. Solche willentlich herbeigeführten Veränderungen des Gehirns setzen Konzentration und Training voraus.
Es erfordert Mut, sich dem mächtigen Unterbewusstsein zu stellen. Jeder Tag ist kostbar und schön.

Alle 700 Mrd. Zellen gehen mit diesem neuen Programm begierig in Resonanz, denn es bedeutet für sie Zukunft und damit ein längeres gesundes Leben. Mit der Programmänderung sind Schaltvorgänge in der DNS, in den Genen und in der Blaupause verbunden. Gene können sich nicht selbstständig an- und ausschalten. Ihre Aktivität muss durch ihre Umgebung ausgelöst werden. Jeder Mensch kann seine Gene fast willentlich an- und ausschalten und diese Veränderung sogar an seine Kinder weitervererben. Die Modifikationen werden z. B. über Stammzellen umgesetzt.

Der Beweis
Das Leben beginnt als Zellhäufchen und es endet, wenn die Selbstheilungskräfte des Körpers dem Alter und der Krankheit weichen. Ein Schicksal, dem jede Zelle unseres Körpers unwiderruflich unterworfen zu sein scheint. J. Gurdon und S. Yamanaka haben entdeckt, dass sich die Lebensuhr jeder Körperzelle auf den Anfang zurückstellen lässt. Für diese Forschungen erhielten sie 2012 den Nobelpreis für Medizin. (24) Im Dezember 2013 veröffentlichte Prof. Richard Davidson eine weitere Studie, die nachweist, wie fokussiertes Denken innerhalb kürzester Zeit molekulare Veränderung an Genen bewirkt, also die DNS verändert. (25)

Computer in der kleinsten Zelle
Der Zellkern gleicht einer Festplatte, auf der die DNS Programme zur Produktion von Proteinen gespeichert sind. Das ist unsere Blaupause. Aktiviert wird diese Blaupause durch gezielte Reize.
Diese Reize, wie absichtsvolle Gedanken, Erfahrungen mit Menschen, Dinge, Zeiten und Ereignisse werden über eine gewisse zelleigene „Tastatur“ eingegeben. Die Rezeptor-Proteine-oder „Antennen“ in der Zellmembran dienen der Informationseingabe. Damit wird die Zellmembran stimuliert, Informationsträger passieren zu lassen oder ihnen den Eingang zu verwehren. Die Zelle verfügt so über einen Wahrnehmungs- und Reaktionsmechanismus, der sie intelligent auf ihre Umwelt reagieren lässt. Die Zellmembran, die „Haut“ der Zelle, „ist das eigentliche Gehirn der Zelle“, sagt Zell-Biologe Bruce Lipton (2), denn hier wird gesteuert, welches Signal zur DNS durchgelassen wird. Die Rezeptoren empfangen neutral Schwingungsenergiefelder wie Liebe, Heilung, Wertschätzung, Licht und Klang. Hass, Frust, Neid, Wut, Kummer, Depression, Schuld werden ebenso von

Rezeptoren als Information angenommen und zur DNS weiter geleitet. So geschieht die Veränderung in Richtung einer neu erfahrbaren Realität.

Der Architekt
Der Architekt liefert uns die grundlegende Blaupause aller Möglichkeiten, einen Schlüssel zur eigenen Meisterschaft, verbunden mit dem machtvollen freien Willen, uns Talente, Stärken, Neigungen, Zellfunktionen und genetische Strukturen untertan zu machen. In diesem Plan schwingt die Liebe des Ewigen mit, der allwissenden Intelligenz, dem Ausgangspunkt des Lebens. Wir sind nicht im Konflikt mit dem Schicksal, denn es ist nicht vorbestimmt. Es wird durch unseren Willen und durch unsere Einstellungen gestaltet.

Unsere Gedanken, Erfahrungen und Einstellungen sind wie die Filter vor einer Kamera. Sie verändern unsere Projektion auf die Welt. Der Architekt als Beobachter passt sich dieser Projektion an und gibt uns das dazu passende Leben. Wenn wir ernsthaft anerkennen, dass unser Beobachter und unsere Gedanken derart mächtig sind, haben wir den Schlüssel zur persönlichen Freiheit gefunden. In dieser Welt ist Außergewöhnliches möglich, wenn wir unseren Fokus konsequent darauf richten. Ich bin sicher, dass unser Geist Wunder vollbringen kann.

Die Autorin – Irmgard Maria Gräf

Die Jahre 1977 – 1986 mit meiner Familie in Huntsville, Alabama, hinterließen bei mir tief prägende Eindrücke. Huntsville liegt im Süden Nordamerikas, im Herzen alter Indianer-Kulturen, und war zu dieser Zeit das Zentrum der bemannten Raumfahrt, wo mein Mann arbeitete. Durch intensive Kontakte tauchte ich ein in Denkweisen, Rituale und Lebensformen der indigenen Bewohner. Gleichzeitig war ich fasziniert von der logischen Wissenschaft hinter der Raumfahrttechnologie.

Zurück in Europa entschied ich mich beruflich für das große Thema Ernährung, weil damit die tragende Grundlage des Lebens verknüpft ist. Die prägenden Elemente der vorherigen Lebensphase band ich sukzessive in meine Praxisarbeit ein: Unbedingtes Vertrauen in die Urkraft der Natur sowie die Kraft des analytisch hinterfragenden Verstandes.
Als ich begriff, dass die Blutwerte weit mehr über das individuelle Leben aussagen als subjektives gesundheitliches Befinden, erkannte ich das große Potential, das darin liegt, die eigenen Talente, Stärken und Neigungen wieder in Besitz zu nehmen. Dieses Wissen hilft uns, Meister unseres Schicksals zu werden und bewusst das Leben glücklich und erfüllt zu gestalten. Dies ist das Zentrum meiner Beratungen in der Praxis und genau so auch Thema für Vorträge, Seminare und Coachings. Seit 2004 begleite ich als Expertin für aktiven Stoffwechsel viele Personen auf ihrem individuellen Weg zu einer belastbaren Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht.

Lebe den Tag, als wäre es der erste deines Lebens

Literaturverzeichnis

1. **Taylor, John.** *Hotei.* John C. Weber Collection, http://www.asianart.com/exhibitions/awakenings/3.html : Japan Society, New York: March 28-June 17, 2007.
2. **Lipton, Bruce H. Ph.D.** *Intelligente Zellen - Wie Erfahrungen unsere Gene steuern.* Burgrain : Koha Verlag, 2006. ISBN 3-936862-88-5.
3. **Smith, Robin L.** *the Healing Cell - HowThe Gratest Revolution In Medical History Is Changing Your Life.* New York U.S.A. : Center Street, 2013.
4. **Kharrazian, Dr. Datis.** *Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln.* Kirchzarten : VAK Verlag, 2013.
5. **Reich, Wilhelm.** *Charakteranalyse.* s.l. : Kiwi-Taschenbuch, 1971.
6. gesund+aktiv. *Das individuelle Ernährungsprogramm.*
7. **Eybl, Björn.** *Die seelischen Ursachen der Krankheit.* Wels : Ibera Verlag, 2010. ISBN 978-3-85052-299-1.
8. **Henning, Dr. Tidow.** Universität Hamburg. *Wie funktioniert der Calcium-Stoffwechsel in einer Zelle.* [Online] November 2013. http://www.uni-hamburg.de/newsletter/november-2013.
9. **Moleschott, Jakob.** *Der Kreislauf des Lebens .* 1876.
10. **Koob, Olaf.** *Wenn die Organe sprechen könnten: Grundlagen der leiblich-seelischen Gesundheit.* s.l. : Mayer Verlag, 2005.
11. **Maoshing, Dr. Ni.** *Der Gelbe Kaiser.* München : Knaur Taschenbuch, 2011.
12. **Ursinus, Lothar.** *Die Organuhr.* Darmstadt : Schirner Verlag, 2009.
13. **Köster, Prof. Dr. med Walter.** *Spiegelungen zwischen Körper und Seele.* Heidelberg : Haug Verlag, 2001.
14. **Sonnenschmidt, Rosina.** *Leber und Galle - erworbene Autorität.* s.l. : Narayana Verlag.
15. **Ludewig, Prof. Dr.** Forcierte Virusreplikation: ein Mechanismus zur Immunaktivierung und zur Auslösung von Autoimmunität. [Online] 2012. www.uni-due.de/med/forschung/.
16. **Sonnenschmidt, Rosina.** *Heilkunst und Humor. Heiteres und Denkwürdiges aus der Praxis.* s.l. : Verlag Homöopathie + Symbol, 2012. ISBN 13 978-3937095035.
17. **Kalbermatten, Roger, Hildegard.** *Pflanzliche Urtinkturen.* Baden : AT-Verlag, 2005. ISBN 978-3-03800-601-5.
18. **Ramtha.** *Liebe dich selbst ins Leben.* Peiting : In der Tat Verlag. ISBN 3-89539-062-3.
19. Stoffwechsel-aktiv. *www.stoffwechsel-aktiv.com.* [Online]
20. **Paungger, Johanna, Poppe, Thomas.** *das tiroler zahlenrad.* München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2008. ISBN 978-3-8338-1095-4.
21. —. *Das Buch der Lebenschancen.* München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2010. ISBN 978-3-8338-1871-4.

22. **Gräf, Irmgard Maria.** *Die Quark-Öl-Kur, Die Heilkraft der Öl-Eiweiß_Ernährung nach Dr. Budwig.* Petersberg : Via-Nova Verlag, 2014. ISBN 978-3-86616-290-7.
23. **Spezzano, Chuck.** *Die inneren Heilkräfte erwecken.* Petersberg : Verlag Via Nova, 2003. ISBN 978-3-86616-259-4.
24. Zeit online. *http://www.zeit.de/medizinnobelpreis-stammzellen.* [Online]
25. **Wisconsin, University of.** Study reveals gene expression changes with meditation. *http://www.news.wisc.edu/22370.* [Online] Dezember 2013.
26. **Gallilei, Galileo.** [Online]
27. **Begley, Sharon.** *Neue Gedanken Neues Gehirn.* München : Random House, 2007. ISBN 978-3-442-33738-5.
28. **Ursinus.** Blutgruppe - welche Rolle spielt sie im individuellen Ernährungsprogramm? *http://www.gesund-aktiv.com/wissenswertes.* [Online]
29. gesund+aktiv Wissen. [Online] 2013. http://www.gesund-aktiv.com/wissenswertes/futter-fuer-die-abwehr/.
Stichwortverzeichnis

Das Blut als Lebenselixier. Es drückt weit mehr über das individuelle Leben aus als den Gesundheitszustand. Anhand verschiedener Laborwerte können wir das Zusammenspiel von Blutwerten und Organen erkennen, als auch die verborgenen Talente, Chancen und Herausforderungen, mit denen wir ins Leben gekommen sind.

Wie wir die Aussage der Blutwerte und der persönlichen Talente einsetzen können, unser Leben meisterlich zu gestalten, zeigt uns fachkundig, eindrucksvoll, mit tiefem Wissen und großen Einfühlungsvermögen dieses erfrischend geschriebene Buch – untermauert mit vielen eindrucksvollen Beispielen aus der Praxis.

Inspirierende Perspektiven und leicht nachvollziehbare Gedanken geben uns anhand der eigenen Blutwerte einen Schlüssel zu den persönlichen Chancen und Herausforderungen und natürlich zu mehr Gesundheit.

Das Buch hilft Ihnen, Ihr Blut zu verstehen und dieses Zuviel oder Zuwenig in Ihrem Blutbild offenbart, was Sie noch brauchen, was Sie noch erringen müssen, was Sie loslassen dürfen.

Das Blut verstehen heißt, einen Weg zu gehen, der vor jeder Krankheit beginnen kann und in dem eine Krankheit ihr Ende finden kann.

Das gesamte Werk umfasst 278 Seiten.

Michaels Verlag ISBN 978-3-89539-898-8