

Die Sprache unseres Blutes

Körperliche und seelische Zusammenhänge verstehen

Jeder Mensch ist einzigartig – und unser Blut spiegelt diese uns ureigene Individualität. Dabei offenbart es nicht nur körperliche Besonderheiten, sondern zeigt auch unsere geistige und seelische Verfassung. Aus diesem Grund kann eine umfassende Blutanalyse ein vielversprechender Ansatz für eine möglichst ganzheitliche Behandlung sein – nicht nur bei akuten Symptomen. Ein Überblick über die wichtigsten Blut-Parameter zeigt, wie das eng verwobene Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele anhand unseres Blutes erkennbar wird.

Menschliches Leben beginnt mit einem Feuerwerk: Das Herz rast, Blutgefäße schwellen an, die Pulsfrequenz steigt. Eine männliche Samenzelle trifft eine weibliche Eizelle. Die Kalium-Natrium-Pumpe springt an, die Blut-Hirn-Schranke öffnet sich, Endorphine strömen aus und geben den Takt einer geglückten Vereinigung an: Der Keim eines neuen Lebens ist entstanden – in Form einer befruchteten Eizelle mit ihrer neuen, ureigenen DNS. Diese teilt sich und wandert als embryonale Zelle zum Einnisten in die Gebärmutter. Hier gilt es nun, „Wurzeln zu schlagen“.

Die erste Essenz unseres einzigartigen Lebens ist dabei Blut. Noch bevor das Herz des Embryos zu schlagen beginnt, hat sich ein feines Gewebe aus Blutgefäßen gebildet. Erst daraus entsteht dann später das Herz.

Blut als Spiegel des Lebens

Blut ist unser Lebenselixier, das unseren kompletten Körper durchströmt und jede einzelne Zelle und jedes Organ erreicht. Es ist Träger wichtiger Informationen und transportiert Bauteile, Nährstoffe und Abbaupartikel über einen 100.000 km (!) langen Kreislauf. Auf diese Weise ermöglicht es Kommunikation im gesamten Körper. Unsere Blutwerte sind daher weit mehr als nur trockene Zahlenkolonnen: Sie liefern nicht nur ein recht genaues Bild unserer körperlichen Verfassung, sondern auch unseres geistigen und seelischen Befindens: Blutwerte und Organe erzählen, was ihnen über die Leber gelaufen ist, ob etwas an die Nieren geht und wo der Stein im Magen und der Kloß im Hals herkommen. Nicht nur Änderungen auf der organischen Ebene wie die Einnahme bestimmter Heilmittel, die Substitution fehlender Stoffe oder auch eine Ernährungsumstellung können daher entgleiste Blutwerte wieder ins Gleichgewicht bringen. Auch eine kritische Selbst-Reflexion und entsprechende Verhaltensänderungen können nachhaltige Heilungsprozesse bewirken.

Die Schilddrüse: Lebe Deinen Lebensplan!

Wichtige Blutwerte der Schilddrüse: TSH, freies T₃ (fT₃), freies T₄ (fT₄)

Ein eher unscheinbares Organ ist unsere Schilddrüse, und doch lenkt und leitet es unser komplettes Stoffwechselsystem. Darüber hinaus beeinflusst die Schilddrüse mit ihren Hormonen das seelische Wohlbefinden, unsere Sexualität und sogar das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln. Auch die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems steht unter ihrem Einfluss. Die Schilddrüse regelt die Produktion von Magensäure, den Gehirn- und Wasserstoffwechsel sowie die Entgiftungsfunktionen von Leber und Magen-Darm-Trakt. Selbst Wachstums- und Differenzierungsvorgänge sowie die geistige Entwicklung liegen in ihrem Aufgabenbereich. Für ihre tägliche Arbeit benötigt sie vor allem ausreichend Jod, Selen, Magnesium, Calcium, Zink und Vitamin D₃. Ein ausgewogener Eisenstoffwechsel verleiht ihr darüber hinaus innere wie äußere Stabilität.

Funktionsstörungen der Schilddrüse lassen sich insbesondere am TSH-Spiegel frühzeitig erkennen. TSH (Thyreoidea-stimulierendes Hormon) ist ein Botenstoff aus der Hypophyse, deren Aufgabe es u. a. ist, die Aktivität der Schilddrüse auszugleichen.

Was uns das Schmetterlingsorgan auf der psychosomatischen Ebene zeigt

Die Schilddrüse schmiegt sich mit ihren beiden Flügeln eng an die Luftröhre unterhalb des Kehlkopfs an und liegt so in unmittelbarer Nähe zu unserem Sprachorgan – der Bezug zur Kommunikation ist offensichtlich. Ist der TSH-Wert im Blut ausgeglichen, können Empfindungen und Gedanken klar zum Ausdruck gebracht werden. Man kann für sich und seine eigene Wahrheit sprechen, seine ureigensten Bedürfnisse artikulieren und seine Visionen in die Welt hinaustragen.

Erkrankungen der Schilddrüse hingegen sind nach Erkenntnissen der Psychotherapie, Psychosomatik und insbesondere der anthroposophischen Medizin häufig eng verbunden mit vorangegangenen Störungen der individuellen Entwicklung und seelischen Reife. Dies gilt vor allem für die prägenden Jahre bis zum 12. Lebensjahr. Wenn Kinder nur funktionieren müssen und Liebe, Anerkennung und emotionale Wärme an viele Bedingungen geknüpft sind, lernen sie schnell, es anderen „recht zu machen“ und sich innerlich zu verbiegen, statt sich dem eigenen Wesen entsprechend zu entwickeln. Dieses Verhaltensmuster wird häufig unverändert mit ins Erwachsenenalter genommen, was im Laufe der Zeit zu unterschiedlichsten Problemen mit dem eigenen Selbstwert führen kann. Das „Helfer-Syndrom“ ist typisch dafür. Insbesondere bei Frauen in den Wechseljahren spiegelt die Schilddrüse diese früh-kindliche Prägung wider.

Das Thema der Schilddrüse ist: „Lebe Deinen eigenen Lebensplan, verwirkliche Deine Talente“. Probleme mit der Schilddrüse deuten oft auf Angst hin, die eigene Lebensaufgabe nicht meistern zu können. Zeit- und Leistungsdruck, Dauerstress, berufliche Probleme und Existenzängste setzen dem Schmetterlingsorgan besonders zu.

➤ **Schilddrüsenunterfunktion: TSH-Wert erhöht**

Ein hoher TSH-Wert weist auf eine eingeschränkte Schilddrüsentätigkeit hin. Oft geht diese mit Müdigkeit, körperlicher und geistiger Trägheit, einem Mangel an Lebenswärme, Gewichtszunahme, Antriebsschwäche, Infektanfälligkeit und einem erhöhten Schlafbedürfnis einher.

Auf der psychosomatischen Ebene bedeutet ein erhöhter TSH-Wert:

- Dauerstress, Existenzangst und Spannungen halten einen im Hamsterrad gefangen
- als Kind hat man immer „pariert“ und seine Talente nicht entfalten können

- man lebt in einer Opferrolle, ohne etwas zu verändern und glaubt, Liebe und Anerkennung nur durch Leistung zu bekommen

➤ **Schilddrüsenüberfunktion: TSH-Wert erniedrigt**

Ist die Schilddrüse hingegen überaktiv, läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren, trotz guten Appetits wird keine Gewichtszunahme erreicht. Innerliches Zittern, Herzrasen, Schlafstörungen, Nachtschweiß und Weinerlichkeit können sich abwechseln.

Auf der psychosomatischen Ebene bedeutet ein TSH-Wert unterhalb der Norm:

- Angst, zu seinen Entscheidungen zu stehen
- das Leben ist hart und schwer; man vergisst, dass man nur selbst etwas ändern kann
- man glaubt, alles allein machen zu müssen, statt seiner höheren Intelligenz zu vertrauen
- eigene Bedürfnisse werden zu wenig geachtet

Fallbeispiel: *Sabine*, 49, Bankangestellte, Gewichtszunahme, müde, antriebslos

TSH 3,1 (Norm 0,4 bis 2,8 mU/l)

Monozyten 4,2 (Norm 4 bis 12 %)

Eisen 72 (Norm 50 bis 150 µg/dl)

Sabine's dritte Tochter ist ausgezogen und niemand ist mehr zu Hause, den die 49-Jährige noch umsorgen kann. Auf die Frage nach ihrer Kindheit huscht ein Lächeln über ihr Gesicht:

„Oh, wir waren fünf Kinder, ich war die Älteste. Wo ich nur konnte, half ich meiner Mutter, gab dem Kleinsten die Flasche, ging einkaufen, fuhr den Schreihals im Kinderwagen aus.

Meine Mutter sagte jedes Mal beim Weggehen: „Sabine, aber pass nur ja auf...“, und beim Zurückkommen: „Sabinchen, meine liebe Große, wenn ich Dich nicht hätte“. Ich wollte immer die Liebe sein und es der Mutter recht machen.“

Nach ihrem Traumberuf aus der Jugendzeit gefragt, antwortet *Sabine* spontan: „Kindergärtnerin – aber meine Mutter meinte, ich solle zur Bank, da verdiene ich besser. Der Job macht mir keinen Spaß!“

Sabine ist eine Frau in den Wechseljahren, die schon früh in ihrem Leben Verantwortung für andere übernehmen musste und ihre eigenen Potenziale und Wünsche nicht ausleben durfte. Die Schilddrüse antwortet mit einer beginnenden Unterfunktion. Der niedrige Eisenwert kann nicht ausbalancieren und der Monozyten-Wert ist viel zu niedrig, um die Führung zu übernehmen (siehe unten). *Sabine* kann mithilfe des Blutbilds und erhellender Gespräche die psychischen Zusammenhänge erkennen. Ihren Eisenspeicher hat sie im Rahmen einer Ernährungsumstellung und durch Nahrungsergänzungsmittel wieder aufgefüllt. Heute betreut sie ihren eigenen häuslichen Kinderhort und ist glücklich.

Monozyten: Wie wichtig bin ich mir selbst?

Ihr Name drückt ihre Stellung und Aufgabe aus: Als „Mono“ sind sie die Anführer der angeborenen Immunabwehr und zeigen, dass sie die „Herren im Haus“ sind. Sie gehören zur großen Gruppe der Leukozyten und werden im Knochenmark gebildet. Monozyten sind die größten Zellen im zirkulierenden Blut und unterscheiden Freund von Feind.

Was uns die Monozyten-Werte auf der psychosomatischen Ebene verraten

Körperbeherrschung, Präsenz, Intelligenz, Wagemut und Kommunikationsfähigkeit – diese Eigenschaften zeichnen einen Monozyten-Krieger aus. Angstfrei spürt er den unbestimmten Störenfried im Organismus auf und erledigt ihn mit seinem „Schwert“. Der Werkstoff des

„Immun-Schwertes“ ist dabei eine spezielle Legierung – im Blut ausgedrückt durch den Eisen- und Kupferwert.

Eisen im Blut macht frisch, durchsetzungsstark und absichtsvoll. Fehlt hingegen das Eisen, ist man schlapp, müde, und es mangelt an Selbstvertrauen. Man fühlt sich ohnmächtig und mutlos den Lebensforderungen gegenüber. „Sich eine eiserne Rüstung anzulegen“ – symbolisiert durch hohe Eisenwerte – kann entweder ein sinnvoller Schutz sein oder auch das Verbergen der eigenen Schwäche andeuten. Kupfer steht hingegen dafür, ein lebendiger Teil des Lebens zu sein. Während ein Zuviel eine übertriebene Emotionalität mit sich bringen kann, manifestiert sich ein Zuwenig häufig in seelischer Kälte und Apathie.

➤ **Erhöhter Monozyten-Wert**

Eine erhöhte Anzahl von Monozyten kann auf eine mögliche Virus-Infektion, eine bakterielle Überlastung oder auch eine gerade überstandene Infektion hindeuten. Weitere mögliche Ursachen können Pilzinfektionen sowie Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sein.

Auf der psychischen Ebene kann ein hoher Wert dafür stehen, dass sich ein Mensch sehr wichtig nimmt und stark mit sich selbst beschäftigt ist. Das kann in bestimmten Lebenssituationen durchaus hilfreich sein, macht aber auf Dauer einsam. Auch wer sich sehr viel auf einmal vornimmt, kann hohe Monozyten-Werte aufweisen.

➤ **Niedriger Monozyten-Wert**

Ein Mensch mit niedrigem Monozyten-Wert leidet womöglich an einer Störung der Blutbildung.

Auf der psychischen Ebene traut er sich selbst nur wenig zu und holt sich vor allem dadurch Bestätigung, dass er sich für andere einsetzt und deren Ziele unterstützt (siehe das obere Beispiel: *Sabines* Monozyten-Wert war niedrig).

Thrombozyten: Achte auf den Schutz, den Du Dir selbst gewährst!

Thrombozyten übernehmen lebensrettende Reparatur- und Schutzfunktionen im Körper. Sie sind die kleinsten Zellen des Blutes, besitzen keinen Zellkern und sind überaus wichtig für unsere Blutgerinnung. Bei einer Verletzung wie z. B. einer Schnittwunde lagern sich die Blutplättchen an den betroffenen Gefäßwänden ab und sorgen auf diese Weise für einen Blutpfropfen, der die Schnittstelle verschließt. So kann der Körper nicht verbluten.

➤ **Erhöhter Thrombozyten-Wert**

Auf der körperlichen Ebene kann eine erhöhte Anzahl von Thrombozyten u. a. auf einen schweren Eisenmangel, ein geschwächtes Immunsystem oder eine große körperliche Anstrengung hindeuten. Sehr hohe Werte verweisen meist auf eine krankhafte Zellvermehrung der Blutbestandteile wie z. B. bei Leukämie.

Thrombozyten stehen aber auch mit Schock-Erlebnissen in Verbindung. „Mir stockt der Atem, mir gerinnt das Blut in den Adern“ – im Schockzustand verschmelzen unsere Sinneswahrnehmungen innerhalb von Milli-Sekunden, wobei diese Informationen direkt an Atem und Blut weitergegeben werden. Thrombozyten sind sofort in großer Zahl vorhanden und bauen einen Schutzwall auf.

➤ **Niedriger Thrombozyten-Wert**

Niedrige Werte deuten entweder auf einen Vitaminmangel (insbesondere B12) oder auf einen bakteriellen oder viralen Infekt hin.

Auf der psychischen Ebene besteht ein geringer Schutz gegenüber äußeren Einflüssen. Es wird einem alles zu viel, man fühlt sich schutzlos und dem Schicksal ausgeliefert.

Fallbeispiel: Ingo, 52, Reflux, Stress, seit 2 Jahren Gewichtszunahme

Thrombozyten 352 (Norm 150 bis 360 n/l)

Auf die Frage: „Was war vor zwei Jahren?“, erfolgte die Antwort: „Meine Tochter stürzte vom Pferd, lag 14 Tage im Koma, und wir wussten nicht, ob sie überlebt oder nicht. Der Schock sitzt mir heute noch in den Knochen. Seitdem nehme ich zu und plage mich mit Selbstvorwürfen. Das macht mir Stress, und ich bin sauer“.

Bei Ingo konnten ein sanfter pflanzlicher Schocklöser und ausführliche Gespräche das traumatisierende Erlebnis schließlich auflösen.

Die Leber: Gewähre Dir Deinen Freiraum!

Wichtige Blutwerte der Leber: Cholinesterase (auch GPT, GOT, Gamma-GT)

Die Leber ist Sitz unserer Lebenskraft und unser zentrales Stoffwechselorgan. Fast alles, was im Körper auf-, um- oder abgebaut sowie aufgeräumt, gespeichert, versorgt, gewaschen, reguliert, entgiftet, entfernt oder hinzugefügt wird, geschieht mithilfe der Leber. Darüber hinaus ist sie eng in die Steuerung des Glukose-, Fett- und Eiweiß-Stoffwechsels eingebunden und gleicht den Blutzuckerspiegel aus. Ein weiterer Aufgabenbereich ist die Beseitigung von Zellresten. Durchschnittlich sterben pro Sekunde rund 50 Mio. Zellen in unserem Körper ab. Zellfetzen schwimmen dann im Blut und müssen schnellstmöglich mithilfe von Enzymen verarbeitet werden.

Die Enzyme GPT, GOT, Gamma-GT und Cholinesterase zeigen an, wie gut die Leber ihren vielfältigen Aufgaben nachkommen kann – insbesondere der Cholinesterase-Wert.

Was uns die Leber auf der psychosomatischen Ebene verrät

Alles, was wir emotional erfahren und schlucken, „landet“ in der Leber. Sie erträgt Zucker, Medikamente, Alkohol und E-Stoffe, aber auch Wut und Ärger – bis ihr eines Tages endgültig alles zu viel wird (und die Galle überfließt).

Die Leber symbolisiert geradezu die Vielfalt, sie liebt die Freiheit der vielen Möglichkeiten und sorgt nicht nur vor, sondern kann auch Reparaturen vornehmen. Wird das Bedürfnis nach Freiraum und kreativem Ausdruck unterdrückt, kommt es zu Aggression und Krankheiten.

➤ **Cholinesterase erhöht**

Ist der Enzym-Wert höher als die Norm, spricht dies für eine überlastete Leber. Ein hoher Wert kann u. a. auf eine Fettleber, eine Störung des Eiweiß-Stoffwechsels, Diabetes mellitus oder auch auf Störungen der Gallen- und Schilddrüsensysteme hinweisen.

Menschen mit erhöhter Cholinesterase sind wahre „Arbeitstiere“ und können sich nur schwer abgrenzen. Sie sind ständig auf Achse und machen sich überall nützlich.

➤ **Cholinesterase erniedrigt**

Ist der Wert zu niedrig, kann dies eine Lebererkrankung anzeigen oder auch auf eine Mangelernährung hindeuten.

Auf der psychosomatischen Ebene signalisiert ein niedriger Wert eine sehr müde Leber. Keine richtige Verarbeitung ist mehr möglich. Man frisst alles in sich hinein. Verarbeitung, Veränderung und Entgiftung fallen schwer.

Fallbeispiel: *Miriam*, 44, erschöpft, Colitis ulcerosa

Cholinesterase: 11.260 Norm (4.300 bis 11.300 U/l).

Innerlich wie äußerlich kommt *Miriam* mit ihren zwei Kindern und ihrem Job nicht zur Ruhe. Sie erzählt von einem typischen Abend: „Ich bin schon auf dem Weg ins Bett, da sehe ich im Bad die Socken von meinem Sohn, trage sie schnell in die Waschküche, hänge die nasse Wäsche geschwind auf, putze noch eben die schmutzigen Stiefel – und in der Küche, wenn ich das Licht löschen will, warten die leeren Vesperdosen auf frische Brote. Erschöpft falle ich danach ins Bett.“

Weder die Leber noch der Darm haben Zeit, ihre Aufgaben gründlich zu erledigen. Jetzt rebellieren sie. Eine Ernährungsoptimierung und sanfte Unterstützung aus der Natur verschaffen *Miriam* zügig Erleichterung. Vor allem die Urtinktur „Ceres Carduus marianus“ bringt sie langsam zur Ruhe. So zeigt die Mariendistel (*Carduus marianus*) mit ihren starken Stacheln jedem, der sich ihrer Blüte nähert: Stopp, das ist mein Schatz – bis hierher und nicht weiter. Innerliches Aufatmen und Gelassenheit sind wieder möglich.

Die Galle: Lasse Deinen Aggressionen freien Lauf!

Wichtiger Blutwert der Galle: Bilirubin

Sind unsere roten Blutkörperchen, die Erythrozyten, funktionsuntüchtig geworden oder älter als 120 Tage, werden sie in Milz und Leber abgebaut. Dabei entsteht u. a. das gelbbräunliche Bilirubin – ein Farbstoff unserer Gallenflüssigkeit. Letztere wird in der Leber produziert und anschließend weiter in die Gallenblase transportiert. Auch Eisen zählt zur Grundsubstanz der Gallenflüssigkeit, die vor allem der Fettverdauung dient. Der alkalische Gallensaft neutralisiert zudem den Verdauungsbrei, der durch die Magensäure angesäuert ist.

Was uns die Galle auf der psychosomatischen Ebene zeigt

Stress, Aggression, Frust und Zeitdruck können die feinen Transportkanälchen der Galle verengen und dazu führen, dass „die Galle überläuft“. Entweder reagiert sie gereizt durch einen „Wutanfall“ oder stört den Weg der Fettverdauung. Gestaute seelische und körperliche Schlacken münden dann oftmals in Allergien, Rheuma oder Gicht. Ein Mangel an Gallensäure kann aber auch zu Darmstörungen führen. Dem Menschen fehlt es zudem an Entscheidungskraft, er fühlt sich schlapp, lethargisch und dem Leben ausgeliefert.

➤ **Bilirubin-Wert erhöht**

Ist der Bilirubin-Wert erhöht, kann dies u. a. eine Störung des Fettstoffwechsels, eine Fett- oder Stauungsleber, eine Gallenabflussstörung oder eine Störung von Leber und Bauchspeicheldrüse anzeigen.

Ein Mensch mit erhöhtem Bilirubin-Wert regt sich oft auf und wird schnell wütend.

➤ **Bilirubin-Wert erniedrigt**

Ist der Wert tiefer, deutet dies u. a. auf Blutarmut, Eisenmangel oder auch auf Störungen der Schilddrüsenprozesse hin.

Der Wert kann aber auch gestauten Frust, Wut und Stress symbolisieren. Schnell fühlt man sich angegriffen und bitter wegen einer Sache, Entscheidungen fallen schwer.

Fallbeispiel: Kevin, 42, blass, gestresst, finanzielle Sorgen

Bilirubin 0,3 (Norm 0,2 bis 1,2 mg/dl)

Eisen 62 (Norm 50 bis 160 µg/dl)

Kevin ist ein begabter IT-ler und arbeitet in einer großen Firma. Eben hat er ein Haus gebaut, die Kosten drücken, und der Stress in der Firma hat Spuren in seinem Körper hinterlassen. Er hadert mit seinem Schicksal und fühlt sich als Opfer. Der geringe Eisen-Wert nimmt Kevin Stabilität und Selbstbewusstsein und macht ihn blass. Auch sein Bilirubin-Wert ist niedrig – seine Wut und Aggressionen sind unterdrückt. Dem sonst so aktiven Kevin fallen Entscheidungen plötzlich schwer, Lethargie setzt ein.

Kevin füllt die leeren Eisenpeicher durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel auf und macht sich zudem die psychischen Zusammenhänge bewusst. Nach 3 Wochen beginnt er sich wieder seiner natürlichen Fröhlichkeit zu erfreuen – gepaart mit dem nötigen Mut, um zukunftsorientierte Entscheidungen treffen zu können.

Die Nieren: Schreite angstfrei und geborgen durchs Leben

Wichtige Blutwerte der Nieren: GFR (glomeruläre Filtrationsrate), auch Harnstoff, Kreatinin

Die kontinuierliche Leistung unserer Nieren ist gigantisch. Ganze 1.700 l Blut strömen innerhalb von 24 Stunden durch die beiden kleinen Organe mit ihren rund 200 Mio. Glomeruli (Nierenbläschen). Das Blut wird dabei geprüft und gefiltert: Insgesamt entstehen auf diese Weise 180 l Ultrafiltrat, wovon etwa 178 l wieder ins Blut zurückgenommen und 2 l über den Urin ausgeschieden werden.

Was uns die Nieren auf psychosomatischer Ebene verraten

Die Nieren sind als Partnerorgan angelegt und stehen für die beiden Themen Beziehung und Partnerschaft, die Geborgenheit vermitteln. Insbesondere Beziehungsprobleme, Trennungen und Verluste können die Nierenfunktion beeinträchtigen.

Der Gegenpol zur Sicherheit und Geborgenheit ist Angst. Furcht, Stress und Zeitdruck können zu einer Verengung der feinen Nierenkanälchen führen und die Nierenfunktion aus dem Gleichgewicht bringen.

Fallbeispiel: Lea, 21, 51 kg, antriebsschwach

Harnstoff 12 (Norm 12 bis 50 mg/dl)

GFR 62 (Norm 60 bis 120 ml/min)

Eisen 54 (Norm 50 bis 150 µg/dl)

Vitamin B12 320 (Norm 250 bis 700 pg/ml)

Lea ist bis über beide Ohren verliebt und wechselt von einer Fastenkur zur nächsten. Ihr neuer Freund trifft sich immer mal wieder mit einer anderen Frau. Das geht der sensiblen Lea „an die Nieren“. Die Fastenkuren schwächen ihre ohnehin schon angegratete Nierenleistung. Obendrein sind ihre Nerven gereizt – bei einem geringen Eisen- und Vitamin-B12-Wert. Die Entgiftung über die Nieren funktioniert nur noch mangelhaft (erkennbar am niedrigen GFR-Wert), da Lea mit einem halben Liter pro Tag außerdem viel zu wenig trinkt. Erst als sie sich mit einer ausgewogenen Ernährung und Trinkmenge auseinandersetzt und Eisen und Vitamin B12 sinnvoll ergänzt, löst sich das Festklammern an den neuen Freund. Das Vertrauen in ihr eigenes Leben kommt schrittweise wieder zurück.

Unser Blut verrät viel über unseren gesundheitlichen Zustand, aber auch über unser psychisches und seelisches Wohlbefinden. Erfahrenen Therapeuten erschließt sich anhand

des Blutbildes der Mensch als lebendiges, einzigartiges Wesen – mit all seinen Stärken und Schwächen, Wünschen, Nöten und Stolpersteinen. Wie aus einer Adlerperspektive zeigt unser Blut dabei auch mögliche Wege und Lösungsmöglichkeiten auf.

Irmgard Maria Gräf

* Siehe auch *NATUR & HEILEN* 1 + 2/2017 „Blut: Urstoff des Lebens. Das Geheimnis unserer Blutkörperchen (Teil 1 und 2)

Über die Autorin

Irmgard Maria Gräf ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Stoffwechsel-Expertin, und zertifizierte Vitamin-D-Beraterin in eigener Praxis in Chur (Schweiz). Kernstück ihrer Beratungen sind umfassende Blutanalysen.

Literatur

- Irmgard Maria Gräf: *Mein Blut ein Weg zu mir – was mein Blut mir sagt*. Michaels Verlag, 2014.
- Lothar Ursinus: *Mein Blut sagt mir ... Labor ganzheitlich*. Schirner Verlag, 2015.
- Kurt Hungerbühler: *Heilung der Organe. Wenn die Seele schreit und der Körper schmerzt*. Freya Verlag, 2015.
- Ruediger Dahlke: *Krankheit als Symbol. Handbuch der Psychosomatik. Symptome, Bedeutung, Bearbeitung, Einlösung*. C. Bertelsmann Verlag; 15. Vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage, 2007.