



Fühlen Sie sich tagsüber müde und können nachts nicht schlafen? Nehmen Sie an Gewicht zu, obwohl Sie wenig essen? Dann könnte Ihr Stoffwechsel gestört sein. Auch Erkrankungen wie Osteoporose, Arteriosklerose und Autoimmunerkrankungen bis hin zu Krebs können ihren Ursprung in einer Störung im Zellstoffwechsel haben. Wird diese frühzeitig erkannt, besteht die Möglichkeit, ernsthaftere Erkrankungen zu vermeiden.

Ausgangspunkt  
für Gesundheit  
und Wohlbefinden

# Der Stoff

Von Lothar Ursinus (Hp.), Hamburg

Eine Körperzelle kann weder ein Steak noch einen Salat „essen“. Sie benötigt zum Leben Aminosäuren, Fettsäuren, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Umwandlung der Nahrungsmittel in diese kleinsten Bausteine wird Stoffwechsel oder Metabolismus genannt.

## Was ist Stoffwechsel?

Der Stoffwechsel ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers. Er sorgt für die Umbildung und den Transport der Nahrungsmittel aus dem Darm und des Sauerstoffs aus der Lunge, um unseren Körperzellen bereitzustellen, was sie zur Energiegewinnung benötigen. Gleichzeitig befreit er den Organismus von den Bestandteilen, die nicht mehr gebraucht werden.

Essen ist die Grundlage unseres Lebens. Die zugeführte Nahrung wird im Mund zerkleinert und im Magen durch Säure und Enzyme chemisch zerlegt. Erst im Dünndarm werden die Mikronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette durch Enzyme in ihre einzelnen Bestandteile aufgespalten und aufgenommen. Der Dickdarm ist der Schwerstarbeiter des Körpers. Seine Aufgabe ist es, dem noch flüssigen Speisebrei, der aus dem Magen über den Dünndarm kommt, Wasser und Salz zu entziehen und den unverdaulichen Rest über den Enddarm auszuscheiden. Neben den Enzymen sind die Darmbakterien wichtige Helfer des Verdauungs- und Stoffwechselsystems.

## Drei Stoffwechselarten

Entsprechend der Makronährstoffe unterscheiden wir drei Stoffwechselarten: Der **Kohlenhydratstoffwechsel** spaltet Zucker wie Glukose, Stärke und Fruktose auf. Daraus schöpfen wir Energie für Körperkraft, Wärme und Denkprozesse. Überschüssige Koh-

# Der Stoffwechsel ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers.

lenhydrate wandelt der Körper in Fette (Triglyceride) um – also in Speicherfett. Diese lagern sich als „Pölscherchen“ im Körper ab.

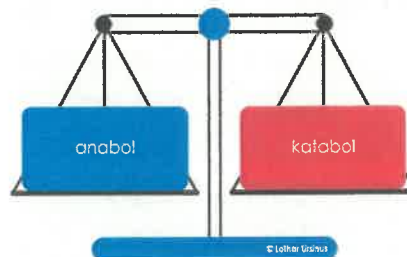
Der **Eiweißstoffwechsel** baut aufgenommene Proteine zu Aminosäuren ab. Diese nutzt der Organismus für die Energiegewinnung sowie für Aufbau, Erneuerung und Regeneration der Körperzellen.

Der **Fettstoffwechsel** spaltet Fette in Glycerin und Fettsäuren auf. Sie werden für den Aufbau der Zellmembranen und für verschiedene Stoffwechselvorgänge benötigt. Fette sind unsere langsamen, Kohlenhydrate unsere schnellen Energielieferanten. Die einzelnen Bausteine gelangen über die Pfortader vom Darm in die Leber, unser zentrales Stoffwechsel- und Speicherorgan. Von dort werden sie über den Blutkreislauf bedarfsgerecht an die Zellen abgegeben. Diese nutzen die Stoffe einerseits, um lebenswichtige Energie zu gewinnen (Energiestoffwechsel), und andererseits zum Wachstum und zur Erneuerung der Körperzellen (Synthesestoffwechsel).

## Zellaufbau und Energieproduktion

In der Medizin werden zwei Formen und Phasen des Stoffwechsels unterschieden: anabole und katabole Prozesse.

Der **anabole** Stoffwechsel, auch Synthesestoffwechsel genannt, umfasst alle Aufbauvorgänge, die für das Wachstum der Zellen und ihre Erhal-



tung erforderlich sind. Außerdem ist er für den Stressabbau und das Immunsystem zuständig.

Der **katabole** Stoffwechsel, auch Energiestoffwechsel genannt, sorgt für den Abbau energieliefernder Nährstoffe, für die kontinuierliche Energieproduktion und den ausreichenden Vorrat an einfachen organischen Substanzen.

In einem gesunden Organismus besteht ein ausgewogenes Verhältnis dieser beiden Stoffwechselvorgänge. In der aktiven Phase tagsüber dominiert meist der katabole und nachts, in der Phase der Ruhe und Regeneration, der anabole Stoffwechsel. Dieses Wechselspiel und somit die Anpassung an die jeweilige Situation wird auch als „Regulation“ bezeichnet.

Die wissenschaftlichen Grundlagen dazu veröffentlichten Prof. Dr. Dr. Jürgen Schole und Dr. Wolfgang Lutz bereits im Jahre 1985. Von Schole stammt auch die Definition von Gesundheit: „Gesundheit ist die Fähigkeit der schnellstmöglichen Anpassung an wechselnde Umweltbedingungen.“

Ist eine Anpassung nicht mehr möglich, überwiegt also dauerhaft die anabole oder die katabole Seite des

# wechsell



## Stoffwechselstörungen

Ursachen	Auswirkung	Folgen/Symptome
<b>Ernährung</b> Mangelzustände / Überfrachtung	Kohlenhydratstoffwechsel Insulinresistenz	Leistungsschwäche Schlafstörungen
<b>Chronischer Stress</b> Überforderung eines Systems	Darmbarrierestörungen (»Leaky Gut«)	Neurodermitis Schuppenflechte Migräne, Kopfschmerzen Schilddrüsenunterfunktion Schilddrüsenüberfunktion Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
<b>Chronische Entzündungen</b> anabole Stoffwechsellage	niedriggradige Entzündungen gestörte 3-Phasen-Entgiftung	Blähungen, Verstopfung Osteoporose, Arthrose Bluthochdruck
<b>Toxische Belastungen</b> katabole Stoffwechsellage	funktionelle Organstörungen hormonelle Dysregulationen Mangelercheinungen Vitamine, Mineralien	Diabetes mellitus, Krebs Wechseljahresbeschwerden Depression Alzheimer, Demenz

Nach meiner Erfahrung hat Dauerstress den gleichen Stellenwert hinsichtlich der Auswirkungen auf den Stoffwechsel wie die Ernährung.

Stoffwechselgeschehens, kommt es zu einer Stoffwechselstörung und in der Folge dann zu Erkrankungen.

### Mögliche Ursachen für Stoffwechselstörungen

Die Lebensweise und damit, was wir unserem Körper zumuten, bestimmt im Wesentlichen die Funktion und die Anpassungsfähigkeit unseres Stoffwechsels. Was sind dabei die wichtigsten Faktoren?

► **Ernährung**, Nahrungsmittel und Ernährungsweise, haben nach meiner Erfahrung einen direkten und sehr großen Einfluss auf den Stoffwechsel. Egal wie häufig, wie viel, wie schnell, wie hochkalorisch oder welche Nahrungsmittel wir täglich zu uns nehmen, wir erwarten von unserem Stoffwechsel, dass er sie verarbeitet. Essen wir zu viel, zu schnell,

zu oft, zu hochkalorisch und Nahrungsmittel, für die der individuelle Stoffwechsel keine ausreichenden Enzyme hat, führt das auf Dauer zu Mangelzuständen oder zu Überfrachtungen im Stoffwechsel. In der Folge können Symptome und Erkrankungen entstehen.

► **Chronischer Stress** kann zu zahlreichen körperlichen Beschwerden führen. Stress löst eine chemische Reaktion im Körper aus. Schätzen wir eine Situation als gefährlich ein, werden im Nebennierenmark sofort Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Darauf folgt Cortisol aus der Nebennierenrinde. Unser Körper rüstet sich für einen Kampf oder eine Flucht. Heutzutage müssen wir nicht mehr gegen wilde Tiere kämpfen. Wir haben andere Feinde wie Zeitdruck, laute Nachbarn, schleichende Auto-

fahrer, endlose Stapel unerledigter Arbeit oder Freizeitstress. Auch in diesen Situationen läuft im Körper immer der gleiche Mechanismus ab wie vor Jahrtausenden angesichts einer Lebensgefahr. Wir reagieren heute allerdings nicht mehr mit Kampf oder Flucht, was die freigewordenen Energien abbauen würde. Die gesamte Anspannung bleibt im Körper. Auf Informationen über Naturkatastrophen, Kriege, Morde oder Wirtschaftskrisen können wir nicht mit einer passenden Lösung reagieren, wir beschäftigen uns aber innerlich mit ihnen. Das bewirkt im Stoffwechsel eine vermehrte Energiebereitstellung, die zu einer niedriggradigen Entzündung

### Literatur

**Lothar Ursinus:** „Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel“, Schirner Verlag

**Lothar Ursinus:** „Der Darm - die Wurzel der Gesundheit“, Schirner Verlag

und einem durchlässigen Darm führen kann, wenn die Energie nicht verbraucht wird. Stress löst auch eine erhöhte Amylaseproduktion aus. Dieses Enzym hat die Aufgabe, mehr Kohlenhydrate aufzunehmen, und öffnet dafür die Barrieren in den Schleimhäuten. Das kann im Mundbereich Karies und Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates) begünstigen. Die Amylaseproduktion wird nach aktuellen Forschungsergebnissen auch durch das Benutzen eines Mobiltelefons ausgelöst.

Nach meiner Erfahrung hat Dauerstress den gleichen Stellenwert hinsichtlich der Auswirkungen auf den Stoffwechsel wie die Ernährung.

► **Chronische Entzündungen** stellen eine anabole Stoffwechselgleichung dar. Sie kann im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen oder auch als Heilungsversuch bei degenerativen Erkrankungen auftreten. Chronische Entzündungen stehen immer auch in Verbindung mit Belastungen des Stoffwechsels und des Immunsystems. Ausgelöst werden sie durch eine nicht artgerechte Ernährungsweise, Dauerstress und unterdrückte Erkrankungen, die durch Antibiotika, Schmerzmittel oder Impfungen ausgelöst werden können.

► **Toxische Belastungen** werden in der Stoffwechselmedizin als katabole (abbauende) Stoffwechselgleichung gewertet. Ganzheitlich betrachtet können sie körperlicher oder emotionaler Natur sein.

## Die individuelle Komponente

Die grundsätzlichen Abläufe im Zellstoffwechsel sind bei allen Menschen

gleich und doch unterscheiden sie sich in ihren Auswirkungen. So verschiedenartig wie wir im Aussehen, in Hautfarbe, Geruch, Empfinden und Verhalten sind, so sind auch die Enzyme und Hormone im Stoffwechsel nicht bei jedem Menschen gleich. Das hat insbesondere Auswirkungen darauf, wie wir Nahrungsmittel verarbeiten, aber auch wie wir auf Umwelteinflüsse reagieren.

Der Aspekt des individuellen Stoffwechsels, der durch die genetische und epigenetische Stoffwechselprägung bestimmt wird, sollte sowohl bei den Ursachen, die zu Stoffwechselstörungen führen, als auch in der Empfehlung von Nahrungsmitteln und Therapeutika berücksichtigt werden.

Die genetische Stoffwechselprägung ergibt sich aus den Genmerkmalen der sechs unterschiedlichen Blutgruppen (A, B 0, AB, A0, B0) und den von Dr. Georg Watson (Universität Südkalifornien) beschriebenen drei Stoffwechselverbrennungstypen. Die genetische Stoffwechselprägung ist vergleichbar mit der Hardware eines Computers. Dieser benötigt Programme, die ihn steuern – das übernimmt die Epigenetik. Sie wird durch Ernährung, Lebensstil, Erkrankungen und Umwelteinflüsse bestimmt.

Eine umfassende Vital- und Stoffwechselanalyse gibt Aufschluss über diese genetischen und epigenetischen Einflüsse.

Sind die individuellen Ursachen einer Stoffwechselstörung ermittelt, kann eine maßgeschneiderte Therapie über Ernährung, pflanzliche, homöopathische Mittel etc. helfen, wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. ■

### Der Autor



**Lothar Ursinus** gehört seit über 37 Jahren zu den führenden Experten unter den Heilpraktikern Deutschlands. Er ist Berater des von ihm gegründeten „Naturheilzentrums Alstertal“ in Hamburg und Mitbegründer des „Labors für ganzheitliche Medizin“. Er hat ein System entwickelt, das Ergebnisse von Laboruntersuchungen nach schulmedizinischen, naturheilkundlichen und analog seelisch-geistigen Gesichtspunkten ganzheitlich interpretiert.

Dieses Wissen vermittelt er Heilpraktikern und Ärzten in zahlreichen Seminaren und Vorträgen. Seine langjährige Laborerfahrung mit der Vital- und Stoffwechselanalyse ist der Grundstein für das von ihm konzipierte und seit 20 Jahren erfolgreich eingesetzte individuelle Ernährungsprogramm von „gesund + aktiv“. Außerdem bietet er natürliche Nahrungsergänzungsmittel nach den neuesten Erkenntnissen aus Stoffwechselmedizin, Ernährungswissenschaft und Lebensmittelkunde im von ihm mitbegründeten Unternehmen „NewLife nutrition“ an. [www.ursinus.de](http://www.ursinus.de)

## Bücher



Best.-Nr. 756

## Zelle gesund - Mensch gesund

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. In unserem Körper finden in Bruchteilen von Sekunden permanent Tausende hochkomplexer Stoffwechselprozesse statt, die der Aufrechterhaltung der Selbstregulation (Homöostase) dienen. Damit die Stoffwechselprozesse optimal funktionieren, benötigen wir eine ausreichende Versorgung mit hochwertigen Vitalstoffen wie Vitamine, Spurenelemente etc., die in den „Lebens“mitteln unserer hoch industrialisierten und pestizidvergifteten Genussmittelindustrie schon seit Jahrzehnten nicht mehr ausreichend gegeben sind.

Das Quanten-Nährstoffkonzept von Hendrik Hannes setzt daher völlig neue Maßstäbe: Auf der Ebene der Biochemie wird der Organismus durch speziell kombinierte Nährstoff-Komplexe so versorgt, dass gezielte Synergieeffekte die optimale Aufnahme und vor allem Weiterverarbeitung der zugeführten Nährstoffe ermöglichen. Ausschlaggebend dafür ist der Elektronengehalt zwecks Erhöhung des Redoxpotenzials sowie die Bereitstellung feinstofflicher Energien. Der Quantensprung wurde hierbei mit der Vital-Force-Technology des Strahlen-Physikers Dr. Yury Kronn erreicht, dem es mit seiner VFT Technologie gelingt, auch auf die feinstofflichen Ebenen des menschlichen Wesens einzuwirken. So steht der Selbstregulation nichts mehr im Weg.

„Zelle gesund - Mensch gesund“,  
2. erweiterte Auflage, Preis 8,99 €, zzgl. 3,- €  
Porto und Verpackung (Ausland 7,50 €)

ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14 e,  
82515 Wolfratshausen,  
08171/41 84-60, Fax: -66,  
[www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)