Laborwerte für die Gesundheit nutzen

Welcher Laborwert ist medizinisch relevant? Ab wo wird es gefährlich? Ab wann muss man therapeutisch etwas tun? Und, für die Prävention viel wichtiger: Wo muss der – zu 100 % – gesunde Wert eigentlich liegen?

Mich erstaunt immer wieder, wie wenig über Blutwerte und deren Aussagekraft gewusst wird. Selbst wenn einzelne Laborwerte thematisch richtig einem Organsystem zugeordnet werden können, bleibt die Bedeutung der Höhe der Zahl vielen Menschen, auch in der Ärzteschaft, noch ein Rätsel.

Das System funktioniert kurativ – nicht präventiv

Wir Ärztinnen und Ärzte lernen Labordiagnostik, um Krankes oder Gefährliches effizient und schnell abzuklären oder auszuschließen und, um unter Therapie Krankes auf weniger Krankes einzustellen. Wir lernen an der Uni und in den Kliniken *nicht*, wo die Laborwerte sein müssen, wenn man die perfekte Gesundheit sucht. Wir lernen auch *nicht,* bei einem Menschen viele Blutwerte aus verschiedenen Fachbereichen vernetzt auszulesen. Wenn wir aus der Klinik in die Praxen gehen, sind wir trainiert auf Ausschluss von akut schwer krank, aber wir sind *nicht* geschult, mit der Labordiagnostik die Gesundheit zu bestätigen oder abzuklären. Hinzu kommt, dass im System nur gefährliche oder sehr kranke Laborwerte »gelten«. Nur diese »schlimmen Zahlen« haben eine bezahlte diagnostische und therapeutische Konsequenz. Das bedeutet, dass selbst wenn der Hausarzt oder die Fachärztin zu den leicht abweichenden Laborwerten etwas »Gesünderes« wüsste, macht es keinen Sinn, das anzusprechen, weil dafür im System keine weiterführende Konsequenz vorgesehen ist. Auch eine präventive Beratung darüber gibt es nicht, selbst wenn dies medizinisch sinnvoll wäre.

Das ist erst einmal so und das müssen Sie auf Ihrem Weg der Aufklärung über Ihre präventiven Möglichkeiten berücksichtigen. Bitte nicht mit den tapferen Kassen-Ärztinnen und -Ärzten schimpfen, die müssen das, was ich jetzt alles beschreibe, so nicht wissen und vor allem nicht machen.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

Bitte bleiben Sie charmant, auch wenn Sie wütend sind, sonst verlassen diese Heldinnen und Helden auch noch das System und dann gibt es keinen mehr, der sich in den Praxen um Sie kümmert, wenn Sie wirklich schwer krank sind. Das System ist jetzt schon mit den kranken Menschen überfordert, wie soll sich da der oder die Einzelne zusätzlich noch um Prävention und die Gesundheit kümmern, das schaffen die Kolleginnen und Kollegen nicht, selbst, wenn sie dafür bezahlt werden würden. Es ist das System, das geändert werden muss – weg von spät kurativ reparierend, hin zu früher präventiv schützend!

Mit Wissen selbstermächtigt denken und handeln

Mit der Weitergabe meines Wissens über Laborwerte und der dazugehörigen sinnvollen diagnostischen Konsequenz und Therapie möchte ich Sie aufklären, damit Sie konstruktiv logisch im System mitwirken können. Sie können mit dem Wissen aus meinen Büchern viel besser mitdenken, mitreden und ggf. mit etwas Geld erst einmal selbst gestalten, was Sie präventiv spezifisch für sich selbst Sinnvolles tun wollen. Ich will Ihnen helfen, selbstermächtigt besser auf Ihre innere Gesundheit aufpassen zu können. Ich möchte, dass Sie verstehen, wie wir innendrin internistisch funktionieren. Es ist eine neue Perspektive auf die Laborwerte, die ich hier aufzeige, und ich erkläre mit einer neuen Methode, wie man Laborwerte auf der Basis von Krank-, Schlüssel- und Gesundmachwerten für die Gestaltung der inneren Stoffwechsel-Gesundheit aktiv nutzen kann. Dafür müssen Sie lernen, das »normale Labor« *neu* aus der Perspektive der Gesundheit heraus auszulesen.

Bin ich krank oder bin ich gesund?

Es ist ein riesiger Unterschied, ob wir ein Labor bei jemandem machen, der krank ist, oder bei jemandem, der relativ gesund ist. Wichtig zu verstehen ist, dass gleiche Laborergebnisse je nach Fragestellung und Kontext eine ganz unterschiedliche, teilweise sogar gegensätzliche Aussage haben können. Insofern kann es sein, dass der, der die Gesundheit finden will, mit dem Ergebnis unzufrieden ist, und die, die eine lebensbedrohliche Krankheit ausschließen möchte, mit dem gleichen Ergebnis zufrieden ist. Aus Sicht der Notfallmedizin ist die Zahl also »o.k.«, aus Sicht der Präventionsmedizin ist die gleiche Zahl aber nicht »o.k.«. Es kommt auf die Perspektive, den Kontext und die Frage an, die ich mit der Zahl beantworten will. Mein Vorteil war, dass ich als Assistenzärztin, internistische Fachärztin und dann später Nephrologin in einer sehr großen Abteilung an einer Uni-Klinik den Blick auf das Labor aus kurativer und präventiver Perspektive sehr intensiv mit vielen schwerkranken Menschen trainieren und schulen konnte. Man macht einfach in der Nephrologie mehr Blutdiagnostik als in der Gastroenterologie oder in der Orthopädie, weil das Blut für uns der Hauptort des Nieren-Geschehens ist. Im Blut bekommen wir Antworten auf unsere diagnostischen und therapeutischen Fragen wie: Wie gut oder schlecht arbeiten die Nieren? Was ist die Ursache der Nierenerkrankung? Ist das Geschehen akut oder chronisch? Welche Stoffwechseldiagnosen liegen vor, die die Nieren schädigen? Was sind davon die Auswirkungen auf den Stoffwechsel? Und ganz wichtig: Was ist therapeutisch zu tun? Welche Medikamente werden benötigt, um die Verschlechterung der Nierenfunktion aufzuhal-

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

ten und welche Nährstoffe und auch Hormone sind wichtig, um die Nierenfunktion zu unterstützen?

Messen – wissen – machen – messen

Retrospektiv war deswegen die Arbeit in der Nieren-Transplantations-Ambulanz die Zeit, die mich am meisten für das, was ich heute mache, geprägt hat. Wir haben da als Team auf unsere Patientinnen und Patienten aufgepasst mit regelmäßigen Blutkontrollen und einer fortwährenden Anpassung der internistischen pharmakologischen Therapie, damit die Funktion der neuen Niere lebenslang erhalten bleibt. Dafür mussten wir durch eine aufwendige medikamentöse Therapie den Stoffwechsel des Transplantat-Empfängers »zwingen«, stabil gesund die neue Niere nicht zu »ärgern«. Dieses nephrologische »messen – wissen – machen und wieder messen« habe ich in den letzten 23 Jahren in meiner eigenen Praxis einfach nur übertragen auf gesündere jüngere Menschen, um sie vor dem, was ich früher in der Klinik behandeln durfte, zu bewahren und zu beschützen.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

© OneLineStock/stock.adobe.com

1. Kapitel

Gesund alt werden – geht das?



aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

Unser Inneres sichtbar machen – unsere IBSE

Ich dachte bis vor 15 Jahren auch noch, dass es für eine lebenslange Gesundheit bis ins hohe Alter reicht, sich gesund zu ernähren, Sport zu machen, gut zu schlafen und vom Leben begeistert zu sein. Aber so ist es nicht.

Die aktuelle Wahrheit: Je älter wir werden, desto kränker werden wir. Auch wenn wir uns gesund verhalten, reicht das nicht sicher aus, um auch bis in unsere 80er-Jahre keine altersbedingten Beschwerden, Krankheiten und Erkrankungsfolgen zu haben, dazu später mehr. Es muss also etwas geben, was übersehen wird, wenn man einfach »nur« macht. Und ich behaupte, dass ein wichtiger Ort, den wir besser zur Objektivierung unserer inneren Gesundheit nutzen müssen, das Blut ist. Ergänzend zu *allem,* was gesund Sinn macht, auch feinstoffliche geistige und spirituelle Methoden, ist es als Basis wichtig, im Blut »gesund« im Sinne von »ordentlich« zu sein, sonst funktioniert das mit dem gesunden Stoffwechsel bis ins hohe Alter – ohne beispielsweise Schlaganfall oder Herzinfarkt – nicht. Es gibt in unserem Inneren einfach zu viele Prozesse, die im Verlauf des Lebens und Älterwerdens genetisch und epigenetisch bedingt unbemerkt gestört ablaufen können, ohne dass wir das anhand einer bestimmten und spezifischen Symptomatik mitbekommen. Wir merken jahrzehntelang nicht, ob wir in unserem Inneren gesund oder krank älter werden.

Unser Stoffwechsel ist von außen nicht objektivierbar

Die Dermatologie, die Zahnmedizin und auch die Sportmedizin haben es leicht: In diesen Fachdisziplinen ist es für beide Parteien (Patienten- und Ärzteschaft) einfacher, medizinische Probleme und auch das Fortschreiten von Alterung zu objektivieren, denn alle können die Haut und ihre Probleme sehen und anfassen, auch Zähne sind sichtbar und Zahnschmerzen, wie auch Zahnfleischrückgang, merken und sehen wir. Auch die Muskelgröße und die Gelenkschwellungen sind sichtbar und spürbar. Dagegen ist die Innere Medizin mit ihrem innen liegenden »Stoffwechselzustand« von außen nicht sichtbar; und spüren können wir viele krankhafte Prozesse, die mit der »normalen« Alterung zusammenhängen (wie beispielsweise Leberverfettung,

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

Knochendichteverlust, arterielle Gefäßverkalkung, Herzmuskelverdickung, Nierenschwäche und Gehirnatrophie) nicht, selbst wenn sie schon recht fortgeschritten sind. Wenn wir also früher wissen wollen, was in Wahrheit in unserem Inneren – nicht spürbar – abgeht, brauchen wir dafür eine besondere Art der Diagnostik, die früh die funktionellen Stoffwechsel-Prozesse objektiviert, die später unbehandelt zu kranken und dann auch symptomatischen inneren Zuständen führen.

Voll-Chaos im Blut

Schlüsselpersonen für die enttäuschende Erkenntnis, dass ein gesundes Verhalten nicht ausreicht, um sicher bis in die 80er-Jahre gesund zu bleiben, waren schöne, etwa 48-jährige Frauen, die zu mir in die Praxis kamen, weil sie sich nicht wohlfühlten, obwohl sie sich gesund verhalten haben. Ich war sehr erstaunt über das Zahlen-Chaos, das sich mir in der Blutdiagnostik offenbarte und noch überraschter war ich darüber, dass sich bei ihnen auch schon in der Bildgebung Hinweise für den Beginn von altersbedingten Stoffwechselerkrankungen wie Osteopenie (dünner Knochen) und/oder Arteriosklerose (arterielle Gefäßverkalkung mit Plaques und Wandverdickung) zeigten. Im Blut fanden sich neben erstaunlichen Nährstoff-Mängeln oder -Bedürfnissen, hormonellen Störungen, Zeichen von Zellstress, Schwermetallbelastungen und immunologischen entzündlichen Veränderungen mit Allergien oder Autoimmunität, vor allem auch schon erhöhte Krankwerte, die für altersbedingte Stoffwechselerkrankungen stehen: wie die Beta-CrossLaps (Knochenabbauwert), das LDL-Cholesterin (Fettstoffwechsel), der HbA1c-Wert (Langzeitzuckerwert) oder das Kreatinin (Nierenwert).

Hohe oder niedrige (= robuste) IBSE

Mit diesem Blut-Chaos hatte ich auf jeden Fall eine biochemische Erklärung gefunden, für das »Sich-nicht-Fühlen« oder das »Zu-empfindlich-Sein« dieser eben doch nicht mehr richtig gesunden Frauen. Diese Frauen waren nicht verrückt, sie fühlten richtig, denn sie waren innerlich zwar nicht schlimm krank, aber sie waren auch nicht richtig gesund. Für diesen empfindlich machenden Dazwischen-Chaos-Zustand habe ich in meinen beiden ersten Büchern einen Begriff kreiert: Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit, kurz genannt IBSE (Seite 17, 18). Mit dieser »IBSE« will ich diesem Ort im Blut, wo man ablesen kann, wie innendrin der Stoffwechsel funktioniert, wo aber im System noch niemand so richtig systematisch hinschaut, einen Namen geben. Unsere IBSE kann niedrig und robust sein oder sie kann zu hoch und damit zu empfindlich sein. Wenn unsere IBSE hoch und wir damit empfindlich sind, fühlen wir uns nicht gut, denn wir sind innerlich funktionsgestört. Das kann dazu führen, dass wir »ohne Grund« infektanfällig, müde, traurig und erschöpft sind. Es kann auch sein, dass wir schlecht schlafen, nicht denken können, Bauchschmerzen und Durchfall haben. Die Haut juckt, ist trocken und nervt und die Haare können ausfallen. Die Augen können trocken sein und die Ohren können piepsen, aber alles nur ein bisschen, nichts richtig schlimm, aber schön und gesund ist das alles auch nicht.

Mit Nährstoffen und Hormonen lebt es sich gesünder

Mit diesen Frauen habe ich auch verstanden, wie wichtig Nährstoffe und vor allem Hormone für einen funktionierenden und fit-

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

ten Stoffwechsel sind, denn wenn sie relativ oder absolut fehlen, ist im Inneren die lebensnotwendige Zellarbeit mehr und mehr gestört. Das merken wir nicht spezifisch an einem Symptom, wir gewöhnen uns auch daran, aber irgendwann im Rahmen der Alterung fängt das immer gestörtere Befinden einfach an zu »nerven«. Mit 48 Jahren waren diese Schlüsselfrauen natürlich in den Wechseljahren und das war dann auch mit einer der Hauptgründe, warum der Körper das Biochemie-Chaos nicht mehr stabil kompensiert in Ordnung halten konnte. Ich weiß, es hat nicht jede Frau die klassischen Beschwerden wie Schwitzen und Schlafstörungen im Rahmen der Wechseljahre, aber trotzdem wird »innendrin« gealtert, auch wenn sie meint, das nicht zu spüren, es passiert.

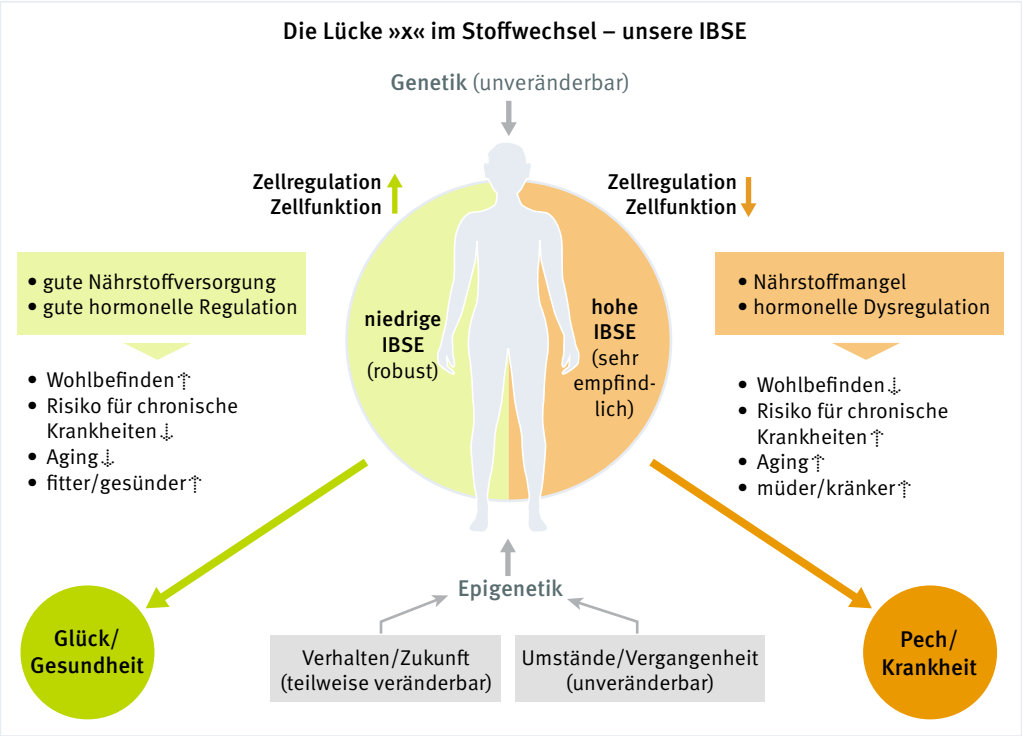
Wir merken nicht spezifisch, wie sich einzelne Zellfunktionen altersgemäß verändern, erst, wenn eine größere Struktur kaputtgeht, gibt es ein Symptom. Die Wahrheit ist, dass, wenn man nur mal richtig die Frauen befragen würde, wie es Ihnen mit 48 Jahren geht, dann hätten alle irgendein Symptom, das mit den Wechseljahren zusammenhängt. Es wird das Symptom aus der HNO, der Urologie, der Orthopädie, der Kardiologie und der Psychiatrie nur nie in Verbindung gebracht mit den hormonellen Veränderungen, wie sie ab 40 Jahren bei jeder Frau verändert ablaufen.

Das Gute: Es lässt sich im Blut *Jahrzehnte vorher* ablesen, wie groß das Risiko ist, ob im Verlauf der »normalen Alterung« (ohne Hormone) internistisch im Stoffwechsel etwas in Richtung Krankheit entsteht oder nicht. Das Schlechte: Unser Krankensystem nutzt dieses frühe Auslesen leider nicht für die internistische Prävention, man wartet lieber, bis alles im Inneren so krank und kaputt ist, dass notfallmäßig an den Folgen, der Folgen von den Folgen, etwas getan werden muss. Erst dann kümmert sich das System ernsthaft um die Menschen, aber dann ist im Inneren schon so viel irreversibel auf Organebene zerstört, dass man medizinisch nur noch auf niedrigem Niveau reparieren und am Leben erhalten kann mit mehr und mehr

Die IBSE

Die Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit, kurz genannt IBSE, soll der inneren zellulären Stoffwechselordnung, die im Blut durch eine eingehende Labordiagnostik ablesbar und messbar ist, einen Namen geben. Die IBSE wird beeinflusst durch genetische und epigenetische Einflüsse. Wenn Krankwerte niedrig und Schlüsselwerte optimal sind, bei gleichzeitig satten Gesundmachwerten, ist die IBSE niedrig und robust. Gesundmachwerte und einige der Schlüsselwerte bestehen aus Nährstoffen und Hormonen. Es gibt also Gesundmach- und Schlüsselnährstoffe und -hormone. Fehlen der zellulären Stoffwechselfunktion und -regulation, u. a. alterungsbedingt, vor allem Schlüsselnährstoffe und -hormone, wird die IBSE, je älter wir werden, zunehmend empfindlich und die Wahrscheinlichkeit für ernsthafte Krankheiten steigt. Umgekehrt ist es möglich, durch eine gezielte individuelle Nährstoff- und Hormontherapie, unabhängig vom Verhalten, über eine Verbesserung der funktionellen Stabilität des Stoffwechsels, Gesundheit aktiv zu gestalten.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag



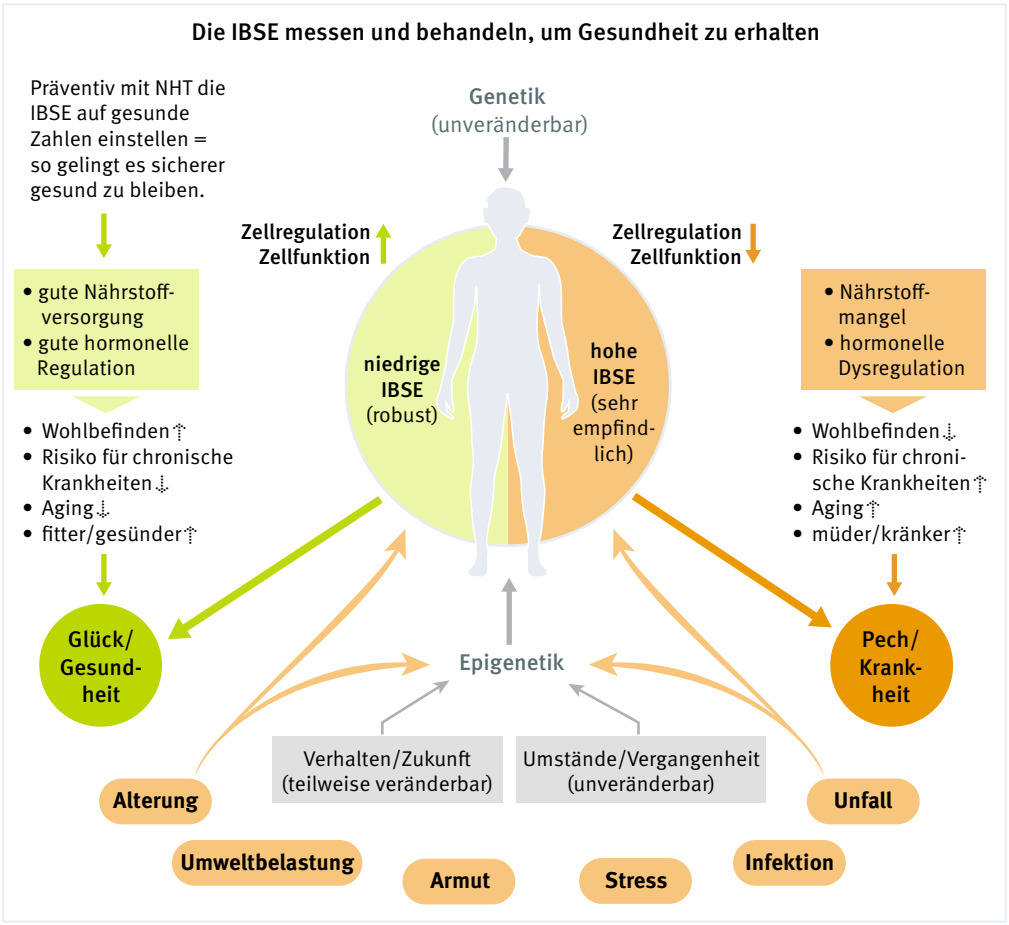
eingeschränkter Lebensqualität bis hin zum Pflegefall. Das muss nicht sein. Mit einer robusten IBSE lässt es sich viel besser altern.

Unsere »Zahlen« können wir gesund gestalten

Der Punkt, auf den ich mit der IBSE hinauswill, ist der folgende: Wir können einiges ändern (Verhalten, Haltung, Bewusstsein und einige Umstände in der Zukunft), aber vieles andere eben auch nicht. Nicht beeinflussbar für uns sind z. B. unsere Gene, unsere Familie, unsere Vergangenheit, inklusive der Traumata unserer Vorfahren, die Umweltbelastung, zukünftige Infektionen und Unfälle, bestimmter Stress, Geldnot und Verlust oder Krankheit von denen, die wir lieben. Was wir aber immer heute und morgen robust im Sinne von gesund gestalten können, ist unsere innere Zahlenwelt, *ergänzend* zu allem anderen, was gesund Sinn macht. Das müssen Sie sich vorstellen, wie Ihr Bankkonto für die Altersvorsorge. Sie dürfen mit 40 nicht schon große biochemische Schulden, Defizite und Belastungen angesammelt haben, egal ob bewusst oder unbewusst, sonst funktioniert das mit der stabilen Stoffwechsel-Gesundheit ab 60+ nicht. Es braucht einen guten biochemi-

Bei guter Nährstoffversorgung und guter hormoneller Regulation ist und bleibt unsere Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit (= IBSE) niedrig (linke grüne Seite). Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir im weiteren Verlauf des Lebens gesund bleiben.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag



schen »Kontostand«, der Sie gut gefüllt und mit intakten Stoffwechsel-Funktionen ins Alter begleitet. Das Interessante ist, wenn wir gute Zahlen im Blut haben und *halten*, ist das nicht nur eine Zahl, es ist ein komplexer Zustand, eine daraus entstandene Realität, auf die man »bauen« kann. Mit gesunden Zahlen *ist* der Körper da, wofür die Zahl im Stoffwechsel eine Bedeutung hat, *sicher* und objektiv gesund.

Der IBSE-Trick – mit Laborwerten gesund bleiben

Wenn unser Stoffwechsel mit guten Zahlen, mit niedriger IBSE, dank guter Nährstoffversorgung, gepaart mit einer ausreichenden hormonellen Ausstattung (ggf. auch ergänzt durch Pharmaka, wenn es sein muss), gut aufgestellt und behandelt ist, dann geht es uns heute besser. Das heißt, wir sind weniger empfindlich, also robuster, stressresistenter und wir haben morgen mehr Glück, wenn etwas Unangenehmes oder Belastendes passiert oder wir einfach sehr alt werden, weil wir auf Zellebene gut »antworten« können. Wir bleiben stabil, obwohl es draußen nicht gut läuft und/oder wir älter werden.

Der IBSE-Trick: Wir stellen unsere körpereigene Biochemie mit NHT so ein, dass Zellfunktion und -regulation so gut funktionieren, dass ihnen Stress, Alterung und Umwelteinflüsse nichts anhaben können. Ergebnis: Wir werden bzw. bleiben gesund.

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

Laborwerte differenziert auslesen

Was ergänzend zum Ort des Geschehens (Blut/Stoffwechsel/Zellen) auch für die Prävention verstanden werden muss, ist, dass wenn wir die IBSE auf gesunde Zahlen halten und einstellen wollen, wir auch wissen müssen, wohin, also auf welche gesunde Zahlenhöhe, wir hinzielen müssen.

Diese Perspektive war auch für mich neu, denn so einen suchenden Blick nach Gesundheit lernen wir in der kurativen universitären Medizin nicht, zumindest nicht in der Form, wie ich das jetzt aufzeige. Wir lernen »nur« eine meist sehr minimalistische Labor-Ausschlussdiagnostik. Das ist das, was Sie in der normalen Haus- oder Facharztpraxis und in der Notfallmedizin bis auf wenige Ausnahmen erleben. Es wird geschaut, ob Sie punktuell lebensbedrohlich gefährdet sind. Es wird nicht geschaut, wie gesund Sie sind. Nicht schimpfen, das ist »normal«, weil wir ein kurativ es Krankensystem und kein präventives Gesundheitssystem haben, das uns beschützt. Das ist einfach jetzt noch so. Bisher reagieren wir »nur« auf die »schlechten Zahlen«, wir nutzen sie nicht umgekehrt als Technik, um Gesundheit zu erhalten. Der Trick hierbei ist, die Zahlen, die sich im Rahmen von Alterung und Krankheit »normal« verschlechtern, nicht »schlecht« werden zu lassen. Wenn Sie Ihr Gesundheitskonto schuldenfrei mit positiven aufgebauten biochemischen Ressourcen ins Alter mitnehmen, sind Sie gut geschützt vor unnötigem Pech.

Das Ernste, Bedrohliche, das wird auf Kassenkosten ausgeschlossen und ggf. auch behandelt. Das ist unser Glück, denn sonst würde es richtig teuer für uns. Wenn wir ernsthaft erkranken, können die meisten von uns die dann notwendige Hightech-Medizin nicht bezahlen. Und trotzdem, auch wenn das ein Riesenfortschritt ist, dass wir für Dialyse, Intensivstation nach Herzversagen oder stationäre und ambulante Behandlung bei onkologischer Erkrankung gut versorgt und versichert sind. Was könnten wir durch frühe, gute innere Prävention mit Gesundheitsbildung, gesunder Ernährung, Sport, Stressreduktion, Nährstoff- und Hormonmedizin und ggf. auch früher kleinsten Dosierungen von Pharmaka, alles an späterem Leid und Kosten vermeiden …?

Darüber ärgere ich mich und Sie wahrscheinlich auch, aber das können wir so jetzt erstmal nicht ändern. Aber nur weil ich oder

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

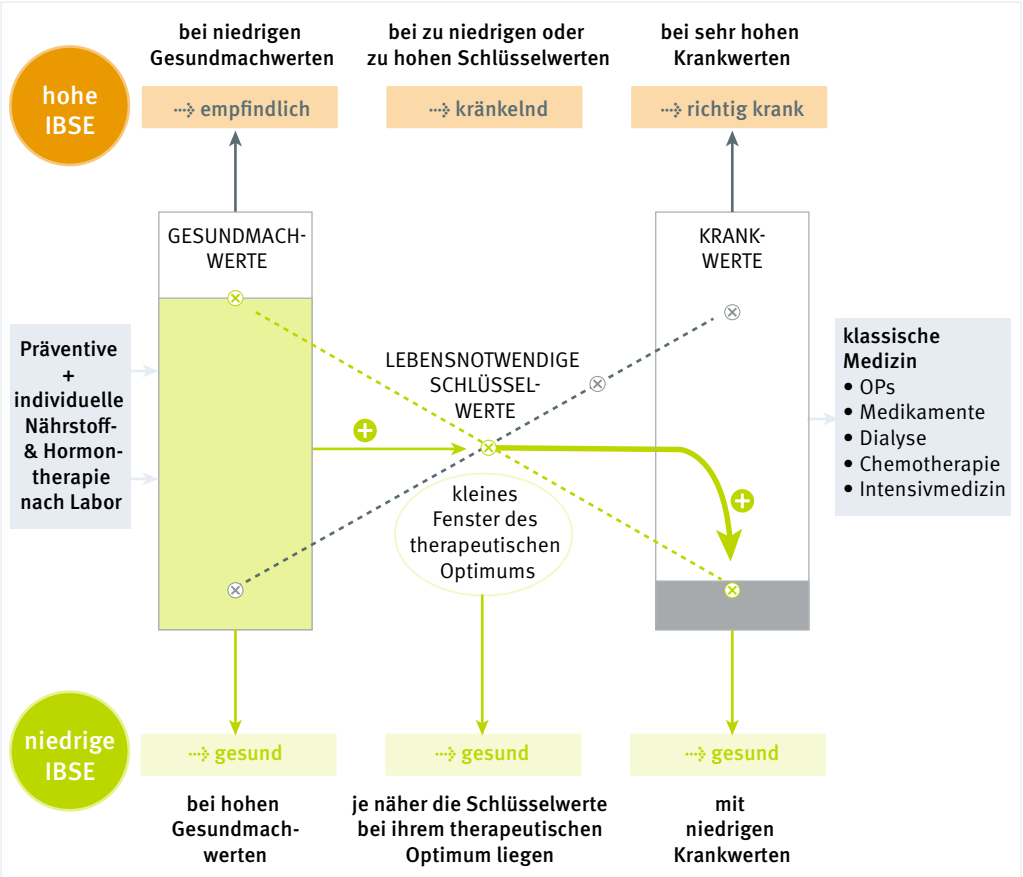
wir allein das System und seine Regeln nicht von heute auf morgen verändern können, will ich es trotzdem so nicht belassen. Deswegen kläre ich Sie darüber auf, was präventiv diagnostisch und therapeutisch möglich ist und für Sie Sinn macht, dann können Sie aktiv werden und mithelfen, das System hin zu einem präventiven System zu verändern,

Das Zusammenspiel von Krank-, Schlüssel- und Gesundmachwerten in unserem Stoffwechsel entscheidet über unseren inneren Funktionszustand. Also langfristig darüber, ob wir gesund sind und bleiben – oder nicht.

indem Sie Ihr Schicksal und das Ihrer Lieben besser in die Hand nehmen können. *Where attention goes, energy flows.*

Drei verschiedene Laborwert-Kategorien

Nun zu den Zahlen im Blut: Stellen Sie sich vor, dass es im Blut drei Kategorien von Zahlen gibt, die sich unterschiedlich im Raum bewegen, wenn es darum geht, Gesundheit oder Krankheit »herzustellen« oder widerzuspiegeln. Die erste Kategorie, die sogenannten »Krankwerte«, die im Rahmen von Stoff-



aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag