Liebe Leserinnen und Leser,

die Idee, die diesem Buch zugrunde liegt, ist, mit individuell dosierter Nährstoff- und vor allem Hormontherapie (NHT), ergänzt durch ein gesundes Verhalten und ggf. auch Medikamente, gar nicht mehr an den Folgen von Osteoporose und Arteriosklerose zu erkranken. Dafür müssen – im Sinne einer Ultra-Prävention – aber lebenslang die entsprechenden Knochen- und Gefäßkrankwerte im Blut niedrig bleiben, sie dürfen eben nicht altersgemäß steigen. Wie das geht und wie Sie die NHT für sich gezielt nutzen können, das erfahren Sie in diesem Präventions-Leitfaden.

Denn, wenn Sie früher wissen, wo Sie innerlich bezüglich Ihres Risikos für Osteoporose und Arteriosklerose stehen, können Sie spezifisch etwas tun, um in Ihrem Inneren diese Prozesse zu stoppen und so dafür sorgen, dass Sie auf Organebene von vor allem Herz, Nieren und Gehirn gesund bleiben. Ich erkläre Ihnen, welche medizinischen Diagnosen man aus Ihren erhöhten Krankwerten im Blut formulieren kann und wo und wie Sie sich damit Hilfe im Gesundheitssystem holen können. In diesem zeitlichen »Gap«, in dem Sie innerlich schon messbar krankhaft älter werden und die klassische Medizin therapeutisch noch nichts Spezifisches macht, da spielt die individuelle Nährstoff- und Hormontherapie nach Labor eine entscheidende präventive Rolle.

Seit dem Erscheinen meiner beiden Nährstofftherapie-Bücher bei TRIAS im Januar 2022 (»Nährstofftherapie«) und im Oktober 2023 (»Nährstofftherapie – Der Praxisleitfaden«) ist sehr viel passiert: Viele Menschen haben erstmals verstanden, dass zum einen unsere innere Stoffwechselgesundheit über eine funktionelle Labordiagnostik aus dem Blut objektivierbar ist, und zum anderen, dass eine individuelle NHT nach Labor die gesunde Stoffwechselfunktion präventiv unterstützt und ggf. kurativ auch wiederherstellen kann. Viele von Ihnen nutzen nun schon Nährstoffe und auch Hormone. Sie gehen begeistert auch allein zum Labor und lassen, so wie ich es im zweiten Buch, dem Praxisleitfaden, beschrieben habe, Ihr Blut neugierig auf Gesundmach-, Schlüssel- und auch auf Krankwerte vor und unter Therapie untersuchen. Das ist großartig, danke!

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

Aber die Laborwerte richtig für die Gesundheit zu interpretieren, ist anspruchsvoll. Dafür brauchen Sie medizinisches Wissen, vor allem dahingehend, was es bedeutet, wenn klassische Krankwerte in der Labordiagnostik etwas erhöht sind. Deswegen gehe ich in diesem dritten Buch mit Ihnen nun den nächsten Schritt: Sie erfahren, wie Sie anhand von erhöhten Krank- und nicht optimalen Schlüsselwerten im Blut, ergänzt durch Bildgebung, Ihre Stoffwechsel-Ultra-Prävention diagnostisch und therapeutisch aktiv in die Hand nehmen können.

Der Impuls, über das Thema Prävention als Nächstes ein Buch zu schreiben, kam tatsächlich vor allem auch durch die ganzen Fragen und Kommentare, die ich als Reaktion auf meine Posts und Storys bei Instagram bekommen habe. Hier und in vielen Gesprächen in der Praxis, auf Veranstaltungen, in Podcasts, in Interviews und auf Kongressen mit anderen präventiv denkenden Kolleginnen und Kollegen wurde mir bewusst, wie schlecht die Menschen in diesem Zeit-Gap, in dem sie schon im Labor messbare Krankheitsentwicklung haben, aber noch als zu gesund gelten, versorgt sind und wie wenig sie auch selbst über ihre Möglichkeiten, etwas zu tun, wissen.

Wichtig zu verstehen: In unserem sehr guten kurativen »Notfall-System« wird – vor allem in der Inneren Medizin – zu lange gewartet, bis gehandelt wird. Selbst wenn erhöhte Krankwerte erhoben werden, passiert lange nichts, weil es ja auf Organebene »noch nicht schlimm genug« ist. Es wird sich leider im System nicht aktiv um die Vermeidung von altersbedingten Organschäden auf dem Boden von Osteoporose und Arteriosklerose gekümmert, obwohl das möglich ist.

Es macht mich wütend, dass viele Menschen, vor allem aber Frauen, über Themen wie Vorbeugung, Laborwerte, Nährstoffmedizin, Hormonersatztherapie (HRT), Wechseljahre, Schilddrüsenhormon-T3-Therapie etc. jetzt zum Teil besser informiert sind als ihre rein kurativ behandelnden Ärztinnen und Ärzte im System. Und mich bestürzt, dass mit mehr richtig ausgelesener Labordiagnostik und individueller NHT so viel geholfen werden könnte, es aber nicht passiert, obwohl die Menschen gültige systemrelevante Diagnosen haben.

Das möchte ich mit Ihnen zusammen ändern und deswegen erkläre ich Ihnen in diesem Buch, wie man bei sich selbt den inneren Knochen-, Gefäß- und ggf. auch Organzustand diagnostiziert und wie man das mit NHT und ggf. auch Medikamenten, je nach präventivem Knochen- und Gefäßrisiko, therapeutisch beantworten kann.

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

An einigen Stellen dieses Buches verweise ich auf eines meiner beiden anderen TRIAS-Nährstofftherapie-Bücher (dort steht dann: siehe *1. Buch Nährstofftherapie* bzw. siehe *2. Buch Praxisleitfaden*), denn die Nährstoff- und Hormontherapie ist ein riesiges Fachgebiet und ich wiederhole hier bewusst, auch aus Platzmangel, nur die Informationen, die zum Verständnis erforderlich sind. Aber ich gehe nicht in die Tiefe bei Aspekten, wie z. B. den Nährstoffdosierungen, die ich bereits ausführlich in den beiden vorherigen Büchern beschrieben habe.

Zum Schluss: Ich will mit diesem Buch nicht nur den medizinischen Laien, also den Betroffenen, sondern auch allen an Prävention interessierten Ärztinnen und Ärzten eine Strategie zur Verfügung stellen, wie man anhand von erhöhten Knochen- und Gefäßkrankwerten im Blut systematisch mit medizinisch ausgerichteter NHT nach Labor für die Gestaltung, den Erhalt und die Wiedererlangung von innerer Stoffwechselgesundheit vorgehen kann. Ergänzend dazu können sich auch gern Entscheiderinnen und Entscheider in der Politik, der Wissenschaft, den Universitäten, den Krankenhäusern, den medizinischen Fachgesellschaften, den Ärztekammern, den Gesundheitsämtern, den Krankenkassen, der Kassenärztlichen Vereinigung und der Wirtschaft von dieser präventiven Strategie zum Wohle der Menschen in diesem Land inspirieren lassen. Denn sehr viel Leid und viele Kosten wären vermeidbar, wenn nur die oder der Einzelne wüsste, wo sie oder er innerlich genau steht und wenn ihr oder ihm spezifisch stofflich früher geholfen werden würde, das, was heute im Alter »normal« ist, zu Lebzeiten nicht zu erleben.

Mit gezielter Diagnostik und präventiver Nährstoff- und Hormontherapie, ergänzt durch ein möglichst gesundes Verhalten und ggf. auch niedrig dosierte Medikamente ist es möglich, dass viele Menschen trotz Alterung in ihrem Inneren relativ lange gesund und fit bleiben, sodass sie eine gute Lebensqualität und damit Lebensfreude haben. Das ist es auch, was vor allem Ärztinnen in der immer weiblicher werdenden Medizin wollen, wir wollen im System (!!) helfen und beschützen, wir wollen, dass es unseren Patientinnen und Patienten gut geht, auch, wenn sie älter werden. Es gibt so viel, was wir tun können. Packen wir es alle gemeinsam an.

Viel Freude beim Lesen,

Ihre Helena Orfanos-Boeckel

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