

Lothar
URSINUS

Der Weg zu einem

GESUNDEN STOFF WECHSEL

Unsere Zellaktivität
verstehen und bewusst
optimieren – für ein
Leben in Gesundheit
und Leichtigkeit

leicht erklärt



Lothar
URSINUS

Der Weg zu einem

GESUNDEN STOFF WECHSEL

Unsere Zellaktivität
verstehen und bewusst
optimieren – für ein
Leben in Gesundheit
und Leichtigkeit

leicht erklärt



 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN E-Book 978-3-8434-6407-9
ISBN Printausgabe 978-3-8434-1377-0

Lothar Ursinus:

Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel – leicht erklärt
Unsere Zellaktivität verstehen und bewusst optimieren – für ein
Leben in Gesundheit und Leichtigkeit

© 2019 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von #114875173 (©Tefi), #507693379
(©musicalryo) und #542030110 (©matthew25),
www.shutterstock.com

Print-Layout: Simone Fleck, Schirner

Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner

E-Book-Layout: Rudolf Scholz, Schirner

Gesetzt aus der Arimo (© Ascenderfonts.com)

unter der Apache-Lizenz 2.0: www.apache.org/licenses/LICENSE-2.0

E-Book-Erstellung: Datagrafix GSP GmbH, Berlin

www.schirner.com

2., aktualisierte E-Book-Auflage August 2022

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Über den Autor

Lothar Ursinus gehört seit über 35 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 Stoffwechselprogramm 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

Inhalt

Über den Autor

Der Blick in den Stoffwechsel

Was ist der Stoffwechsel?

Bausteine des Stoffwechsels

Synthese- und Energiestoffwechsel

Stoffwechselstörungen, ihre Ursachen und Folgen

Auswirkungen der Ernährung auf den Stoffwechsel

Kohlenhydrate – schneller Brennstoff für unseren Motor

Fett – lebenswichtiger Energielieferant und Baustoff

Eiweiß – unser sättigender Fitmacher

Elektrolyte

Vitamine

Was ist gesunde Ernährung?

Jeder is(s)t anders

Genetische Stoffwechselprägung

Lebens- und Ernährungsweise in der Entwicklung

Die Blutgruppe als Genmerkmal

Die sechs Blutgruppen und ihre Stoffwechselprägung

Die Art der Stoffwechselverbrennung

18 unterschiedliche genetische Stoffwechselprägungen

Ein neuer Blickwinkel auf Nahrungsmittel

Antinährstoffe, eine Waffe der Natur

Nahrungsmittel aus Sicht des Stoffwechsels

Getreide – altes und neues Wissen

Macht Milch müde Männer munter?

Kartoffel, Tomate und Co – Pflanzen aus Übersee

Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln

Was kann man denn noch essen?

Auswirkungen stoffwechselfremder Nahrungsmittel

Barrierestörungen, Löcher im Darm – »Leaky Gut«

Chronische, niedriggradige Entzündungen – Ausgangspunkt vieler Erkrankungen

Reaktionen auf Nahrungsmittel – Ursachen im Stoffwechsel

Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel

Vital- und Stoffwechselanalyse

Beispiel

Langsam essen und gut kauen

Dauerstress – eine natürliche Reaktion wird zum Problem

Mangel an Bewegung

Stoffwechselstörungen durch Umwelteinflüsse

Bitterstoffe

Abschließend

Literatur und Quellennachweis

Adressen

Bildnachweis



Der Blick in den Stoffwechsel

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 haben ihren Ursprung in einer Störung im Zellstoffwechsel. Wird diese frühzeitig erkannt, besteht die Möglichkeit, ernsthaftere Erkrankungen zu vermeiden.

Am Anfang jeder Behandlung steht für mich die Laboranalyse. Eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse, wie sie in unserem Naturheilzentrum und von vielen Therapeuten in unserem Netzwerk (Adressverzeichnis im Anhang) durchgeführt wird, ist ein Abbild der im Stoffwechsel ablaufenden Prozesse. Durch eine ganzheitliche Interpretation der Laborwerte können nicht nur Erkrankungen festgestellt werden, wie es die Schulmedizin macht, sondern auch erst entstehende Störungen, aus denen sich schwerwiegende Krankheiten entwickeln können, erkannt werden.

Die naturheilkundliche Behandlung ist darauf ausgerichtet, mit pflanzlichen oder homöopathischen Stoffen die körpereigene Heilungskraft zu unterstützen. Somit wirken die meisten Mittel nicht gegen Erkrankungen, sondern helfen dem Körper, die Störungen

selbst zu überwinden. Einen wichtigen Beitrag muss der Patient immer selbst leisten: neben dem Willen, wirklich gesund zu werden, vor allem Verhaltensänderungen bei Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Tatsächlich stellt die Lebensführung laut meiner 35-jährigen Praxiserfahrung und der Arbeit mit Tausenden von Patienten den wichtigsten Aspekt, zugleich aber auch die größte Herausforderung innerhalb einer Behandlung dar, weil sie in der Verantwortung des Patienten selbst liegt. Heilung kann niemals durch irgendeine Maßnahme von außen erreicht werden, auch wenn diese noch so gut ist. Der Ausgangspunkt vieler Erkrankungen sind niedriggradige und daher unbemerkte, chronische Entzündungen. Sie werden durch eine falsche Ernährungsweise, Dauerstress und einen Mangel an Bewegung verursacht.

Natürlich ist die Bereitschaft, grundlegend etwas an der Ernährung zu verändern, umso größer, je deutlicher wird, warum etwas verändert werden muss. Hier sind die Ergebnisse der Vital- und Stoffwechselanalyse wertvoll, weil sie ein Abbild der inneren Stoffwechselabläufe geben. Der Patient kann erkennen, wie sein Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel aktuell funktioniert. Vorstufen einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) werden frühzeitig sichtbar. Dadurch können bei rechtzeitiger Behandlung unter Umständen schlimmere Auswirkungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck oder Herz- und Hirninfarkt vermieden werden. Auch die Aktivität der Organe wird durch eine Vielzahl von Laborwerten deutlich. Beispielsweise kann der Leberstoffwechsel anhand von sieben Einzelwerten analysiert werden. Sollte dieser nicht optimal

funktionieren, ist aus ihnen ablesbar, was genau gestört ist und welche Mittel der Leber guttun.



Es wird auch sichtbar, wie gut aufgenommene Giftstoffe vom Stoffwechsel gebunden und der Ausleitung zugeführt werden. Diese Entgiftungsfunktion ist ein ebenso wichtiger Faktor innerhalb des Stoffwechsels wie die Versorgung mit Mineralien, Vitaminen und Elektrolyten. In der Beurteilung der Laborergebnisse steht die Beziehung der Stoffe zueinander im Vordergrund. Haben wir beispielsweise einen Mangel an Magnesium festgestellt, dann interessiert nicht der ermittelte Laborwert allein, sondern das Verhältnis zum Gegenspieler Calcium sowie zu den beiden Mineralstoffen Natrium und Kalium. Dieses ist für die Interpretation des Stoffwechsels wichtiger als der Einzelwert. Zudem gibt das Verhältnis der Mineralstoffe inner- und außerhalb der Zelle eine wichtige Auskunft über den Zellstoffwechsel und das Säure-Basen-Verhältnis.

Die Schilddrüse darf als Motor des Stoffwechsels in der Analyse nicht fehlen. Sie ist über das Hormonsystem ein wichtiger Faktor für

seine Steuerung. Genauso wichtig, aber häufig nicht so im Fokus, sind die Nebennieren. Sie begleiten uns durch den Tag und sorgen dafür, dass wir auf unterschiedlich intensive Reize angemessen reagieren. Ständige Überreaktionen auf kleine Reize sind ein Zeichen für eine überforderte Nebennierenfunktion.

Sie sehen: Der Blick in das Stoffwechselgeschehen kann zu einem großen Erlebnis werden. Das setzt allerdings voraus, die komplexen Stoffwechselprozesse auch zu verstehen.

Den Zellstoffwechsel als Ausgangspunkt für Erkrankungen und für Gesundheit verständlich und nachvollziehbar zu erläutern, war meine Motivation, dieses Buch zu schreiben. Ich hoffe, es ist mir gelungen.

Sollten bei Ihnen Beschwerden oder Erkrankungen vorliegen, wünsche ich Ihnen, dass Sie durch ein besseres Verständnis der Zusammenhänge Ihren persönlichen Weg zu einem gesunden Stoffwechsel finden.



Was ist der Stoffwechsel?

Eine Körperzelle kann weder ein Steak noch 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.

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, die unsere Körperzellen zum Leben und zur Energiegewinnung benötigen. Gleichzeitig befreit er den Organismus von den Bestandteilen, die nicht mehr gebraucht werden.

Im Zentrum dieses Geschehens stehen unsere Zellen. Sie bilden die verschiedenen Gewebe und Organe des Körpers, zum Beispiel Magen, Darm, Knochen, Nerven usw. Die Regulationsmedizin bezieht sich immer auf die kleinste Funktionseinheit in unserem Organismus, auf den Zellstoffwechsel.

**Reguliert der Zellstoffwechsel gut, geht es der Zelle gut.
Geht es den Zellen gut, geht es dem Gewebe gut.
Geht es dem Gewebe gut, geht es den Organen gut.**

**Geht es den Organen gut, geht es dem Organismus gut.
Geht es dem Organismus gut, geht es der Psyche gut.**

Ein gestörter Zellstoffwechsel hingegen ist der Ausgangspunkt allen Unwohlseins, aller Symptome oder Erkrankungen. Daher richten sich, unabhängig von der bestehenden Erkrankung, alle meine Untersuchungen und Therapien auf den Zellstoffwechsel.

Bausteine des Stoffwechsels

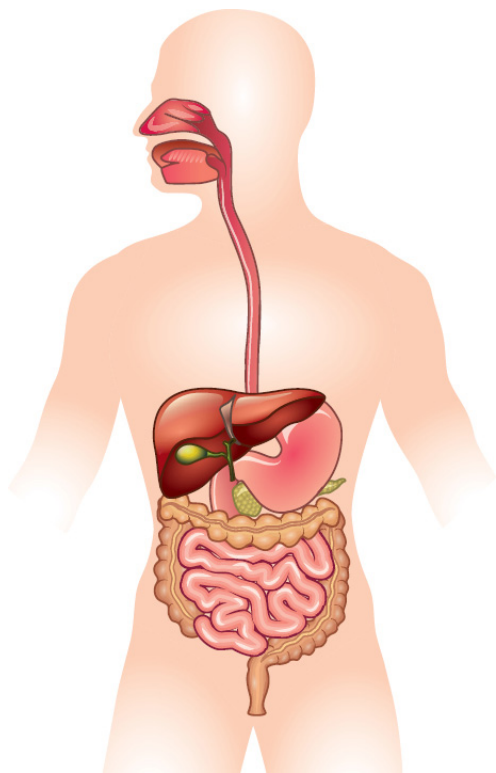
Essen ist die Grundlage unseres Lebens. Die zugeführte Nahrung wird im Mund zerkleinert und im Magen durch Säure und Enzyme chemisch zerlegt. Erst im Dünndarm werden die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette durch Enzyme in ihre einzelnen Bestandteile aufgespalten und aufgenommen. Der Dickdarm 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.

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

Kohlenhydrate wandelt der Körper in Fette (Triglyceride) um – also in Speicherfett. Diese lagern sich als »Pölsterchen« 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.



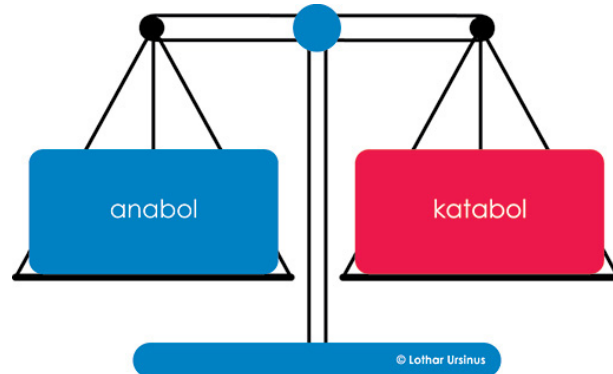
Die einzelnen Bausteine gelangen über die Pfortader vom Darm in die Leber, unser zentrales Stoffwechsel- und Speicherorgan. Von dort werden sie über den Blutkreislauf bedarfsgerecht an die Zellen abgegeben. Diese nutzen die Stoffe einerseits, um lebenswichtige Energie zu gewinnen (Energiestoffwechsel), und andererseits zum Wachstum und zur Erneuerung der Körperzellen (Synthesestoffwechsel).

Verdauungsweg

Synthese- und Energiestoffwechsel

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 Erhaltung 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.



Ausgewogenes Verhältnis beider Stoffwechselvorgänge

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