

Einige wichtige **Stoffwechsel-Parameter**, nach denen Sie bei der nächsten **Blutanalyse** fragen sollten:

- **Vitamin D 3** (25-OH-D3 = Speicherform) 40 - 80 ng/ml
Wichtig für Zellwachstum, Immunabwehr, Krebsabwehr, Herz. Wirksam gegen Immunkrankheiten.
- **Gesamteiweiss** > 7,70 g/dl. Bausteine für Enzyme und Hormone, Transporteur nicht wasserlöslicher Substanzen im Blut. Je höher, desto besser.
- **Magnesium** Das Salz der Ruhe. 0,90 - 1,1 mmol/l. Belastbarkeit. Bestimmt die Anzahl der Mitochondrien (Kraftwerke) in den Zellen.
- **Homocystein** < 10 Mikromol/l, besser < 5 Mikromol/l. Herzgefährlicher Eiweissstoff, gefährlicher als Cholesterin! Kann einfach entschärft werden mit B-Vitaminen (v.a. B6, B9 und B12).
- **Ferritin** Eisenspeicher im Blut m: 120 - 400 ng/ml, w: 60 - 160 ng/ml
Spiegel der Eisenreserven, Mass für Sauerstoffversorgung der Muskeln, auch des Herzens!
- **Kalium** Das Leistungsmineral. 3,8 - 5,6 mmol/l. Muskuläre Kontraktionskraft besonders des Herzens, senkt den Blutdruck.
- **Kalzium** 2,25 - 2,62 mmol/l. Steuert die Muskelkontraktion, die Blutgerinnung, nötig für den Knochenaufbau.
- **Zink** 780 - 1200 Mikrogramm/l. Zentral bei der Eiweiss-synthese. Regelt den Testosteronspiegel, also die sexuelle Aktivität.
- **Selen** 150 - 200 mcg/l (WHO). Innere Dynamik, Antioxidans in der Zelle. Senkt das Krebsrisiko.
- **Omega-3-Index** (aus der Erythrozyten-Membran nicht aus dem Serum) gesunde Hirnfunktion. senkt Entzündungen. 8-10% ist der grüne Bereich

Literatur

- Dr.med. Ulrich Strunz. Blut. Die Geheimnisse unseres flüssigen Organs. Heyne Verlag 2015.
- Dr.med. Raimund von Helden. Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie. Hygeia-Verlag. 2015.