

Stoffwechsel – die Brücke zwischen Seele und Körper

Die Schilddrüse – Strategie des Stoffwechsels

Die Schilddrüse ist klein. Beim Neugeborenen wiegt sie zwei bis drei Gramm, beim Erwachsenen zwischen 18 und 60 Gramm, soviel wie eine Walnuss. Mit ihren vom Blut durchströmten Seitenlappen umfasst sie den eher kühlen knorpeligen Kehlkopf. Im Verhältnis zu ihrer Größe wird sie sehr stark durchblutet.

Sie besteht aus kleinen Bläschen, den Follikeln. Die Zellen in der Bläschen-Hülle produzieren Hormone. Über das Blut erhalten sie die Bausteine dafür.

Zwei lebenswichtige Hormone, das T₃, Trijodthyronin und das T₄, Tetrajodthyronin werden in der Schilddrüse gebildet. Dieser Vorgang wird durch das TSH gesteuert. TSH steht für Thyreoidea-stimulierendes Hormon, also ein Schilddrüse –antreibendes Hormon. Die Ausschüttung dieses Hormons steht unter der Kontrolle des Hypothalamus und der Hypophyse im Gehirn. Produziert die Schilddrüse wenig Hormone, so schüttet der Hypothalamus vermehrt TSH aus. Entsprechend weniger steuert er der Schilddrüse zu, wenn bereits eine starke Hormonproduktion stattfindet. Folglich lässt sich eine geringe Tätigkeit der Schilddrüse über einen Anstieg von TSH im Blut nachweisen.

Zwanzig Prozent von T₄ werden im Darm zu T₃ umgewandelt, allerdings nur, wenn die Darmflora intakt ist. Eine schlechte Verdauungsfunktion entzieht dem Körper diejenigen Nährstoffe, die dazu beitragen, dass die Schilddrüse störungsfrei arbeiten kann, insbesondere Zink, Tyrosin, Selen und die Vitamine A und D. (1)

Lenker und Leiter des Stoffwechsels

Die Schilddrüse sitzt an einer strategisch wichtigen Stelle, sie lenkt und leitet den gesamten Stoffwechsel. Schilddrüsenhormone beeinflussen den Sauerstoffverbrauch der Zellen, den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, den gesamten Energiestoffwechsel und erhöhen die Empfindlichkeit für das Stresshormon Adrenalin. Die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems steht unter dem Einfluss der Schilddrüse, die Produktion von Magensäure, der Gehirn- und Wasserstoffwechsel, ebenso wie die Entgiftungsfunktionen der Leber und des Magen-Darm-Traktes, die Wachstums- und Differenzierungsvorgänge und die geistige Entwicklung.

Schilddrüsenunterfunktion

Die Schilddrüse reagiert äußerst sensibel auf die geringsten Veränderungen im Körper. Je inaktiver die Schilddrüse ist, desto mehr zeigen sich Symptome von einer Hypothyreose, einer Schilddrüsenunterfunktion. Oft geht das einher mit Müdigkeit, körperliche und geistige Trägheit, Mangel an Lebenswärme, Gewichtszunahme, Antriebsschwäche, Infektanfälligkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis, Haarausfall und seltener Stuhlgang.

Schilddrüsenüberfunktion

Ist die Schilddrüse überaktiv spricht man von einer Hyperthyreose. Der Körper wird überschüttet mit Schilddrüsenhormonen. Der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, trotz guten Appetits zeigt sich keine Gewichtszunahme. Innerliches Zittern und Herzrasen, Schlafstörungen, Nachtschweiß und Weinerlichkeit können sich abwechseln.

Dr. Datis Kharrazian (1) ist sogar der Meinung, dass Schilddrüsenchwankungen das Gehirn beeinflussen können und unter anderem zu Entzündungen und dem Abbau von Hirngewebe sowie zu einem Mangel an Neurotransmittern führen. Sind diese in Mitleidenschaft gezogen, leiden die Gehirnfunktionen darunter und es entstehen Symptome, die heutzutage überraschend häufig vorkommen. Depressionen und ein schlechtes Gedächtnis sind nur zwei Beispiele dafür.

Laborparameter der Schilddrüse

TSH	gibt Auskunft über die Anregung der Schilddrüse von der Hypophyse/Hypothalamus
Normwert	0,35 – 2.5 µIU/ml (aktuell gültiger Referenzwert im Laborbefund)
T4	Freies T4, zeigt die Leistung der Schilddrüse
Normwert:	0.89 – 1.70 ng/dl
T3	Freies T3 zeigt die Stoffwechselaktivität
Normwert:	2.0 – 4.2 pg/ml

Die Schilddrüse – Ausdruck des inneren Geschehens

Die Schilddrüse hat ihren Sitz im Halschakra oder fünften Siegel, dem Zentrum der Kommunikation und Wahrheit. Eigene Ideen, Visionen, Impulse kommen aus dem formlosen Gedankenreich, werden im Gehirn bestätigt und an die Schilddrüse zur Verwirklichung freigegeben. Zur koordinierten „Veröffentlichung“ dieser Ideen und Bilder in Laut und Klang steht der Schilddrüse der Kehlkopf zur Verfügung. So können Empfindungen und Gedanken unmittelbar zum Ausdruck gebracht werden. Für sich selbst sprechen zu können, die ureigensten Bedürfnisse, die Motivation zum Selbst-Sein zu artikulieren und in die eigene Welt zu tragen, erfordert Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen. (2)

Schilddrüsenwerte spiegeln diese Fähigkeit den eigenen Lebensweg kreativ und bewusst zu verwirklichen. Das Thema der Schilddrüse ist: „Lebe deinen Lebensplan, verwirkliche deine Talente“.

Pressen Dauerstress und Existenzangst die eigene größere Entfaltung in gesellschaftsgerechte Muster erschöpft das die Schilddrüse. Die Unterfunktion drückt sich in einem hohen TSH-Wert aus. Gleiches erkennen wir, wenn Kinder zu früh in eine Verantwortungsrolle hineingeschoben wurden. Ich erlebte das in der Praxis. Die Mutter stand ab 5 Uhr morgens in der Backstube während die 9-jährige Tochter zuhause die drei jüngeren Geschwister betreute. Noch heute sorgt das damals geprägte „Helfer-Syndrom“ bei der heute 54-jährigen Klientin für Überforderung. Das Kind verzichtet unter solchen Umständen dabei gezwungenermaßen auf sein natürliches Bedürfnis nach ungestörter und altersgerechter Entwicklung, um die für ihn existenziell schwierige Lebens-, und Familiensituation entsprechend seinen Fähigkeiten zu meistern. Das innere Muster, die eigenen authentischen Bedürfnisse zu übergehen und abzuspalten, erzeugt auf Dauer einen Konflikt, der sich in der Schilddrüse ausdrückt. Da kann es vorkommen, dass dicke Brocken im Hals stecken bleiben und der Hals anschwillt, vor allem, wenn die Galle ein Wort mitredet.

Kommt die Schilddrüse nicht zur Ruhe, schnellt der Puls nach oben und der TSH Wert nach unten, dann stehen wir allein mit Entscheidungen, Zweifel lähmen unsere Aktivität, wir jagen einer Illusion nach und merken spät, dass wir auf der Strecke bleiben.

Die Schilddrüse geht mit der Galle eine enge Beziehung ein. Ein ausgewogener Eisenstoffwechsel gibt beiden Organen innere und äußere Stabilität.

Die Gallenblase – Regent des Fettstoffwechsels

Die Gallenblase ist ein birnenförmiges Hohlorgan, das an der Unterseite des rechten Leberlappens hängt. Unter dem rechten Rippenbogen fühlt man sie manchmal schmerzen, wenn es ihr nicht

gut geht. Fühlbar sollte sie jedoch nicht sein. Sie dient der Speicherung und Eindickung der von der Leber produzierten Galle.

Hauptbestandteil der Gallenflüssigkeit ist Wasser, in dem verschiedene Substanzen gelöst sind. Bilirubin gibt dem dickflüssigen Saft die bräunlich-grüne Farbe. Die Leber produziert diese Gallenflüssigkeit und transportiert sie über ein feines Kanalsystem in die Gallenblase. Die Gallenblase zieht sich nach einer fetthaltigen Mahlzeit zusammen und presst den Gallensaft in den Gallengang. Dieser führt hinter dem Zwölffingerdarm entlang und mündet an seinem unteren Ende in den Darm. Da Fette nicht wasserlöslich sind, können sie nach der Nahrungsaufnahme nicht direkt im Darmbereich resorbiert werden. Sie werden mit Hilfe von Gallensaft und Enzymen, den Lipasen durch Emulgation und Aufspaltung „transportfähig“ gemacht. Werden Fette durch die Galle ausreichend emulgiert, transportieren sie Mineralien und gären nicht im Verdauungstrakt, was wiederum zu Entzündungen und Infektionen führen kann.

Die Galle – der klare Willensausdruck

Die Galle sitzt an einem entscheidenden Punkt im Stoffwechselgeschehen. Der Gelbe Kaiser sagt über die Galle: „Die Gallenblase ist wie ein Richter, denn sie herrscht über die Entscheidungsfähigkeit“. (3) Herz, Leber, Milz, Lunge, Niere, Magen, Dick- und Dünndarm, Blase, Schilddrüse und Hormonsystem sind alle abhängig von den Entscheidungen der Gallenblase. Ausgerechnet die entscheidungsmächtige Gallenblase ist auf die Vorarbeit anderer angewiesen, dass ihr der wirksame Gallensaft vorbereitet und rechtzeitig geliefert wird. Geschieht dies nicht kommt es zu Stau und Druck, ein Konflikt baut sich auf. Am liebsten würde die Gallenblase „Gift und Galle spucken“, um zur Lösung beizutragen. Ohnmacht wird zur Wut. Gestaute seelische und körperliche Schlacken können zu Allergien, Rheuma oder Gicht führen.

Wenn Gallensaft fehlt, fallen Entscheidungen schwer. Es mangelt an der Kraft um aus dem Gedanken-Karussell von alten Erfahrungen, Opfersein und Verletzungen auszubrechen. Oft gibt eine kleine Änderung in der täglichen Nahrung den Ausschlag diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Leber schließt sich diesem Impuls an und produziert vermehrt Enzyme.

Wut und Aggression äußern Menschen mit hohen Bilirubin Werten. Wer zornig ist, dem kommt die Galle hoch. Generationenkonflikte werden oft über den Gallenweg ausgetragen, ebenso Zurückhaltung auf Kosten der eigenen Gesundheit oder Täter/Opfer Muster. Wer lernt, einen Zugang zu seinen tieferen Gefühlen zu finden und diese angemessen zum Ausdruck zu bringen, schafft gute Voraussetzungen dafür, dass er Entscheidungen in Freude und leichten Herzens treffen kann.

Die Aggression des galligen Menschen wird oft mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Selbsterhaltungsaggression im aufbauenden Sinn beseitigt Hindernisse, die aus der Vergangenheit, aus dem Gestern, dem Alten stammen. Sie wird vom eigenen Willen getragen, die Führung im Leben zu übernehmen. Die Entscheidungen kommen von innen, aus der Treue zu sich selbst. (2) Freude bewegt die Galle und mit ihr die Leber und die Bauchspeicheldrüse.

Laborparameter der Gallenblase

Bilirubin gibt Auskunft über die Erythrozyten- und die Ausscheidungsfunktion der Leber
Normwert Bilirubin gesamt: 0.2 – 1.1 mg/dl

Die Galle in der Organuhr

Die Gallenblase bringt ihre maximale Leistung in der Zeit zwischen 23.00-1.00 Uhr. Sind die Gallenfunktionen eingeschränkt, spüren wir dies in diesen Stunden am stärksten. Eine Unterfunktion zeigt sich meist zwischen 11 bis 13 Uhr.

Leber – die Supermutter des Stoffwechsels

Die Leber liegt strategisch zwischen Darm und dem sauerstoffreichen, lichten Oberkörper. Sie wirkt als Filter und verhindert so den Darmbakterien Eingang in die Blutbahn. Sie ist das aktivste und wichtigste Entgiftungsorgan. Tag für Tag kontrolliert, verarbeitet und erneuert sie rund 2.000 Liter Blut. Sie ist der Sitz der Lebenskraft und zeichnet sich durch eine außerordentliche Regenerationsfähigkeit aus. Wenn Teile der Leber durch Krankheit oder Verletzung verloren gehen, wächst sie innerhalb von kurzer Zeit wieder auf ihre vorherige Größe an.

Fast alles, was in unserem Körper aufgebaut, abgebaut, gespeichert, entsorgt, sortiert, gewaschen, geputzt, aufgeräumt, reguliert oder organisiert, entfernt oder hinzugefügt wird, geschieht mit Hilfe der Leber.

Die Leber entgiftet das Blut von toxischen Stoffwechselabfällen. Sie ist eng in die Steuerung des Glukose- Fett- und Eiweißstoffwechsel eingebunden. Sie beeinflusst – gesteuert durch Hormone wie Insulin und Glucagon den Blutzuckerspiegel und kann ihn unabhängig von der Nahrungsmittelzufuhr konstant halten. Mit der Steuerung des Flüssigkeitshaushalts kontrolliert sie die Transportwege. Für den Aufbau und Abbau von Cholesterin und wichtigen Hormonen und Vitaminen setzt sie sich ein. Sie regelt den Eisen- und Vitaminspeicher und bildet die Gallenflüssigkeit für die Fettverdauung. Die Bildung von Bluteiweißen geschieht ebenfalls in der Leber.

GPT, die Glutamat-Pyruvat-Transaminase ist ein Enzym, das vor allem in der Leber abbauend wirkt. Auch im Herzmuskel und in der Skelettmuskulatur wirken die GPT Enzyme. Werden Zellen dieser Systeme zerstört, geben die ins Blut gelangten GPT Enzyme Auskunft über Störungen der Leber und der Galle.

GOT, die Glutamat-Oxalacetat-Transaminase ist ein Enzym aus dem Eiweiß-Stoffwechsel. GOT wirkt sowohl im Skelett- und Herzmuskelsystem, als auch in geringerer Menge in den Nieren, der Lunge, der Bauchspeicheldrüse und im Gehirn.

Gamma-GT, die Gamma-Glutamyl-Transferase ist ein Enzym, das in vielen Körperzellen zu finden ist. Es spielt eine Rolle bei Entzündungen und vor allem beim Abbau schädlicher Substanzen, z.B. von Alkohol oder krebserregenden Fremdstoffen in der Leber.

Die Gamma-GT ist hier der empfindlichste Parameter für Schäden der Leberzellen und des Gallengangsystems.

Cholinesterase ist ein Enzym, das in der Leber gebildet wird. Sie erfüllt eine wichtige, regulierende Aufgabe beim Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln. Sie gibt Auskunft über die Funktion der Leber und zeigt wie dieses Organ auf psychische und physische Überbelastung reagiert.

Laborparameter der Leber

GPT Normwert männlich: 10 – 50 U/l, weiblich 10 –35 U/l

GOT Normwert männlich: 10 – 50 U/l, weiblich 10 –35 U/l

Gamma GT Normwert männlich: < 60 U/l, weiblich < 40 U/L

Cholinesterase Normwert männlich: 4,62 – 11,5 U/ml, weiblich 3,93 – 10,8 U/l

Die Leber in der Organuhr

Die Leber läuft in der Zeit 1.00-3.00 Uhr auf Hochtouren. Ist die Arbeit getan, wachen viele Menschen auf, weil der Zuckerspiegel im Blut durch den Stoffwechselfvorgang stark abgenommen hat.

Die Leber – Ausdruck der Emotion und des Tatendrangs

Auf Hawaii begrüßt man sich traditionell mit der Formel: „Wie geht es ihrer Leber?“ Eine berechnete Frage, denn die Leber ist die große Zentrale für Emotionen. Alles was wir emotional erfahren und schlucken, landet in der Leber. Sie leidet stumm und erträgt Wut und Ärger, Zucker, Medikamente, Alkohol, Fett, E-Stoffe usw. - bis ihr dann eines Tages im wahrsten Sinn eine „Laus über die Leber“ läuft und darauf die „Galle überfließt“.

Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit. Sehr oft führt diese Müdigkeit und Schlappeheit in depressive Verstimmungen. Stress wirkt sich verkrampfend direkt auf die Leber aus. Die Leber-Galle-Gänge sind nicht entspannt genug, um den störungsfreien Durchfluss von Gallensaft zu gewährleisten.

Rosina Sonnenschmidt bescheinigt der Leber erworbene Autorität, Schöpferkraft, Humor und Tatendrang (4). Durch ihre Lage zwischen Darmbereich und Blutssystem ist die Leber als der strategische Vermittler zwischen Vergangenheit und Zukunft prädestiniert. Ihre Stärke liegt im Jetzt.

Ist dieses Multifunktionsorgan Leber überlastet, dann spiegelt sich dies in einem hohen Cholinesterase Wert. Der Mensch hat Schwierigkeiten sich abzugrenzen und Nein zu sagen. Er glaubt er muss dieses und jenes noch perfekt erledigen. Er sieht sich als Arbeitstier und hat Schwierigkeiten Prioritäten zu setzen.

Niedrige Cholinesterasewerte spiegeln einen trübseligen Menschen. Ihm fehlt Galle. Er frisst seine für ihn unveränderbare Arbeitssituation in sich hinein und macht sich selbst das Leben schwer. Er ist nachtragend, sein Stoffwechsel ist träge und Erlebnisse aus der Vergangenheit benötigen viel Zeit für die Verarbeitung, Konflikte lähmen.

Der Stoffwechsel – lebenstragendes System

Der Stoffwechsel ist ein fließendes, lebenstragendes System. Alle Stoffwechselprozesse sind für die menschliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit von großer Wichtigkeit. Innerhalb dieses Systems übernimmt jedes Organ seine spezifische Aufgabe und seinen Platz. Eines ist vom anderen abhängig. Doch alle sind für das Eine tätig, für das Ganze, für das gemeinsame Leben. Nahrung ist der Grundstoff aus dem sich dieses ständig vorwärts entwickelnde System nährt. Dies steht in enger Beziehung und Abhängigkeit zu allem, das wir aufnehmen, sei es über den Mund, über die Haut, über die Sinne oder Gedanken. Nahrung agiert in jedem Stoffwechsel ähnlich und doch individuell sehr spezifisch.

Geeignete Nahrung stärkt die Wandlungs- und Anpassungskräfte der Leber, löst Stauungen und Erstarrungen in Geist und Körper. Sie vermittelt neue Lebenskraft. Mit dem leichteren Fluss des Stoffwechsels lösen sich Erlebnisse aus der Vergangenheit mit leichtem Herzens.

Individuell richtige Nahrung unterstützt die Wahrung der eigenen Persönlichkeit indem sie die damit in Beziehung stehenden Organe stärkt.

Speziell ausgewählte Fettsäuren bauen die schützenden Membranhäutchen wieder auf, so dass sich der Körper und der Mensch gegen emotionale und psychische Ausbeutung, Angriffe und Manipulation angemessen behaupten können.

Die Reise des Lebens ist Körper und Seele in spürbare Harmonie zu bringen.

Einige geeignete Zitate.

„Der ganze Körper ist von einer Flügelspitze zur anderen
nichts anderes als Gedanke.
Geist in sichtbarer Gestalt.
Durchbrecht die Beschränktheit eures Denkens,
und ihr zerbrecht damit auch die Fesseln des Körpers.“
Richard Bach „Die Möwe Jonathan“

„Ich habe mich entschieden glücklich zu sein. Das ist besser für die Gesundheit.“
Voltaire

„Das Schönste, was eine Fee einem Kind in die Wiege legen kann,
sind Schwierigkeiten, und die Kraft diese zu überwinden.“
Alfred Adler