

Die Bedeutung der Laborwerte für Heilkuren

„State-of-the-Art“

nach Dr. Egger

Vorweg gesagt: Eine Interpretation dieser Werte mit der üblichen internistisch-ärztlichen Betrachtungsweise ist nicht möglich. Ihre Bedeutung liegt vor allem in deren zeitlichem Verlauf, der sehr genau bestimmt wird, und deren Entwicklung im Verhältnis zueinander. Erfahrungen mit diesen Werten wurden medizinisch-wissenschaftlich bisher nicht dokumentiert, zumal Ärzte und Kliniken bis dato kaum Erfahrungen mit einer größeren Anzahl von Fastenpatienten gemacht haben. Entsprechend fehlen generell mehrjährige Beobachtungen und systematische Auswertungen dieser Laborparameter. Selbst Fastenärzten fehlen diese Erfahrungen, indem solche Winterfastenregenerationen mit wochenlangem Fasten, Ruhestoffwechsel und speziellen Beschleunigertherapien eben ein Novum sind. Aber die gemessenen Werte in den Kuren und daran anschließend sprechen eine sehr klare und deutliche Sprache. Es muss auch bedacht werden, dass bei üblichen internistischen Patienten aufgrund ihrer anhaltend belastenden Lebensweise (häufige Medikamenteneinnahme, kaum Bewegung, wenig oder unzureichende Entlastung von Stress und gewohnheitsmäßige Fehl- und/oder Überernährung) eben kaum schönere Werte erreicht werden und dass die daraus resultierenden erhöhten Werte dann als Durchschnittstandard, bei Ärzten, die Patienten mit durchschnittlichen Lebensgewohnheiten haben, herangezogen werden!

Sport und mehr Bewegung ist in vielen Fällen zwar grundsätzlich vorteilhaft, kann aber bei Organschädigung und Überlastungen kaum eine Verbesserung bewirken. Vielmehr besteht das Risiko, durch eine noch höhere Stoffwechselbelastung bei sportlicher Betäti-

gung Leber und Nieren zusätzlich zu schädigen. Die langfristige Beobachtung von hundert Patienten über 25 Jahre hat gezeigt, dass vor allem die Ruhezeit im Winter jenen Service und die Reparaturen gewährleisten, die den Organismus zur Ganzheit immer wieder erneuern und heilen.

Fastenkuren oder Diäten haben eine Entlastung des Stoffwechselsystems zum Ziel. Im Allgemeinen erfolgt eine Gewichtsreduktion und die Entlastung des Blutgefäßsystems. Die Erleichterung ist immer im seelischen und körperlichen Bereich spürbar.

Hat der Patient deutlich höhere Ziele, dann genügt es nicht, bloß ein paar Tage zu fasten, sondern er muss dieses Fasten über zwei Monate bei größtmöglicher Ruhe einhalten. Damit ist eine Verjüngung und Erneuerung defekter Zellsysteme und chronischer Krankheiten erreichbar. Will er dies in kürzerer Zeit (fünf Wochen) erreichen, dann sind spezielle Beschleunigungstherapien und Techniken erforderlich. Fasten und Ruhen ist dennoch unabdingbar, um in einen Zustand der Winterruhe und des Reparaturmodus überzugehen. Eine Gewichtsabnahme darf nach Übergang in die Regenerationsphase der Winterruhe dann nur mehr in geringem Ausmaß erfolgen.

Überprüft wird der erfolgreiche Verlauf dieser Verjüngungskur mittels geeigneter Laborwerte

Achtung: Vor allem zu Beginn der ersten Kur können die Werte falsche Ergebnisse anzeigen. Das bedeutet nicht, dass die Werte falsch gemessen wurden, aber sie zeigen nicht die volle Wahrheit. In gewisser Hinsicht maskieren sie die realen Gegebenheiten. Man könnte es mit dem Allgemeinzustand vieler Patienten vergleichen. Im Alltag wirken sie nach außen hin durchaus fit und in der Lage, die täglichen Anforderungen anstandslos zu bewältigen.

Werden sie allerdings bewusst oder ungewollt einem Belastungstest unterzogen, so treten Schwachstellen zutage, die zuvor nicht einmal erahnt werden konnten. Vergleichbar stellen sich erst während der sechstägigen Belastungsphase im Kurverlauf die realen Werte ein. Es erfolgt gewissermaßen eine

„Demaskierung“ durch den „Belastungstest Winterkur“.

Die nachstehend angegebenen Durchschnittswerte gelten bei Patienten mit gesunder Lebensführung (nach mehreren Heilkuren „State-of-the-Art“).

Harnsäure Abkürzung: UA (Uric Acid)

Sie gilt bei Männern einerseits als Maß für die Entgiftungsfähigkeit der Niere, andererseits ist sie ein Indikator für den Füllzustand der Harnsäurevorräte bei Frauen. Während der Kur zeigt eine Änderung das Ausmaß der Freisetzung der Harnsäurevorräte ins Blut an. Oftmals wird behauptet, dass erhöhte Harnsäurewerte beim Fasten bloß ein Anzeichen wären, dass der Muskel abgebaut und deshalb Harnsäure frei würde. Diese Meinung hat sich in unseren langjährigen, intensiven und laborbegleiteten Fastenkurbeobachtungen (seit 1996) nicht bestätigt. So hatten viele Fastenkurteilnehmer trotz Fasten bzw. Nulldiät keinen nennenswerten Anstieg von Harnsäure im Blut, obwohl erhebliche Gewichtsverringerungen stattfanden. Auf der anderen Seite konnten wir hohe Harnsäureausscheidung bei Personen feststellen, die kaum einen erkennbaren Gewichtsverlust aufzuweisen hatten. Erhöhte Harnsäure ist eben nicht zwangsläufig Ausdruck von Abbau körpereigener Muskelmasse, sondern entsteht (auch) durch die Freisetzung der eingelagerten Vorräte in Notzeiten.

Bei effektiver Fastenphase steigen in beschleunigten Winterkuren die Harnsäurewerte schon nach zwei bis drei Tagen und können nach zehn Tagen strenger Einhaltung der Begleitmaßnahmen (vor allem Ruhe und Fasten)

ein Mehrfaches der Ausgangshöhe erreichen. Werte bis zu 21 mg/dl UA wurden während Kuren bereits gemessen. Standardmäßig steigt er auf 8-13 mg/dl. Bei Anfängern (Basiskur) kommt es gelegentlich zu einem Ausbleiben der Steigerung bzw. zu sehr geringen Steigerungsraten. Dies, da einerseits jahrelang vorbelastete Organe (Leber, Niere) oft zuerst eine Grundentlastung bei einer „Vorbereitungskur“ benötigen, um in der Folgekur effektive Regenerationsarbeit leisten zu können. Andererseits da die nötigen Ruhezeiten nicht eingehalten wurden.

Nach Beendigung der Fastenphase und/oder der Harnsäureausleitung (nach sechs bis sieben Wochen), aber auch wenn Teilnehmer zu früh nach der Startkur ¹ sich vermehrtem Stress aussetzen oder beginnen mehr zu Essen, sinken diese Werte schlagartig, und die Harnsäure wird wieder in die Depots (Gelenke Bindegewebe, Haut) aufgenommen.

Meistens deuten schnell sinkende Werte eben auf fehlende Fastendisziplin bzw. einen Fastenabbruch hin! Da unsere Kurteilnehmer über Monate nachbetreut werden und deren Essverhalten bei den Kontrollen stets hinterfragt wird, gelten diese Zusammenhänge als gesichert.

Kreatinin Abkürzung: Krea

Der Wert steht für das biologische Alter der Zellsysteme und gilt gleichzeitig auch als Maß für Entgiftungsfähigkeit der Niere.

Dieser Wert ist ein Maß für das „Biologische Alter“ des Säugetierorganismus. Die Werte dürften bei allen Säugetieren ähnlich verlaufen. Dies sollte aber noch durch Studienuntersuchungen seitens Biologen oder Veterinärmediziner belegt werden.

¹ Darunter ist die eigentliche Regenerationswoche unter Begleitung des Fastenteams in einem der Bildungshäuser, Sanatorien oder Hotels zu verstehen. Diese wird deshalb als Startwoche bezeichnet, weil sie streng genommen zum Starten der Winterregeneration dient, die entsprechend zu Hause idealerweise noch mehrere Wochen fortgesetzt wird.

Der Wert zeigt sowohl das Alter der Körperzellen (speziell den Arteriosklerosegrad der Gefäßsysteme und Nervenzellen) als auch der Organe. Dies ist der Fall, da die „Steuerfilter-systeme“ der Nieren sich speziell aus Blutgefäßen gebildet haben. Gleichzeitig ist der Wert auch ein Maß für die Entgiftungsfähigkeit der Nieren. Das biologische Alter, das im Kreatininwert zum Ausdruck kommt, steigt mit der Zunahme der Lebensjahre. Es drückt sich bei einem Zehnjährigen bei unbelasteter Niere in einem Kreatininwert von 0,10 mg/dl aus und sollte bei einem Fünfzigjährigen 0,5 mg/dl nicht übersteigen. Der Kreatininwert sollte daher das Richtmaß, ermittelt aus Lebensalter geteilt durch 100, nicht überschreiten². Ab dem Klimakterium ergeben sich für Frauen und Männer verschiedene Verläufe. Bei Frauen bleibt das Kreatinin lange noch bei Werten unter 0,5 mg/dl. Dies deshalb, weil sie die aufgenommene Harnsäure verstärkt als Vorräte für Notzeiten in Gelenken etc. speichern und die Nieren dadurch nur in geringem Ausmaß durch die Ausscheidung von Harnsäure belastet werden. Frauen bleiben länger vital und erreichen generell ein höheres Alter als Männer. Allerdings neigen sie durch die verstärkte Einlagerung der Harnsäure leichter zu rheumatischen Erkrankungen, sofern sie im Winter nicht die notwendigen Fastenzeiten einhalten.

Die vermehrte Ablagerung des Sonderbrennstoffes Harnsäure dient bei Säugetieren in Ruhenotzeiten zum verbesserten Überleben und zur Sicherung der Arterhaltung. Insekten, Reptilien, Bakterien, Parasiten und Pflanzen haben andere, aber ähnliche Überlebensstrategien. Männer scheiden frühzeitig zur Sicherstellung der für Jagd und Arbeit nötigen Gelenkigkeit vermehrt Harnsäure aus, was zu einer erhöhten Belastung der Nieren führt. Dadurch bleiben die Gelenke frei von Ablagerungen und entsprechend beweglich, aber dafür steigen die Kreatininwerte nach dem Wechsel³ schlagartig an, die Entgiftungsfähig-

keit der Nieren sinkt. Infolgedessen erhöht sich bei gleichbleibender Zufuhr konzentrierter Ernährung auch die Harnsäurekonzentration im Blut. Männer verfallen nach dem Wechsel schneller, Kreatininwerte und Arteriosklerosegrad steigen rascher, da die Schere zwischen Nährstoffbedarf und -zufuhr immer weiter auseinanderklafft. Die Lebenserwartung der Männer ist entsprechend generell geringer und sinkt bei unangepassten Essmengen drastisch. Aber dafür, wenngleich dies vielleicht nur ein schwacher Trost ist, neigen Männer weniger zu rheumatischen Erkrankungen von Gelenken und anderen Bindegeweben. Generell gilt: Je geringer der Kreatininwert im Alter, desto besser die körperliche und geistige Vitalität. Bei regelmäßigen Winterruhe-Regenerationskuren konnten bei neunzig- bis hundertjährigen Männern sehr wohl niedrige Kreatinin-Werte zwischen 0,7-0,9 mg/dl erreicht werden. Das Maß der erfolgten Regeneration wird hauptsächlich am Verlauf dieses Wertes gemessen, vorausgesetzt, es liegt keine limitierende Erkrankung und keine massive Schädigung der Leber vor!

Gamma GT Abkürzung: GGT

Dieser Wert ist ein Maß für die Aktivität der Leber. Normale Werte bei unseren gesunden Patienten bewegen sich zwischen 8-15 mg/dl. In den meisten Fällen zeigt ein chronisch erhöhter Wert eine chronische Überernährung bzw. vermehrte Zufuhr konzentrierter Proteine an. Er steigt, wenn im Laufe der Kur die Entgiftungsphase beginnt.

Das Gamma GT repräsentiert allgemein die Aktivität der Leberzellen. Ein kurzzeitig erhöhter Wert zeigt also lediglich an, dass die Leber viel zu tun hat. Nach reichlicher Mahlzeit, Stress, Sport, Medikamenteneinnahme oder Narkosen ist dies durchaus normal und rege-

² Umgekehrt errechnet sich aus dem Kreatininwert multipliziert mit 100 das biologische Alter.

³ Der Wechsel kennzeichnet eine Phase der körperlichen Entwicklung, in der der Stoffwechsel auf einen Sparmo-

us umgestellt wird (um das Leben zu verlängern). Entsprechend kommt es bei Fortsetzung der bis dahin üblichen Ernährung spätestens in dieser Phase zu einer deutlichen Überernährung und zu entsprechenden Harnsäureüberschüssen, die über eine zunehmend überforderte Niere ausgeschieden werden müssen.

neriert sich in der Entlastungsphase schnell. Sinkt der Wert nicht mehr oder bleibt über Jahre erhöht, so zeigt dies eine Dauerbelastung der Leber. Es ist also bereits eine chronische Schädigung der Leberzellen eingetreten, die nach ein paar Fastentagen nicht schnell auf Normalwerte gehen, sondern längere Kuren benötigen. Diese erhöhten Werte führen mit der Zeit zu einer so genannten Fettleber, und nach weiteren Jahren bilden sich funktionsunfähige Bindegewebszellen (Leberzirrhose) und/oder Zellen mit übermäßig beschleunigtem autonomem Wachstum (Lebercarcinom). Beides ist sehr ungünstig und endet relativ rasch und schlagartig in einem Organversagen (Leberkoma).

Internistische Visiten geben sich seit Jahrzehnten zunehmend mit steigenden Grenzwerten (jetzt bei 40-60 mg/dl) zufrieden, indem die Belastung durch Stress, Medikamenteneinnahme, Genussmittel und Überernährung laufend zunimmt. Man bezeichnet dies als „Pragmatische Angleichung der Grenzwerte“. Dies bedeutet nicht, dass jetzt auch höhere Werte gesund sind, sondern dies stellt letztlich nur eine Kapitulation der Medizin vor dem krankmachenden Lebensstil eines Großteils der Bevölkerung dar!

Erhöhte Werte sollten während der Startkur innerhalb von wenigen Tagen sinken. Ansonsten liegt vermutlich bereits eine dauerhafte Leberschädigung vor. In diesem Fall benötigt es längere Kuren von fünf bis acht Wochen bzw. mehrere Kuren pro Jahr, um die Leber dauerhaft zu entlasten und deren Regeneration sicherzustellen.

Achtung Falle bei Messung der Werte!

Sinken die Leberwerte bei Patienten, die weiterhin belastende Medikamente, Kaffee, konzentrierte Eiweiße oder Alkohol konsumieren, plötzlich verdächtig ab, dann deshalb, weil ein Teil der Leberzellen bereits abgestorben ist (Leberzirrhose) und die wenigen funktionsfähigen Zellen die Arbeitsenzyme (Transaminasen) nicht mehr bilden können. Eine sofortige Fastenentlastung und ein Stoppen von Medikamentenzufuhr, Kaffee, Alkohol kann

versuchsweise eventuell noch hilfreich sein („experimentelle Therapie ohne Gewähr“). Bei sehr schnellem Sinken der Leberwerte kann man innerhalb von Tagen oder Wochen ein Versagen der Leber erwarten. Hier ist keine Art von Therapie mehr erfolgreich!

Während der Kurphase kommt es generell durch Ruhe und fehlende Ernährungsbelastung zur Beruhigung der Leberwerte. Steigt aber nach einigen Tagen die erwartete Belastung durch eingelagerte Stoffwechselgifte, so bekommt die Leber Arbeit, und die Werte steigen vorübergehend. Meist nach einigen Tagen bis maximal drei Wochen müssen diese Werte aber wieder auf normalen Standard sinken.

Gesamtcholesterin

Abkürzung: **Chol**

Dieser Wert stellt eine Parallelkontrolle zum Kreatininwert dar und ist ein Maß für den Verhärtungsgrad der Blutgefäße

Der Cholesterin-Jahresdauerwert zeigt (bei intakter Steuerungsfunktion der Leber für die Cholesterinsynthese) den Arteriosklerosegrad des gesamten Gefäßsystems sowie die Degeneration der Nerven (Richtung Demenz) und des Bindegewebes an. Er bewegt sich parallel zur Höhe des Kreatininwertes und stellt die Schutzfunktion belasteter Gefäße und Hautzellen dar. Das bedeutet, wenn der Kreatininwert erhöht ist, sollte auch dieser Wert erhöht sein, weil bei mangelnder Elastizität (= Arteriosklerose, Gefäßbrüchigkeit) durch Cholesterin zumindest die mikroskopisch kleinen Lücken in den Gefäßsystemen abgedichtet werden und dadurch Verluste von Zellen (Eisen, Spurenelemente, Vitamine, Hormone, Eiweiße, Flüssigkeit) verhindert werden. Es wird damit einer Blutarmut (Anämie) entgegengewirkt.

Die Einnahme von Cholesterinsenkern senkt zwar optisch die erhöhten Werte, indem die Cholesterine aus den Abdichtungsstellen herausgerissen werden. Das stellt oberflächlich Ärzte und Patienten zufrieden, ist aber keine

dauerhafte Lösung des Grundproblems. Im Gegenteil, dadurch wird die Situation wesentlich verschlimmert und die Lebenserwartung verkürzt. (Siehe dazu „Wenn das Leben Härte zeigt“, Seite 73)

Während der Kur stellen wir bei steigenden Harnsäurewerten (Erfolgszeichen des Fastens) auch ein Ansteigen der Cholesterinwerte fest. Diese sollen zum Schutz der Blutgefäße steigen, weil die sich erhöhenden Harnsäurewerte während der Kur und auch bei jedem Essen konzentrierter Nahrungsmittel die Gefäße angreifen (Belastung des Herzrhythmussystems durch erhöhte Säurewerte). Diese Schutzreaktion mittels vermehrter Cholesterinproduktion findet bei guter Leberfunktion innerhalb von zwei bis drei Tagen nach Anstieg der Harnsäure statt und sollte spätestens mit einer Verzögerung von fünf bis acht Tagen eintreten. Durch die allgemeinen Belastungen der Leberfunktionen stellen wir in diesem Bereich bei vielen Patienten Defizite bei diesen ausgleichenden Schutzreaktionen fest (Teilleistungsschwäche der Leber). Ein guter Steuerungszustand kann oft erst nach mehreren Kuren erreicht werden.

Die Auswertung von HDL Chol und LDL Chol ist für andere Bewertungen hilfreich, bei der Bewertung des Verlaufes von speziellen Fastenkuren und der Schutzfunktion seitens der Leber hat sie keine Bedeutung und wird daher nicht durchgeführt.



foto brigitte ablinger

Sollwerte, abhängig vom Alter und Geschlecht

Mann 60 Jahre

UA (Harnsäure): 3-4 mg/dl

Kreatinin: Max 0,6 mg/dl

GGT: 10-15 mg/dl

Gesamtcholesterin: Abhängig vom Kreatininwert (bei Krea 0,6) 160-200 mg/dl

Frau 60 Jahre

UA (Harnsäure): 2-3 mg/dl

Kreatinin: < 0,5 mg/dl

GGT: 10-15 mg/dl

Gesamtcholesterin: Abhängig vom Kreatininwert (bei Krea 0,6) 140-180 mg/dl

Frau/Mann 30 Jahre

UA (Harnsäure): 1,5-3 mg/dl

Kreatinin: < 0,3 mg/dl

GGT: 10-15 mg/dl

Gesamtcholesterin: Abhängig vom Kreatininwert (bei Krea 0,6) 100-160 mg/dl

Ab einem Alter von 75 bis 80 Jahren nehmen die Werte von Frauen und Männern im Bereich des Kreatinins wieder ähnliche Verläufe. Grund: Bei heutiger Ernährung und mangelnden Winterruhezeiten belasten letztendlich auch bei Frauen die Harnsäuremengen die Nieren und müssen ausgeschieden werden, da die Gelenkspeicher voll sind. Dann kommt es ebenfalls zu rascher Schädigung der Gefäßsysteme und der durchbluteten Organe (Leber, Niere, Herz, Gehirn). Die Frauen holen entsprechend bei Herzkreislauferkrankungen, die nach dem Wechsel eher Männern vorbehalten waren, sehr rasch auf.

Frau/Mann 80 Jahre

UA (Harnsäure): 5-6 mg/dl

Kreatinin: < 0,8 mg/dl

GGT: 10-20 mg/dl

Gesamtcholesterin:

Abhängig vom Kreatininwert (bei Krea 0,6) 180-220 mg/dl

