

THIEMO OSTERHAUS

Der BLUTWERTE Code

Was dir Eisen, Omega-3,
Vitamin D und Co. über
deine Gesundheit verraten
und wie du sie optimierst

riva

© des Titels »Der Blutwerte-Code« von Thiemo Osterhaus (ISBN Print: 978-3-7423-2400-9)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: © Privat

Fotos: © Marcel Weiß: 9, 37, 43, 53, 65, 222; Shutterstock/MedstockPhotos: 53

Illustrationen: sämtliche Illustrationen © Tobias Prießner außer: © Medletics: 101, 124, 125, 128

Layout: Katja Muggli

Satz: Daniel Förster

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2400-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2152-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2153-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

THIEMO OSTERHAUS

Der
BLUTWERTE
Code

Was dir Eisen, Omega-3, Vitamin D und Co.
über deine Gesundheit verraten
und wie du sie optimierst

riva

Inhalt

Warum ich dieses Buch schreibe	6
1 Das GAP-System – Gesundheit ganzheitlich betrachtet	11
Gesundheitssystem oder Krankheitssystem – deswegen brauchen wir GAP	12
Bist du in der GAP?	19
2 Was ist Blut wert? Die Regeln des Blutwerte-Codes	51
Warum regelmäßige Messungen der Blutwerte sinnvoll sind	52
Referenzwerte versus Optimalwerte	55
Leitfaden für eine verlässliche Blutabnahme	57
3 Die Blutsprache – so nutzt du Blutwerte für deine Ziele	63
Wie du mit diesem Kapitel arbeitest	64
Dein Ziel: Allgemeiner Gesundheitsüberblick – die Basis	66
Dein Ziel: Mehr Energie	105
Dein Ziel: Eine gesunde Schilddrüse	121
Dein Ziel: Herzgesundheit	143

Dein Ziel: Regelmäßiger Zyklus	160
Dein Ziel: Testosteron und Muskelaufbau	174
Dein Ziel: Besserer Schlaf	182
Dein Ziel: Fettabbau und Muskelaufbau	188
Thiemos allgemeiner Gesundheitscheck für ein langes Leben	192
Nachwort	201
Übersicht über die Blutwerte	202
Maßeinheiten im Überblick	209
Glossar	211
Empfehlungen	216
Quellen	217
Stichwortverzeichnis	218
Über den Autor	221
Danksagung	222

Warum ich dieses Buch schreibe

»Ein Vorwort muss fesselnd sein«, haben sie alle gesagt. »Hier ist es wichtig, dass du deine Leser emotional abholst und ihnen ein gutes Gefühl für das Buch gibst.« Doch ganz ehrlich, die Wahrheit ist doch, dass es nichts so Fesselndes wie die eigene Gesundheit im Leben gibt, oder? Denk an die wichtigsten Dinge in deinem Leben: deine Freunde, deine Familie, dein Job, vielleicht dein Hund. All das ruht auf einer tektonischen Platte, deiner Gesundheit. Du kannst ohne all das (über)leben, aber du brauchst Gesundheit.

»Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts«, sagte ein deutscher Philosoph und Hochschullehrer namens Arthur Schopenhauer. Auf den ersten Blick klingt es etwas altmodisch und abgedroschen, doch nach längerem Nachdenken erscheint es als die hundertprozentige Wahrheit.

GESUNDHEIT IST DIE BASIS FÜR ALLES, WAS DIR IM LEBEN WICHTIG IST.

Gesundheit ist etwas, das den allermeisten von uns in die Wiege gelegt wurde und das wir als gegeben voraussetzen. Wie bei so vielen Dingen vergisst das Gewohnheitstier Mensch solche essenziellen Gegebenheiten schneller, als einem eigentlich lieb wäre. So auch ich.

Zu Beginn des Medizinstudiums in Leipzig begann mein linkes Knie urplötzlich zu schmerzen. »Chondropathia patellae Grad 3-4«, auf Deutsch: Knorpelschaden hinter der Kniescheibe, hieß es von mehreren Ärzten. OP unumgänglich. Ich war damals schon eher der Typ Mensch, der für alles eine Erklärung haben will und sich nicht so leicht mit vermeintlichen Tatsachen zufriedengibt. Und da ich im zweiten Jahr des Medizinstudiums stand, hat sich diese Einstellung noch verstärkt. So richtig klare Antworten auf meine Nachfragen bekam ich von den verschiedenen Ärzten jedoch nicht. Ich wollte unter anderem wissen, was ich im Training anders machen könnte. Doch darauf wurde gar nicht eingegangen.

So begann ich mir neben dem Studium mehr und mehr selbst zu helfen und absolvierte einige Schulungen und Ausbildungen im Trainingssektor, woraus schnell eine neue Leidenschaft wurde. Ich spule jetzt ungefähr zwei Jahre, circa 20 Zertifizierungen und die komplette Umstellung

meines Trainings vor. Ich habe bis heute keinerlei Schmerzen und nein, ich wurde nicht operiert. Vielmehr habe ich verstanden, wie Training funktioniert, und nicht nur stupide das gemacht, was mir andere Menschen gesagt haben.

All das war der Anfang dessen, dass ich heute hier sitze und dieses Buch für dich schreibe. Die beste Frage, die ich die ganzen weiteren Jahre für mich bis zur Perfektion zu nutzen lernte, war und ist heute noch: WARUM? Simpel und doch so effektiv. Es geht dabei nicht darum, jemanden bloßzustellen, der darauf nicht antworten kann, sondern vielmehr darum, die Einfachheit hinter einem komplexen Thema zu verstehen und dies danach für sich anwenden zu können, wie auch bei dem Thema Blutwerte.

Jedoch muss ich zugeben: Ich war nicht immer so mutig. 2018 veränderte sich mein Leben in einer Art, in der ich es nicht für möglich gehalten hätte. Mein Vater starb und machte mir das wahrscheinlich größte Geschenk meines Lebens – den Mut und das Durchhaltevermögen, meinen Weg zu gehen, egal, was andere davon halten! Ich war zwar schon nach meiner Zeit auf dem Internat sehr selbstbewusst und auch während des Studiums schon irgendwie anders. Ich habe zum Beispiel mein eigenes Essen mit ins Krankenhaus genommen, weil mir das Kantinenessen zu ungesund war. Ich war oft auch derjenige, der im OP wegen seiner Social-Media-Kanäle besonders hart geprüft wurde und hinter dessen Rücken auch viel gelacht wurde. Sagen wir es mal vorsichtig so: Ich habe immer wieder zu spüren bekommen, dass ich nicht der Norm entspreche. Für mich war das eigentlich immer sehr positiv, denn ich wollte auch gar nicht wie die meisten anderen sein.

Es kann unglaublich anstrengend sein, gegen den Strom zu schwimmen, und das nicht nur, weil fast alle in die andere Richtung schwimmen, sondern weil man selbst nicht genau weiß, was vor einem liegt. Auch ich kenne nicht den genauen Weg, aber ich habe seit dem Tod meines Vaters ein klares Ziel vor Augen, nämlich in unserem Medizinsystem einen Fußabdruck zu hinterlassen.

DEN FOKUS AUF GESUNDHEIT UND NICHT AUF KRANKHEIT ZU LEGEN – DAS IST MEIN ZIEL.


Meine Vision ist ein System, das sich mehr in wissenschaftlichem Kontext auf Gesundheit statt auf Krankheit fokussiert und das auch von allen Parteien angenommen wird. Die Gesundheit

eines jeden Einzelnen sollte hier an erster Stelle kommen. Mein Fußabdruck soll aber auch eine Hilfe für diejenigen darstellen, die, wie ich damals, gewillt sind, sich selbst zu helfen und ihre Gesundheit zu verstehen.

Es geht meiner Ansicht nach eigentlich viel mehr um die Geschichte und viel weniger darum, ein fesselndes Vorwort zu schreiben, das vielleicht sowieso niemand liest.

Blutwerte sind die einfachste und beste Möglichkeit, die Geschichte deines Körpers zu verstehen und zu schauen, wie genau du deine Geschichte verändern kannst. Und genau um diese Geschichte geht es im *Blutwerte-Code*.

Dein Thiemo

A man with short brown hair, glasses, and a grey polo shirt is looking intently at a white anatomical model of a human spine. He has a large, intricate tattoo on his left forearm. The spine model is held vertically, showing the vertebrae and intervertebral discs. The background is a plain, light-colored wall.

**»ICH MÖCHTE MIT DIESEM BUCH
DENJENIGEN HELFEN,
DIE IHRE GESUNDHEIT SELBST
VERSTEHEN WOLLEN.«**

1

DAS GAP-SYSTEM – GESUNDHEIT GANZHEITLICH BETRACHTET

Ich liebe deutsche Autos, aber nicht das deutsche Gesundheitssystem. Denn dieses System hat eine gravierende Lücke: Es ist auf Krankheit ausgerichtet und nicht auf die Gesundheit der Menschen. Mit dem von mir entwickelten GAP-System und diesem Buch möchte ich dabei helfen, diese Lücke zu schließen. Blutwerte sind ein wichtiges Tool des GAP-Systems und stehen in Zusammenhang mit vielen weiteren Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Regeneration und Mindset.

Gesundheitssystem oder Krankheitssystem – deswegen brauchen wir GAP

Das Thema Blutwerte muss in einem größeren Zusammenhang betrachtet werden. Blutwerte verraten Essenzielles über den Zustand deines Körpers – zum Beispiel, wo die Ursachen für Energielosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme beim Abnehmen und viele weitere Beschwerden liegen. Doch viele Ärzte kennen die Details dieser Möglichkeit nicht oder können die Werte nicht richtig interpretieren. Warum ist das so? Warum solltest du dich selbst um deine Werte kümmern? Was hat das alles mit dem GAP-System zu tun? Allen diesen Fragen werde ich in diesem Kapitel auf den Grund gehen.

Alles beginnt mit unserem Gesundheitssystem. Wir haben in Deutschland ein facharztorientiertes System, sprich wir bilden Spezialisten für fast jeden einzelnen Bereich des Körpers aus: Neurochirurgen, Dermatologen, Gynäkologen und viele mehr. Ärzte sind also absolute Spezialisten auf ihrem Gebiet und helfen beziehungsweise unterstützen uns mit komplexer Therapieplanung bei noch komplexeren Krankheitsbildern – und das ist in unserer modernen westlichen Welt auch unglaublich wichtig! Vor allem in der Akutmedizin sind wir absolute Experten! Aber ...

Dadurch haben die meisten Ärzte leider auch den Blick für die Zusammenhänge der Systeme verloren. Wie wirkt sich die Schilddrüse auf die Sexualhormone aus, wie hängt das Magen-Darm-System mit neurologischen Symptomen zusammen – Stichwort Darm-Hirn-Achse? Dies sind nur zwei Beispiele, die leider zu oft bei diesem Grad an Spezialisierung verloren gehen. Meiner Ansicht nach gibt es zwei gravierende Fehler in diesem System: Entweder keine Fachrichtung fühlt sich wirklich angesprochen oder – sogar noch schlimmer – die Zusammenhänge sind einfach nicht mehr präsent. Denn man nutzt sie als Arzt ja praktisch auch nicht, da man sich nicht angesprochen fühlt. Faktisch kann man also sagen, dass in unserem Gesundheitssystem eine große Lücke beim Verständnis der Zusammenhänge verschiedener Systeme besteht. Aber vor allem fehlt es an fachübergreifender Betreuung oder auch interdisziplinärer Behandlung komplexer Probleme beziehungsweise Krankheiten, die sich nicht nur in einem Organsystem bemerkbar machen.

Vielleicht gab es ganz ursprünglich einmal den Ansatz, den Allgemeinmediziner zu einer Art Schnittstelle zwischen den anderen Fachärzten zu machen. Doch ehrlicherweise sind dies heute meistens Hausärzte, die so viele Patienten und als Konsequenz leider viel zu wenig Zeit pro Patient haben, dass sie sich nicht um alles kümmern können. Zudem sind selbst Allgemeinmediziner Krankheitsexperten und eben keine Gesundheitsexperten ...

Einen Spezialisten beziehungsweise einen Facharzt für Gesundheit gibt es demnach bis jetzt noch nicht, und genau diese Lücke schließen wir jetzt mit dem GAP-System.

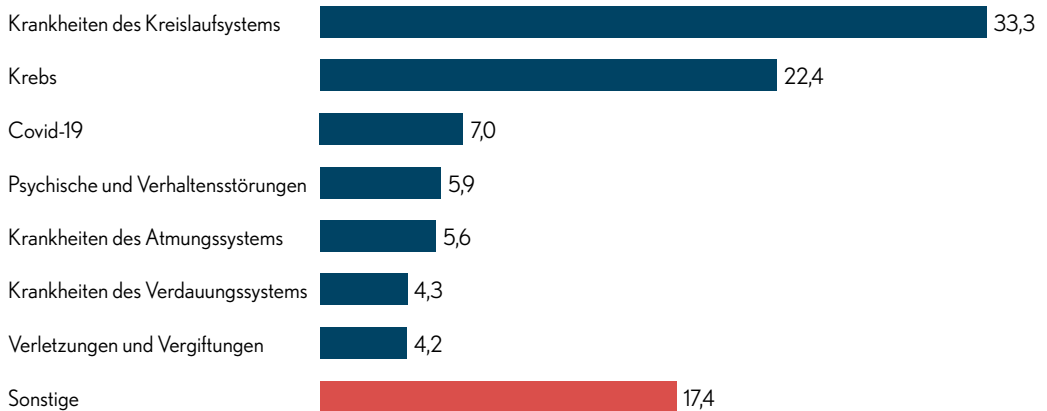
Gehen wir nun noch einmal deutlich weiter zurück, nämlich zum Medizinstudium. Betrachtet man einmal die gelehrten Fächer, stellt man schnell fest, dass es darum geht zu verstehen, wie der Körper funktioniert. Anatomie, Biochemie der Energiegewinnung, Mitochondrien, Physiologie des Leberstoffwechsels und Säure-Basen-Haushalt sind nur einige wenige Themen aus dem ersten Teil des Medizinstudiums, der sogenannten Vorklinik. Hier lag der Fokus im Prinzip darauf, den Bauplan des Körpers auswendig zu lernen oder, besser noch, ihn zu verstehen. Es wurde hier weder spezifisch auf Krankheit noch auf das Thema Gesundheit eingegangen, sondern die Grundlagen wurden gelehrt. Diese Grundlagen sind den Studierenden häufig schon wenige Tage nach der Prüfung nicht mehr wirklich präsent. Warum ist das so? Man wendet diese Grundlagen in unserem System heutzutage nicht an!

UNSER SYSTEM IST DARAUF AUSGELEGT, KRANKHEIT ZU BEHANDELN – VIEL EFFIZIENTER WÄRE ABER, SIE ZU VERHINDERN.

Betrachten wir doch einmal ein spezifisches Beispiel. Haupttodesursache Nummer 1 sind nicht nur in Deutschland, sondern weltweit immer noch kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall; und das mit einem erschreckenden Vorsprung vor Platz 2.

Das Erschreckende daran ist aber nicht einmal der Vorsprung selbst, sondern die Tatsache, dass der allergrößte Teil dieser Erkrankungen vermieden werden könnte! Laut dem Statistischen Bundesamt (Stand 4.11.2021) sind 2021 in Deutschland 338 001 Menschen an kardiovaskulären Erkrankungen gestorben und ein großer Teil an diesen Todesfällen hätte verhindert werden können.

Todesursachen nach Krankheitsarten 2021 in Prozent



Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis), 2023

Ein typischer Patient mit einer solchen Erkrankung erhält meistens einen beziehungsweise mehrere Stents in seine Koronararterien eingesetzt. Dieser Stent weitet das verengte Blutgefäß wieder auf und gewährleistet somit wieder zumindest kurzfristig einen geregelten Blutfluss. Versteht mich bitte nicht falsch, diese Stentimplantation ist absolut brillant und rettet Leben. Allerdings machen die meisten Patienten eben danach genauso weiter wie zuvor, das heißt, sie schaffen es nicht, ihren Lebensstil zu ändern. Aller Wahrscheinlichkeit nach wissen die meisten auch gar nicht, wie oder was sie ändern sollten. Und was passiert dann? Genau: Der Patient kommt kurze Zeit später mit den gleichen Symptomen und es wird der nächste Stent eingesetzt.

Das ist quasi so, als hätte man eine Pflanze in einem Topf, die man eigentlich pflegen will, damit sie schön wächst. Eines Tages wird plötzlich eines der Blätter braun und du fragst dich, was du dagegen tun kannst. Also schneidest du das Blatt ab, was sicher eine gute Idee bei einem toten Blatt ist. Die Schere ist also in diesem Beispiel die Akutmedizin – wichtig und effizient. Aber ergibt es jetzt Sinn, genau so weiterzumachen? Logisch betrachtet ist das nicht sinnvoll! Nachdem du das Schlimmste abgewendet hast, müsste nun geschaut werden, ob der Topf groß genug ist, ob die Pflanze genug Wasser bekommt, ob genügend Nährstoffe in der Erde sind und ob die Pflanze zu viel oder zu wenig Licht bekommt. Und genau das fehlt; darum scheitern wir daran, das Verwelken des nächsten Blatts zu vermeiden.