

KERNgesund. Neue Impulse für deine Gesundheit von TRIAS

KERNgesund Folge 2 mit Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel – Transkript

Kerngesund. Neue Impulse für deine Gesundheit von TRIAS.

Andrea Losleben:

Wie können wir länger gesund bleiben? Darum geht es heute. Meine Gästin hat sich nicht mit Krankheit beschäftigt, sondern mit Gesundheit. Und ich finde es super schlau, weil wenn schon mal was im Körper kaputt ist, kann es auch ein Arzt nicht einfach wieder ganz zaubern. Beim gesund bleiben spielen Nährstoffe und Hormone die entscheidende Rolle.

Das sagt Dr. Helena Orfanos-Boeckel. Sie meint wir müssen gezielt Nährstoffe und Hormone einnehmen. Also einfach Pillen in der Apotheke oder Drogerie shoppen oder Influencer Empfehlung nachkaufen, das bringt's nicht. Erst mal Blutabnehmen und dann muss ganz spezifisch im Labor geschaut werden, wie das mit den Nährstoffen und den Hormonen in uns drin aussieht. Dann kann der Arzt gucken, wie er und unterstützen kann, damit wir gesünder alt werden.

Also das ist alles total neu und Helena will mit ihren zwei Büchern die Nährstoff Therapie aufklären und uns selbst zur Fachfrau werden lassen. Das wird jetzt ein super spannendes Gespräch und wenn ihr danach Lust bekommt euch damit zu beschäftigen. Helena gibt Tipps wie an kostenlose Blut Ergebnisse kommt, die mehr als nur der Standard beim Hausarzt sind. Also ich habe direkt zum Beispiel gelernt, dass wenn man eine Schilddrüsenunterfunktion hat, was sehr viele von uns haben, man immer auch Selen nehmen sollte, was mir wirklich total neu war.

Helena ist Ärztin mit Schwerpunkt Innere Medizin, Nephrologin und Stoffwechsel-Medizinerin und jetzt absolute Expertin in Sachen Nährstoffe und Hormone. Und ich bin übrigens Andi Losleben, Journalistin, Mama von drei Kindern und ich habe selbst wenig Zeit, mich um Gesundheitsthemen zu kümmern. Und deswegen freue ich mich, dass ich jetzt endlich alle Fragen zu Frauen Gesundheitsthemen stellen kann, die uns alle interessieren und wir vor allem ganz viele Antworten auf das eine oder andere Wehwehchen bekommen.

Viel Spaß mit dieser Folge.

Schönen guten Mittag und Hallo Helena.

Ja hallo liebe Anni,

Du, auf diese Nährstoff Therapie bist du ein bisschen wegen Frauen wie mich gekommen? Ich habe mich da wirklich irgendwie gleich wiedergefunden. Also man ist mittelalt, man ernährt sich ganz gut, macht Sport, Yoga zum Beispiel, man raucht nicht. Irgendwie versucht man so alles richtig zu machen. Hat sogar vielleicht mal ein Coaching gemacht oder so ein Achtsamkeit-Coaching gemacht, Yoga und so was. Aber irgendwie fühlt man sich nicht so ganz wohl. Man ist irgendwie schlapp, müde, erschöpft, Schlafprobleme, Stress, all so was und irgendwas zwickt. Und dann sagt man da beim Arzt geht man hin und fragt und der sagt „Ja, jetzt haben wir geguckt, alles ist gut, alles ist okay.“

Solche Frauen, so wie ich, sind zu dir in die Praxis gekommen und du hast gedacht okay, wir müssen ja irgendwas finden und du hast dich auf die Suche gemacht im Blut und bist jetzt auch totale Expertin darin, Blut auseinanderzunehmen. Was hast du da rausgefunden?

Das stimmt. Ich bin durch so Frauen wie dich auf etwas gekommen, was ich selber auch gar nicht so erwarten hätte. Denn ich bin ja auch eine Frau, ein bisschen älter als du. Und ich dachte, dass es reicht, wenn man einfach sich gesund ernährt, wenn man Sport macht und vielleicht auch die Seele und den Geist noch ein bisschen mit gutem Bewusstsein oder einer guten Haltung irgendwie konfrontiert oder daran arbeitet. Und dann habe ich durch mich und viele von euch festgestellt, die mich aber auch so als Ganzheitsärztin relativ gesund aufgesucht haben, dass es im Blut eben doch ein ganz schönes Durcheinander gibt.

Und dieses Durcheinander, ich habe das eingeteilt in so drei Kategorien von Werten. Es gibt eben im Blut Werte, die bei uns steigen, wenn wir kränker im Sinne von älter werden. Das ist der Blutdruck, meinetwegen vielleicht auch oft das Gewicht, aber es sind eben vor allen Dingen so Werte, die steigen, wenn die Nieren schlechter werden, wenn der Zucker schlechter wird, das Cholesterin oder auch Entzündungswerte oder die Werte, die für Entzündung sprechen.

Und die nenne ich ein bisschen falsch, grammatikalisch falsch, Krank-Werte. Und das war eine Beobachtung, dass eben bei diesen, sagen wir mal im Schnitt gesunden 48-jährigen Frauen es doch schon einige Krank-Werte gab, die nicht mehr so richtig niedrig gewesen sind. Und das andere war vor allen Dingen, dass auch viele Werte, die für Nährstoffe und Hormone sprechen, auch schon so durcheinander gewesen sind.

Entweder Schlüssel Werte wie zum Beispiel so ein ganz wichtiges Elektrolyt, das Kalzium, war irgendwie eher so ein bisschen schlapp oder auch andere Werte im Rahmen der hormonellen Umstellung im Rahmen der Wechseljahre war schon nicht mehr so richtig gut oder auch die Schilddrüsenhormone waren auch nicht so richtig gut. Also wichtige Werte, die ich dann auch Schlüssel- oder auch Gesund-mach-Werte nenne.

Die waren zwar nicht schlimm, fehlen, so dass wir morgen alle sterben, aber so richtig gut, so wie ich mir das vorstelle. wie es aussehen muss, wenn jemand sich doch so super ernährt und mit Sport und Atmen alles richtig macht. Das war nicht meine Erfahrung. Und im Gegenteil, ich fand sogar, dass die Frauen, die sich eben nicht gut fühlten, ich fand die spinnen nicht, sondern die haben total recht gehabt.

Ja, du hast sie ernst genommen, nicht?

Nach diesem Blick auf das Blut habe ich gedacht „Oh, die Nebenniere ist schlapp und die Schilddrüse ist blöd und die Autoimmunitäts-Zeichen sind da und der Leber geht es auch nicht mehr so gut und die arme Niere“ ..., ja einzeln betrachtet, das wird ja dann auch oft nur so getan, ist das dann alles gar nicht schlimm und auch zusammen nicht schlimm, aber eben einfach schon nicht mehr so richtig gut und auch nicht richtig gesund. Und das fand ich selber total erstaunlich und das war mir neu und das habe ich sowieso nie gelernt. Aber ich habe es auch nicht in dem Sinne, wie ich es jetzt sehe, erwartet, wie durcheinander doch schon innendrin vieles ist.

Ja rausgekommen ist die Nährstoff Therapie, was quasi eine Kombination ist aus Nährstoffen und Hormonen, die wir uns als Pille quasi zuführen müssen, damit es besser wird. Ich bin, aber das hast du eben auch angesprochen, irritiert gewesen. Also Nährstoffe? Nee, das sind lebenswichtige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren. Die müssen wir ja täglich irgendwie zu uns nehmen. Und die sind ja im Essen drin. Aber du sagst, das reicht nicht. Ich dachte immer na ja, wenn ich mich gesund ernähre, da wird es doch schon reichen. Wieso reicht es nicht?

Also vielleicht noch mal zum Anfang deines Satzes. Es ist rausgekommen in meinen Worten „Nährstoff- und Hormontherapie“. Das ist dann auf den Büchern, ich sage jetzt mal, nur Nährstoff Therapie geworden ist. Das hat was mit dem Verlag zu tun. Da war für die Hormone noch nicht bereit und es gab auch dann andere Bücher, die in diesem Sinne schon geplant waren.

Und insofern ist es jetzt erst mal nur Nährstoff Therapie geworden. Aber meine Zukunftsvision ist Nährstoff- und Hormon-Medizin, so wie Ernährungs- und Sportmedizin, dass man eben Dinge, die in der Nahrung natürlich vorkommen und/oder in unserem Körper natürlich hergestellt werden, dass man die früher besser individuell nach Labor zum präventiven oder aber auch zur kurativen Anwendung bringt. So wie man ja auch Sport macht, um Marathon zu gewinnen. Aber man macht auch Sport mit Kindern, damit die fit sind oder mit älteren Menschen bei Zustand nach Schlaganfall, damit sie wieder fit werden. Und ähnlich intensiv und unterschiedlich kann man Nährstoffe und Hormone auch benutzen.

Und dann zu deinem zweiten Punkt, so wie ich mir jetzt Nährstoff Medizin vorstelle, das geht mit der Ernährung selbst nicht, wenn Sie tipi topi wäre. Weil, das ist vielleicht so wie Sauna, das heißt, ich will jetzt nicht die natürliche 23 Grad Temperatur im Schlafzimmer, sondern ich will manchmal Reize setzen, und da kann ich auch mit un-physiologischen Dosen von manchen Nährstoffen arbeiten. Und nein, das Erste, was passiert, ist nicht, dass es sofort giftig ist. Das ist ein Irrglaube. Und jetzt kommt hinzu, dass es, auch wenn ich es etwas zarter wollen würde, es mit der Nahrung von heute einfach schwieriger geworden ist, das mit dieser super ausgewogenen Ernährung hinzubekommen. Ich meine, ich weiß nicht, wie viel Bücher über Ernährung gibt es im TRIAS-Verlag?

Sehr viele!

Ja, das heißt, wenn das Thema so easy wäre, da wird es doch nicht so viele unterschiedliche, sagen wir mal auch Herangehensweisen von individuellen Menschen geben, die es dann geschafft haben oder darüber lehren. Oder auch das erforscht haben. Ich will jetzt auch nicht die Nahrung schlecht machen. Es ist total sinnvoll, sich wirklich bewusst und gesund mit frischen, schönen Sachen zu ernähren. Aber Fakt ist, so leicht ist das auch gar nicht. Es ist nicht, es ist schon man, man muss auch Geld ausgeben, man muss sich auch mit Kochen beschäftigen ...-

Das kostet alles Zeit und Geld.

Man muss wissen, woher kommt die Nahrung? Dann gilt es auch zu gucken wie wo kaufe ich die, wie ist die verpackt? Wie lang ist der Transportweg, wie belastet ist die auch durch die Umwelt, Meinetwegen die Fische, der Reis, angeblich auch die Kakaobohnen, alles Schwermetalle.

Und ständig kommt was Neues dazu. Und wenn man das bedenken würde ...

Ja, das ist also gar nicht mehr so leicht. Selbst wenn du dir ganz viel Mühe gibst. Und die Wahrheit ist ich will dann gar nicht, dass du so viel Fisch isst, dass du dann darüber die Omega-3, den Omega-3-Index in die Gesundheit bringst. Da habe ich eher Angst, dass du vielleicht Quecksilber belastet sein könntest und das dann nicht entgiften kannst. Also insofern, es ist wirklich schwierig medizinisch, sagen wir mal das mit der Nahrung, so wie ich.. Ich will Medizin machen und da ist es mit dem .. weißt du, das wäre jetzt so, als würde ich. Als würdest du sagen, ich bewege mich doch. Ja, so kannst du nicht Marathon gewinnen. So kannst du auch jetzt nicht nach Schlaganfall wieder Zähneputzen lernen. Es muss ganz spezifisch nach Labor geschaut werden, wie das mit den Nährstoffen und den Hormonen in dir aussieht und wie man dich auf deinem Weg hin zu einem gesünderen Altwerden unterstützen kann.

Das Thema Hormone, das heikle Thema wird besser. Es gibt jetzt inzwischen ein Buch über Hormone, Hormone-Coaching, wird es auch die nächste Podcastfolge zu geben. Also von daher lassen wir das

Thema, wie du auch gerade sagst, es heute mal raus. Wie ernährst du dich denn? Wenn du es kurz zusammenfassen kannst, hast du eine Ernährung, die, die man kurz und knackig zusammenfassen kann, oder?

Die Wahrheit ist: Ich koche gar nicht gern und ich habe wirklich einen guten Mann zu Hause. Der kocht unglaublich gern, und wenn es den nicht gebe, weiß ich nicht, was ich essen würde, weil es mir nicht so wichtig ist, dass besonders, sagen wir mal, zu gestalten. Ich glaube einfach, dass ich ziemlich viele Fehler nicht mache und ich esse schon gerne einfach irgendwie frisches Zeug. Aber ich esse auch.... Ist es wirklich nicht so in meinem Fokus? Muss ich auch jetzt einfach mal sagen. Deswegen bin ich total dankbar, wenn ich nicht über das Thema Ernährung sprechen muss, weil ich bin da auf keinen Fall ein gutes Beispiel.

Aber ich glaube, dass ich ziemlich viele Sachen, die ungesund sind, einfach nicht mache. Also ich rauche nicht, trinke keinen Alkohol, ich esse auch nicht viel Fleisch, aber ich mag ganz gern auch mal Bio irgendwie, was? Ich mache gerne Gemüse, aber ich bin nicht... damit geh ich überhaupt nicht nach draußen. Nein, das ist nicht mein Interesse wirklich.

Aber den Mann hätte ich auch gerne. Ist es denn jetzt schon von klein an als Baby so, dass man zu wenig Nährstoffe über die Nahrung bekommt? Oder kommt das erst ab einem bestimmten Alter? Wo du sagst, müssten wir mal gucken im Blut und was zufüttern.

Also erst mal musst du dir vorstellen, es gibt einfach ganz unterschiedliche Körper, die vielleicht für das, was es an Nahrung dann gibt, wirklich auch unterschiedlich gut ausgestattet sind. Ich würde schon sagen, so ganz, ganz einfach, dass dir der Nährstoff Hunger ich würde sagen, der fängt vor der Zeugung schon an, also wenn ich mir jemanden jetzt aussuchen würde, wo man vielleicht diesen Kreislauf von auch so etwas Empfindlichkeit unterbricht, würde ich denken, dass man die jungen Erwachsenen, die dann in den nächsten Jahren die Kinder bekommen, dass man mit denen anfangen sollte, dass die sich gut nähren, damit dann Sperma und Eizelle fit sind und dass dann die Schwangerschaft auch gut läuft.

Okay, ja, also Vitamin-D-Mangel haben alle in diesem Land, ja, warum denn dann nicht die Eizelle? Ja, da ist kein Index, so wie ich den braucht, um richtig topfit zu sein. Und es ist auch nicht ich, sondern da gibt es wirklich ganz gute Daten dazu. Nein, es gibt sie jetzt nicht so in der Anwendung, das ist ganz klar ist, dass dann auch aus den Studien heraus die Nachricht von den Gesundheitsämtern: Jetzt kommt, Leute, ihr müsst schon in den Schulen, im Schulesen dies und jenes den Kindern dazugeben. Ich würde ich mir aber wünschen, dass das in Zukunft so ist.

Der Weg ist jetzt... also Du klärst ja ganz, ganz viel auf, das ist ja deine Mission. Also es kann ja nur besser werden. Also deine Bücher verkaufen sich immerhin gut. Es heißt ja, es wird anerkannt und die Leute wollen sich informieren. Was sie daraus machen, wird die Zukunft zeigen. Ja, ich muss gestehen, als ich das Wort Nährstoff gelesen habe, dachte ich immer so. Ist das denn das Gleiche wie Nahrungsergänzungsmittel? Aber du sprichst nie von Nahrungsergänzungsmitteln in den zwei Büchern. Ist es das gleiche oder unterscheidest du da?

Also ich unterscheide, deswegen benutze ich das Wort nicht. Erstens impliziert es, dass der Mensch, der dies benutzt, sich nicht mit der Ernährung genug Mühe gibt und zweitens, dass es die Ernährung ergänzt. Aber ich habe ja eben schon gesagt, ich mache über die Ernährung hinaus Nährstoff-Medizin ja, mit den Dingen, die normalerweise auch in der Nahrung, ich sage jetzt mal, drin sein könnten oder müssten oder sind. Aber ich mache eben mehr als das, was man über die Nahrung machen kann. Und ja, im Fall, wenn jemand sich eben besonders einseitig ernährt, dann kann Omega-3 auch ein Nahrungsergänzungsmittel sein. Ich benutze das aber bei Menschen, um sie antientzündlich quasi zu beschützen und erst recht zu behandeln, wenn sie auch meinetwegen koronare Herzerkrankung oder

Nierenerkrankung. Also es gibt bei jeder spezifischen Erkrankung Nährstoffe, für die auch schon in den Studien es Daten gibt, dass es doof ist, wenn die fehlen oder dass es ganz gut wäre, wenn die da wären. Also da bin ich und das hat einfach gar nichts mit der Ernährung und Nahrungsergänzung zu tun. Das ist einfach ein ganz anderer Ort.

Du willst ja auch erreichen, dass wir mit der Nährstoff-Therapie länger gesund bleiben. Das Ding ist ja nicht die untersucht die Krankheiten, sondern du untersuchst das gesund sein und bleiben. Und eigentlich ist die Nährstoff-Therapie für jeden was. So würde ich jetzt sagen. Aber für wen ist es vor allem was? Du hast das so unterteilt in vier Typen.

Also ich will erreichen, dass tatsächlich das, was in diesem Land ja schon existiert und rumliegt, aber nicht benutzt wird, mehr gezielt, präventiv und kurativ nach Labor eingesetzt wird. Weißt du, ich muss dann nichts neues erfinden. Ich brauch kein neues Startup aus Amerika, keine indische neue Pflanze. Vitamin D gibt es hier schon lange, Vitamin C, Selen. Es ist bekannt, dass die Dinge den normalen Menschen fehlen und ich verstehe nicht, warum das nicht einfach medizinisch mehr genutzt wird. Weil es ist auch bekannt, dass unheimlich viele Krankheiten noch schlechter verlaufen, wenn dann auch noch besondere Nährstoffe fehlen.

Für wen ist jetzt Nährstoff Therapie? Ja, auf jeden Fall für jeden. Das schreibe ich ja auch. zum Beispiel in dem zweiten blauen Buch, den Praxis Leitfaden. Das können wir nutzen, wenn wir einfach präventiv uns erforschen wollen. Wenn du jetzt zum Beispiel weißt, dass in deiner Familie bestimmte Krankheiten häufig auftauchen, meinetwegen die Mami ist an Schlaganfall gestorben, dann wäre es für dich doch wichtig zu gucken, ob du aktiv Gefäßschutz betreiben musst. Oder deine Mutter, die hatte Osteoporose. Dann wäre jetzt wichtig, sagen wir mal in den Vierzigern vielleicht, sich doch Gedanken zu machen über Hormonersatztherapie und vielleicht auch über den Vitamin-D-Haushalt. Und dann gibt es aber auch Frauen, die so wie du vielleicht schon irgendwie das eine oder andere haben, meinetwegen bisschen Schilddrüse. Die können sich dann so halb gesund über die Schilddrüse ein bisschen informieren und die Schilddrüse ist abhängig von Nährstoffversorgung, also Jod, Selen, Eisen, Aminosäure, Thyroxin. Und vielleicht spielt ja auch noch das Immunsystem eine Rolle, weil eine Autoimmunität vorliegt. Na ja, das Immunsystem mag gerne auch Selen und Zink und Vitamin D. Insofern, man könnte sich also auch als halb Gesunde oder ein bisschen Kranke beschäftigen. Man kann aber auch, wenn man super nierenkrank ist und wenn man ein Bio Hacker ist oder eine Bio Hackerin, das sind so die vier Typen, die ich da im Buch aufgezählt habe.

Das heißt, es kommt so ein bisschen drauf an was willst du denn? Was weißt du denn, wie viel Geld steht zur Verfügung? Welche Informationen liegen schon vor? Und anhand dieser Einstiegssituation kann man sich dann klein oder groß auch mit der Nährstoff-Therapie nach Labor beschäftigen.

Also ich habe natürlich jetzt, ich bin so ein bisschen neu auch in dem Game drin, und habe da natürlich nach meinen Dingen, die ich so habe und mitbringe, mir alles im Buch angeschaut. Und jetzt gerade wurde das Thema Schilddrüsen-Krankheit gesagt. Ich habe eine Schilddrüsenunterfunktion, nehme diese klassischen Tabletten, die ganz viele Frauen nehmen, L-Thyroxin. Und dann steht da drin, dass man unbedingt Selen nehmen sollte. Das habe ich noch nie gehört. Das hat mir noch niemand gesagt. Und ich nehme diese Tabletten seit 20 Jahren. Warum sagt es einem keiner?

Das ist eine richtig tolle Frage. Wie wäre es denn? Du sagst das mal deinem Endokrinologen oder internistischen Arzt und fragst ihn mal, wieso er dir das nicht sagt. Entweder er weiß es nicht oder er/sie weiß es, hält es aber nicht für sinnvoll. Oder aber er weiß es und findet es blöd. Das sind alle drei Möglichkeiten, die gibt es.

Ich glaube Unwissenheit würde ich jetzt mal sagen.

Einfach Fakt ist, es ist einfach generell so, dass wir in der Medizin, wir werden ausgebildet, sagen wir mal so, das Lebensnotwendige zu leisten, damit du nicht stirbst und/oder nicht folgeschwer erkrankst und möglichst das System nicht so sehr belastest und das Ganze dann auch irgendwie wirtschaftlich ist. Also es gibt ja im Gesetz einen Passus, den ich als Kassenärztin beachten sollte. Ich sollte meine Versorgung wirtschaftlich zweckmäßig, notwendig und wirtschaftlich und ausreichend.. ausreichend sollte das sein, was ich da als Kassen-Hausärztin zu tun pflege.

Ausreichend, zweckmäßig, notwendig und ganz wichtig wirtschaftlich steht da, es müssen einfach jetzt Daten vorliegen, dass vielleicht das wirklich in der Anwendung dann Geld spart. Und wie will man das jetzt alles erforschen? Es gibt wirklich einen ganz tollen Professor hier an der Charité. Der ist Biochemiker für Experimente, arbeitet in der experimentellen Endokrinologie an der Charité, der ist Selen-Forscher. Das ist der Lutz Schomburg. Wenn man mal wissen möchte, was der schon alles über Selen publiziert hat. Das wird niemandem gesagt. Trotzdem ist es schon Fakt. Fakt ist, dass dein L-Thyroxin nur mit ausreichender Menge an Selen in das aktive Hormon T3 in der Zelle umgewandelt werden kann. Und nur T3 geht dann in den Zellkern an den T3 Rezeptor und macht dich schön warm und glücklich.

Bei manchen klappt diese T4 zu T3 Konversion auch mit vielleicht nicht so gutem Selenhaushalt, bei anderen klappt sie aber nicht gut. Du müsstest jetzt in dein Labor mal gehen und einfach nicht nur das TSH messen lassen, das ist meiner Ansicht nach auch ein Fehler, dass Frauen, die unter oder auch egal auch Männer, dass also Patienten Patientinnen unter L-Thyroxin Monogabe, dass es nur T4, dann wird immer nur geguckt, wie das TSH ist. Aber man müsste sich mal wirklich angucken, wie ist dein T3, wie ist ein T4 und wie gut kannst du das umwandeln? Da gibt es auch noch einen vierten Wert, nämlich das rT3. Das ist ein falsches T3. Das kann auch manchmal in der Zelle gebildet werden aus T4 und das kann sogar dann den T3 Rezeptor blockieren und verhindern, dass dein körpereigenes, richtiges T3 dann sich mit dem Rezeptor verbindet. Und das Ganze ist auf jeden Fall Selenabhängig. Und es gibt in den Apotheken auch das aktive T3, zum Beispiel als Thybon zu kaufen. Also es gibt gerade bei der Schilddrüse sehr, sehr, sehr, sehr, sehr viel auch zelluläre funktionelles Wissen, was fern von der Schilddrüse bekannter sein müsste. Das ist meine Meinung. Ich kann aber jetzt die Lehre nicht ändern.

Wir können was ändern. Ich könnte jetzt also hingehen zum Arzt und sagen: „Hallo, können wir mal gucken, ob ich Selen-Mangel habe?“ oder was ist dein Vorschlag? Was tue ich denn jetzt? Weil ich kann ja nicht einfach in die Apotheke gehen, mir irgendein Selen Produkt kaufen und einfach dazunehmen. Das bringt es ja wahrscheinlich auch nicht, oder?

Joa, würde ich jetzt relativer sagen. Es kommt so ein bisschen drauf an, denn wenn es dir gut geht, ist ja erstmal schon mal irgendwie erst mal innen drin alles so okay. Wenn du aber jetzt was tun möchtest. Meine Erfahrung ist, dass alle in Deutschland einen Selen Hunger haben, und du könntest nichts falsch machen, wenn du dir ein bisschen Natriumselenit besorgst. Das ist das anorganische Selen, Natriumselenit, steht aber auch alles in den Büchern, Natriumselenit. Und meine Erfahrung ist, dass die meisten, die jetzt Hashimoto haben und eine Schilddrüsenunterfunktion eher auch schlecht konvertieren können und mindestens 200 Mikrogramm, wenn nicht sogar noch mehr, brauchen. Und mein Rat ist vielleicht, einfacher ist es, wenn du selber hier in Berlin in ein Labor gehst und vielleicht das Selen bestimmen lässt. Und dann würdest du nach meinem Buch dein Selen einstellen und dann dein Arzt vielleicht vor vollendete Tatsachen stellen. Vielleicht spürst du auch, dass es dir besser geht. Denke, dass das einfacher wäre. Es sei denn, du hast einen Arzt, der vielleicht offen ist ...

Ja, habe ich, ich habe eine sehr offene Ärztin.

Könnte man vielleicht das blaue Buch auch verschenken oder empfehlen und mal so neugierig fragen: Mensch, ich habe gelesen, dass das Selen interessant sein kann. Was halten Sie davon? Dann erfährst

du zum Beispiel erst mal, wie sie vielleicht den Themen auch aufgeschlossen ist. Meistens sind doch vielleicht jüngere Ärztinnen doch recht aufgeschlossen, weil sie auch empfindlich sind. Also musst du mal so ein bisschen vorsichtig erforschen, wie sie so steht. Und meine Erfahrung ist positiv, dass dann nach dem Lesen der Bücher doch viele irgendwie offen sind und es alles logisch finden und dann sich neugierig auch auf den Weg machen und feststellen: Hey, bei mir und bei vielleicht auch ein paar Problem-Patienten ist das ein neues interessantes Tool und ich komme weiter, ergänzend zu allem anderen, was es schon Sinnvolles gibt. Ich sage ja gar nicht, dass das jetzt alleine irgendwie reicht. Im Gegenteil, es ist ein eine Schnittstelle, diese Biochemie.

Puzzlestücke hast du glaube ich mal geschrieben.

Ja, ist ein Puzzlestück. Und du musst es individuell machen, messen, machen, messen. Du musst schon wirklich messen, um dann auch Sicherheit haben, dass es dir nicht schadet und dann auch Sicherheit zu haben, ab wann es auch wirklich etwas tut.

Die Labor-Diagnostik, über die reden wir gleich noch mal. Ich will nur mal kurz bei dem Thema, was Frauen auch ganz viel haben, bleiben. Der klassische Eisenmangel so ein bisschen, gerade immer einmal eine Woche im Monat hat man das gerne mal, habe ich jetzt auch und es war beim letzten Blutbild kam das raus, Das war sogar starker Eisenmangel und ich soll Eisentabletten nehmen.

Dann frage ich so okay, was denn? Und dann wurde mir irgendeine Marke genannt und ich dachte so Ja gut, und dann gucke ich erst mal online so gut. Das sind ja ganz verschiedene Produkte, die ganz anders dosiert sind. Aber ich weiß ja gar nicht, was ich nehmen soll, weil was weiß ich, hätte es was gebracht, da noch mal nachzufragen oder mir die Laborwerte geben zu lassen und dann damit in die Apotheke zu gehen?

Ich sag mal ja, es bringt auf jeden Fall immer was, wenn ihr euch die Laborwerte schriftlich konkret ausgedruckt von den Original Laboren, nicht den Ausdruck aus der Praxis Software, wo die Einheit fehlt..

Ah, da gibt es andere?

Es gibt einfach die Praxis Software, da stehen oft einfach nur die Zahlen und das Datum ohne die Einheit und die Referenz. Was du aber jetzt wissen muss ist, wo ist das bestimmt worden und wie ist mein Ergebnis im Vergleich zur Referenz? Und dann könntest du mit meinem blauen Buch, da ist am Ende eine Liste, kannst du genau gucken, wo, wo ich denn meine, dass wir gesund sein sollen. Beim Ferritin - Speichereisen, also ich finde eine schöne Frau, die vielleicht auch stark und sportlich sein möchte und schöne Haare, ist besser mit einem Ferritin vielleicht von 100. Also Ferritin von zehn ist wirklich ein Grund, müde zu sein, schlapp zu sein, nicht so viel Energie zu haben. Also es merken natürlich vor allen Dingen Menschen, die sich sportlich bewegen. Und übrigens Eisen ist ein sehr wichtiger Nährstoff für die Schilddrüse neben Jod und Selen. Und dann mit den Produkten, ich versuch auch in den Büchern, also ich empfehle jetzt in dem blauen Buch gar nichts mehr, weil im grünen Buch habe ich noch empfohlen, das hat dann trotzdem keiner gelesen und ich bin ja jetzt eine Ärztin und ich will nichts mit Produkten zu tun haben, sondern ich will Wissen geben, so dass dann die Menschen auch die Produkte selber eigenständig gut einkaufen können.

Je nachdem, welchen Wert du hast, kannst du dann schauen, mit welcher Dosis man dann zu welchem Messergebnis in drei, sechs Monaten kommen soll. Und mein Weg bei Eisen? Es ist auch manchmal ein bisschen ärgerlich, es wird nicht gut vertragen und dann braucht es manchmal vielleicht auch eine Eisen-Infusion. Das macht auch nicht das System so ganz allein. Also es ist wirklich schwierig mit der Nährstoff-Therapie im System auch dann zu Ergebnissen zu kommen.

Also das können wir beide jetzt noch nicht ändern, dass die Regeln so sind. Aber wir können erst mal informieren, dass die Menschen da draußen wissen, dass das nicht, erstens, giftig ist und schadet, sondern dass da richtig ein wertvolles Tool ist, was auch in Wahrheit nicht so teuer ist wie viele andere Sachen und auch vielleicht von der Zeit her auch ganz gut in den Alltag zu integrieren ist. Wenn man Sicherheit haben will, dass man es gut macht, muss man messen und es ist schwierig, es gut zu machen. Es ist nicht das erste, sich zu schaden, sondern wenn man niedrige Werte hat, ist der Schaden, wenn man nichts macht, größer als wenn man was macht.

Bei dir, in der Praxis quasi, es funktioniert jetzt so: ich würde zu dir kommen oder zu euch. Ihr seid jetzt mehrere und ihr nehmt quasi mein ganzes Blut auseinander. Viel gezielter als es jetzt beim großen Blutbild beim Hausarzt gemacht wird. Du nennst es Labor Diagnostik, wie steige ich denn da jetzt ein? Was wäre denn so die ersten Schritte, wenn ich sage: okay, ich möchte jetzt was verändern, ich möchte mal gucken, was innendrin eigentlich gerade nicht so gut läuft.

Der erste Schritt wäre jetzt erstmal zu den Hausärzten zu gehen. Da kannst du ja, wenn du gesetzlich versichert bist, alle drei Jahre gesund auftauchen und einen sogenannten Check 35 in Anspruch nehmen. Dazu gehört eine Blutabnahme, aber die ist, auch umsonst gibt es über die Kasse nur vier Werte, zumindest im Moment, alle drei Jahre nur vier Werte: Cholesterin, Gesamt-LdL, HDL und Zucker.

Und dann müsstest du das ein bisschen vorbereiten. Du müsstest jetzt also sagen, ich habe die und die Diagnose und das würde ich einfach so neutral auf einen Zettel schreiben oder am besten Computer mäßig ausgedruckt mitbringen, damit du das nicht weinend erzählen musst, sondern einfach, dass du sagen kann so, das und das und das sind meine Diagnosen. Dann in meiner Familie, nenne einfach wirklich schlimme Krankheiten, egal von wem. Tante, Oma, ja, dann kriegt der Arzt schon mal, sagen wir mal so einen kleinen Kontext und in dem klingelt das dann, was er bei dem Check auf Kasse noch mitmachen muss. Er muss dann, wenn du ihn informierst, weil es eine Vorsorgeuntersuchung ist. Er fühlt sich, sie auch, verpflichtet, dich schon zu beschützen.

Leider müssen die Patienten die Infos mitbringen und es bleibt wirklich, ich muss sie auch alle in Schutz nehmen, keine Zeit zum Fragen. Ihr müsst die Informationen über eure Befindlichkeit strukturiert sammeln, aufschreiben, Familie mit dazunehmen. Schwester, Geschwisterkinder, meinetwegen auch Belastungssituation, die auch meinetwegen der Kollege, die Kollegin akzeptieren würde, eine Scheidung, ein Verlust, ein Mobbing, irgendwas, was meinetwegen jetzt wirklich objektiv Stress widerspiegelt. Und dann? Ich fühle mich nicht gut, ich bin so müde, irgendwas stimmt mit mir nicht. Bitte gucken Sie, dass ich nicht sterbe. Ich muss mit meinen Kindern, Ich muss die noch versorgen. Dann wird der machen: Leberwerte, Zuckerwerte. Der wird die Nieren-Werte gucken. Der wird schon, sagen wir mal zehn Krank-Werte machen.

Und die kann man dann nehmen und in mein Buch gucken und kann schauen, weil dann wirst du hören, ganz sicher, du bist okay, dann kannst du gucken, ob auch ich das okay finden würde aus präventiver Sicht. Und dann kannst du, ich habe zu jedem dieser Krank-Werte in den Büchern ein Kontext. Und dann kannst du meinetwegen sehen, ach Mensch, interessant. Ich würde jetzt gerne den und den Nährstoff mehr erforschen. Meinetwegen mein Vitamin D, mein Eisen und mein Selen. Und dann kann man zum Beispiel hier in Berlin, meinetwegen ich bin ja auch im Blut offen, mit welchen Laboren ich arbeite, Kann man in das IMD gehen, Ja, es klappt alles noch nicht so perfekt, aber die sind dran und kann sich ja schon Dinge, die ich ja auch aufgelistet hab, ja schon einkaufen. Wenn man dann immer noch mehr wissen will, kann man sich Praxen suchen, die für Orthomolekulare Medizin, Funktionelle-Medizin, mitochondriale präventive Medizin, meinetwegen jetzt modern auch Long Gravity, betroffen sind. Das sind meistens Privat-Praxen, wo man dann natürlich freiwillig ganz viel Blut abgenommen bekommt.

Es gibt schon Möglichkeiten. Ich würde aber immer mit der klassischen Medizin anfangen. Ich würde immer erst die Dinge, die das System zahlt, in Anspruch nehmen. Meinetwegen. Du kannst auch einmal im Jahr zu Endokrinologischen Spezial-Praxen gehen und kannst dort deine Schilddrüsen-Werte bestimmen lassen.

Endokrinologen habe ich ja noch nie gemacht. Ernsthaft, das ist irre.

Ja, ja, kann man, du hast eine Krankheit und mit dieser Krankheit hast du im System Rechte

Und die würden das kompletter auseinandernehmen?

Es gibt hier in der Stadt große Endokrinologie MVZ, die quasi Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion im Allgemeinen gesund einmal im Jahr überprüfen, ob die Einstellung korrekt ist. Und da kannst du mehr Laborwerte abgenommen, weil die wirtschaftlich auch anders strukturiert sind. Und die wissen unheimlich viel um den inneren Stoffwechsel, würden aber die Werte anders interpretieren als ich. Also die meisten Endokrinologen finden, dass die Therapie mit L-Thyroxin völlig ausreichend ist und sind nicht der Meinung, dir Selen dazu empfehlen zu müssen. Manche tun's aber. Wenn du sagst, ich nehme's schon, würde ich auch sagen, segnen Sie das ab. Bitte nur anorganisches Natriumselenit. Das ist wasserlöslich und kann sich auch nicht falsch ansammeln. Es gibt ein Selenmethionin, schreibe ich alles in den Büchern: Ja, das würde ich so pauschal jetzt nicht nehmen. Nicht weil es schlecht ist, sondern weil es einfach ein bisschen komplizierter ist.

Was hältst du von so Online Laboren? Also habe ich gesehen, du kannst dir einfach so ein Kit kaufen zu egal was du glaubst, was für Mangel du hast. Nehmen jetzt mal wie das Beispiel Eisenmangel kriegst du zugeschickt, nimmst den Tropfen Blut ab, schickst zurück und bekommst dann die Laborergebnisse zurück. Kostet auch ein bisschen Geld.

Erstens, das ist ja kapillares Blut aus dem Finger. Das ist nicht der gleiche Ort, der untersucht wird, wenn du aus dem Arm, dass etwas am Zentrum des Körpers, näher dran seiende Venen, Blut im Labor untersuchst. Und die Zahlen, die da rauskommen, sind auch andere Zahlen und sind nicht zum Beispiel jetzt mit den klassischen Werten, auch nicht aus dem Buch, vergleichbar. Also als Orientierung, wo soll ich denn ansetzen? Denke ich schon, dass da das Ergebnis irgendwie helfen kann. Ob man ganz weit weg ist von dem, was nett ist oder ob man ganz gut dasteht. Und dann kann man sich vielleicht auch Gelder sparen, sowohl in die Therapie wie auch dann in vielleicht so ein richtiges Labor und erst mal so ein bisschen Orientierung bekommen, wie man denn auf sich schauen soll.

Ich arbeite damit gar nicht, ich arbeite damit gar nicht. Insofern Ich habe nur beobachtet. Richtige Blutwerte aus den Venen, früher in der Klinik und seit über 20 Jahren in der Praxis. Und deswegen weiß ich so sicher, wie ich mit diesen Zahlen umgehen soll. Ich müsste jetzt erst mal, um dann die Zahlen aus Kapillarblut zu gucken, müsste ich erst mal so Parallel-Erforschungen machen und dann ein bisschen gucken, wie gut denn diese Tests sind. Aber sie sind denke ich schon in der Lage, eine Orientierung, eine gute Orientierung zu geben.

Ja, ich habe jetzt mich hier eingelese, weil du sagst, wir müssen uns erst mal selber informieren und habe auch einfach mal so geschaut. In dem Buch kann es jetzt hier auch zu Themen, die man hat, einfach was nachlesen. Also wirklich was klassisches wie was, Was fehlt einem vielleicht, wenn man Migräne hat oder Stress. Und ich bin bei dem Thema Hochsensibilität hängengeblieben. Also ich bin hochsensibel, ich mache immer alles an mir heute fest, und jetzt steht hier, wenn man hochsensibel ist, fehlen einem meistens viele Mineralien, vor allem Zink, Mangan, Selen und Magnesium. Der Vitamin-D-Haushalt ist wichtig. Oft findet sich ein eklatanter Vitamin-D-Mangel. Bor ist wichtig, Q10, Omega-3-Fettsäuren, noch Aminosäuren und dann geht's noch weiter.

Und ich so okay, da kriege ich ja gleich Schnappatmung und denke so habe ich mich noch nie drum gekümmert. Oh Gott, oh Gott, oh Gott, wie fange ich denn da jetzt an? So bin ich rangegangen, so als Erstkontakt, wie, wie kannst du uns beruhigen?

Also ich finde das interessant und schön, dass du das Thema bringst, weil das ist ja im weitesten Sinne etwas, was man vielleicht so in die psychische Ecke stecken würde. Und ja, die therapeutischen Empfehlungen, denen du sicherlich dann schon sehr oft folgen musstest, weil es ging nicht anders war, dass du dein Verhalten ändern musst.

Genau. Ja, das ist oft so.

Und, was ich euch jetzt anbiete. Meinetwegen, aber auch psychiatrisch kranken Patienten. Da hat also zum Beispiel in Österreich eine ganz tolle Psychiaterin, die Sabrina Mörkl. Die ist Professor für Psychiatrie an der Uni Graz, hat einen ein Wahlfach bietet sie an, Nutrial-Psychiatrie, wo sie über die Ernährung und Nährstoffe aufklärt. Wie wichtig das für das Gehirn ist. Ich habe ja auch einen Blog gemacht über Gehirn Insuffizienz. Das heißt du hast jetzt plötzlich eine neue Chance, anstatt dass du noch mehr Rückzug machst, noch mehr Yoga, noch mehr dich mit deiner gesunden Ernährung beschäftigt, kannst du doch einfach mal gucken. Vielleicht fehlen dir fünf Nährstoffe eklatant. Und wenn du die einfach nur substituiert, musst, bist du gar nicht mehr so empfindlich. Kannst plötzlich mal drei Sachen auf einmal machen. Also du bist dann vielleicht besser robust. Du alterst besser. Du kannst besser mit Stress umgehen, du schläfst besser, wenn du Hormone nimmst, wenn dein T3 super ist, wenn dein Selen da ist, wenn dann der nächste Virus käme und du hast ein gutes Vitamin D, hast du keinen schlechten Verlauf. Also die Idee ist, man endlich bietet jemand mal ergänzend zu dem, was du machst, spezifische Lösung an, wo du über die Veränderung der funktionellen Biochemie in deiner Zelle eine Stabilität bekommen kannst. Ist doch genial. Das heißt dann nicht, dass du unempfindlich wirst. Es heißt einfach nur, dass du deine Hochsensibilität dir leisten kannst, ohne zu leiden.

Ja, das klingt schön.

Weil das ist ja ein Geschenk, Das ist ja was, ein Talent.

Ja, das stimmt. Es hat auch sehr viele gute Seiten. Also ich habe mich sehr häufig wiedergefunden. Also dein Thema ist quasi, wir sollen, das sagst du so schön, messen, machen, messen, machen, immer so weiter. Es ist schon ein längerer Prozess. Man kann jetzt nicht einfach sagt man, das messen lassen im Blut, was einem fehlt und einfach nehmen für immer, sondern man muss halt schon regelmäßig gucken. Passt das jetzt so?

Es ist auf jeden Fall ein Prozess. Es gilt erst mal herauszufinden was bin ich denn innendrin, wie funktioniere ich und wo funktioniere ich vielleicht auch nicht so gut Und wie kann ich mich unterstützen und dann rausfinden, wie man dann seine Dosierungen vielleicht auch im Sinne einer Erhaltungs-dosis findet. Menschen stellen sich natürlich vor, dass man dann irgendwann ist es gut. Nein, es ist so wie Ernährung und Sport, Bewegung und Liebe. Solange wir leben, kann man da einfach immer etwas machen. Man muss nicht. Es ist interessant, wenn man empfindlich ist. Ich habe ja im Buch diese IBSE, Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit. Also das heißt, dass es dieser Ort so dazwischen, in unserem Stoffwechsel, wenn die empfindlich ist, ist einfach alles, was passiert irgendwie unangenehm. Und wenn diese IBSE gut funktioniert im Sinne von robust, kannst du dir im weitesten Sinne das Leben, so wie es ist, mit mehr Sensitivität oder Sensibilität, einfach besser leisten.

Gibt es eigentlich irgend so ein Nährstoff, wo du sagst, ja, die können wir so allemal pauschal nehmen und es wird uns allen besser gehen? Gibt es da was, die nicht schaden?

Das ist Vitamin D, es ist Omega-3, es ist Selen, es ist Zink. Es fehlt sowieso allen irgendwie. Und wenn du davon pauschal kleine Dosierungen nehmen würdest, es schadet dir nicht. Wenn du aber was bewirken willst, das ist jetzt wieder mit der kleinen Bewegung. Das schadet nicht. Das tut dir gut, wenn du wirklich was Spezifisches bewirken willst, egal jetzt was meinetwegen dein Gehirn robuster, dein Schlaf bewusster oder Osteoporose vermeiden, musst du messen, was innen drin ist. Und du musst die Dosierungen über deine Therapie erzeugen, die innen drin dann auch die Krank-Werte nach unten bewegen. Unsere Realität ist der Mangel und insofern ist also da wirklich ein großes Gap, wo man erst mal funktionell unterstützend durch Füllen dieses Gaps, Funktion herstellen kann und die beschützt dann.

Jetzt ist das wirklich revolutionär und die die Ärzte sind noch sehr verhalten. Das haben wir ja schon mehrfach gehört. Was wäre schön in Zukunft? Was sollte sich ändern?

Also erst mal finde ich toll, dass du das Wort revolutionär benutzt hast. Ich träume auch von einer friedlichen Revolution in der Bevölkerung, die dann das System, sagen wir mal hin zu mehr Prävention. Na also, das wäre so das erste, finde ich. Und ich glaube, dass das doch auch in der Politik schon verstanden wird, dass es nicht sein kann, dass jetzt also alle irgendwie weiter älter werden und dann hin zur Demenz und ein Pflegefall, sondern dass man einfach viel, viel früher gerade so altersbedingte Stoffwechselerkrankungen erkennen und dann eben aber auch intervenieren muss.

Und das sind so zwei Schritte. Das eine ist das Erkennen, die Diagnostik. Ich plädiere dafür, beim Check 35 meinetwegen das HbA1c und das Kreatinin mit aufzunehmen. Das kostet nicht so viel, aber dann muss es auch Interventionen geben, die eben bei leisesten kleinsten Anfängen dann auch den Patienten umsonst, erst mal auch mit Rat und Tat zur Seite gestanden wird, dass auch gesagt wird, was denn das jetzt dann als Folge bedeutet.

Aber mein Gefühl ist das System ist am Ende und ächzt und kracht. Also meinetwegen die Niedergelassenen, die schaffen das auch nicht mehr, diese ganze Last der chronisch Kranken. Die Wechseljahresbewegung ist unheimlich sinnvoll. Also #Wir sind 9 Millionen, da engagiere ich mich ja auch. Und da geht es darum, die Politik zu sensibilisieren, dass das ein unglaublich wichtiges Thema ist, dann aber auch die Politik hat auch verstanden. Die gründen ja ein neues Zentrum für Prävention und Aufklärung, was dem Bundesgesundheitsministerium zugeordnet ist. Da fließen also auch Gelder rein. Insofern, ich denke, es bewegt sich etwas. Meinetwegen, unser Podcast ist doch auch sehr interessant mit dann dabei. Ich habe ja viele Informationssendungen auch mitmachen dürfen und so denke ich: weiter aufklären, bewegen, kleinste Stückchen schon nutzen und die Gesellschaft, denke ich, geht schon allein aus individuellen Gründen in diese Richtung.

Ich glaube viele sind jetzt richtig heiß, weil wir wollen was umsetzen und was verändern oder mal nachgucken lassen. Haben wir so drei Tipps, die wir gleich umsetzen können, die simpel sind.

Also ich denke schon, dass es wichtig ist, erstmal, wenn die noch nicht bekannt sind, meine Bücher zu lesen, weil ich gebe mir wirklich Mühe, in dem ersten Buch, im grünen Buch alle abzuholen, insbesondere die Frauen, dass die sich einfach vor gar nichts mehr fürchten. Das Es gibt ja unheimlich viele Ängste draußen und Unsicherheiten. Und das muss beseitigt werden. Und das wird nur beseitigt durch Wissen.

Ja, wissen und Wissen teilen.

Um dann auch zu schauen, was von dem unglaublichen Angebot, wofür man meistens Geld zahlen muss, irgendwie Sinn macht im persönlichen Kontext. Das zweite ist wirklich das System. Viele sind so enttäuscht von der Schulmedizin und hassen die und die Medikamente und so, das ist absolut falsch. Das ist, grad ab 50, muss man das System nutzen. Man braucht Verbündete, man braucht eine gute

Hausarztpraxis und man muss einfach erst mal die Möglichkeiten, die das System zur Vorsorge anbietet, bitte, bitte nutzen. Und im Rahmen dieser Vorsorgesachen, ob das Gyn ist oder Hautkrebs-Screening oder Darmspiegelung oder Check 35, ergeben sich Möglichkeiten mit den Ärzten zu sprechen.

Und dann wie gesagt vorbereiten, eine Liste schreiben. Das sind meine Diagnosen und das sind meine Sorgen und das ist meine Familiengeschichte. Dann gibt es Labor und dann kann man sich Schritt für Schritt sozusagen, je nachdem, was man so erfahren bekommen hat und fühlt sich meinetwegen dann auch selbstständig machen, wie auch immer man das gestaltet. Meine Vision war ja, dass man mit den Büchern eben selbst auch sich einfach den ein oder anderen Nährstoff im Labor einkaufen kann.

Und dann selbst, braucht man ja kein Rezept für sich, erst mal die Nährstoff-Therapie zum eigen machen. Und ganz wichtig ist mir auch noch mal die Hormonersatztherapie, dass wirklich alle Frauen, die in den Wechseljahren sind, nicht mehr Angst haben vor den körpereigenen Hormonen. Das war ein Fehler, da ist was Falsches passiert. Das wird dir die Marianne Krug sicherlich dann auch noch mal genau sagen. Aber das ist eine Kassenleistung. Es gibt körpereigene Hormone, als Hormonersatztherapie für jede Frau in diesem Land auf Kasse zu bekommen. Sie muss sagen, dass sie unter den Wechseljahren Symptome hat. Und das ist eben nicht nur Schwitzen, das können Gelenkschmerzen sein, Haarausfall, nicht schlafen können, traurig, Osteoporose, Depressionen. Also kann man alles im Netz recherchieren. Das ist sofort umzusetzen.

Ja, da haben wir jetzt aber wirklich Lust drauf. Helena, es hat mir sehr viel Freude gemacht. Ja, ich habe sehr viel gelernt. Ganz, ganz lieben Dank dafür.

Ja, also auch dir vielen Dank auch, dass du hier dich selber so ein bisschen auch als, sagen wir mal, als normale Frau, Buchlesend, miteingebracht hast. Das ist auch finde ich mutig und ...

Es ist immer gut, wenn man weiß, man ist nicht alleine, weil man ist nie alleine.

Nein, ihr seid nicht allein, also gar nicht. Im Gegenteil. Alle sind irgendwie in irgendeiner Weise mit involviert.

Ganz lieben Dank. Und bleib gesund.

Ja, mache ich!

Das Wichtigste!

Das war kerngesund für heute. Vielen Dank fürs Dranbleiben und Zuhören.

Wenn ihr keine Folge verpassen wollt, dann abonniert doch den Kanal und lasst uns gerne eine Bewertung da. Und wenn ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen habt, schreibt uns gerne eine Mail an Audio@thieme.de

Bleibt gesund und bis zum nächsten Mal.