

dr. med. ulrich
strunz



blut

Die Geheimnisse
unseres »flüssigen Organs«

HEYNE <



8 Ein Wort zuvor

Ihr Blut sagt mehr als 1000 Worte

- 12 Beste Werte für ein gesundes und glückliches Leben
- 12 Darf's ein bisschen mehr sein?
- 17 Präzise Medizin statt Glücksspiel
- 22 Welche Werte wertvoll sind
- 22 Frohwerte statt Drohwerte
- 23 Ein erster Überblick
- 26 Was Labordiagnostik leistet
- 27 Schluss mit dem Fischen im Trüben
- 31 Geburt einer neuen Medizin

Geheimnisse des flüssigen Organs

- 38 Jede Menge Körperchen
- 39 High Performer: Rote Blutkörperchen
- 43 Security: Weiße Blutkörperchen
- 49 Alleskleber: Blutplättchen
- 52 Der Blutkreislauf: Mythos, Magie, Medizin
- 52 Galle, Schleim und Blut
- 54 Frösche unter der Lupe
- 56 Kraftpaket Herz
- 60 Wunderwerkstatt Leber
- 63 Transport und Klima: Was Ihr Blut sonst noch kann
- 63 Warum Ihr Blut Rindersteak liebt
- 66 Wie kommt das Eisen ins Blutkörperchen?
- 68 Prima Klima im Körper



71 Warnsystem Blut

71 Entzündungswerte schlagen Alarm

75 Tumormarker zeigen Krebs an

78 Stress schadet Ihrem Blut

81 Ihr Blut als Fenster zur Leber

84 Und wie geht's der Niere?

Das steckt im Blut der Sieger

88 Viel, viel Sauerstoff

95 Hormone

95 Gaspedal Schilddrüsenhormone

100 Sexhormone für alle

104 Nein, kein Zucker!

104 Ihr Blut mag keine Nudeln

So geht natürliches Blutuning

112 Tuning statt Doping

114 Eiweiß für den Tiger im Tank

115 Darum Fleisch

119 Aminos aus Pflanzen

123 Alternative Zaubertrank

128 Fett macht blutjung

128 Schlechte Fette gibt es nicht

129 »Ungesättigt« für Hirn und Herz

134 Wo steckt's denn nun drin?

137 Geheimtipp Vitamintuning

137 »Aber ich esse doch frisches Obst ...«

138 Vitamin A für Haut und Augen

140 Mit Vitamin B die Fresszellen füttern



- 145 Vitamin C für starke Abwehr
- 147 Vitamin D wird weit unterschätzt
- 150 Eine Spur besser
- 150 Woher die Elemente kommen
- 151 Magnesium: Salz der inneren Ruhe
- 154 Zink heißt Lebensfreude
- 156 Selen und die Leichtigkeit des Seins
- 158 Lithium: Jungbrunnen aus der Wasserleitung
- 160 Phosphor brennt für Sie
- 162 Hormone auffüllen?
- 162 Testosteron macht Frauen fit
- 163 Let's talk about Sex
- 165 Zu wenig Testosteron = schwer krank
- 167 Sauerstoff pumpen
- 167 Mehr als eine Luftnummer
- 170 Leistungsexplosion dank Arginin
- 172 Mehr Luft mit Histidin
- 173 Omega-3 pusht O₂
- 174 Gesunde Gedanken tanken
- 175 Pure Information wirkt
- 176 Tuning mit Information

Bluttuning und das Wunder der Heilung

- 182 So stoßen Sie das Wunder an
- 183 Manchmal braucht es mehr als NEM
- 183 Verborgene Schätze
- 185 Weil es einfach funktioniert ...
- 188 Antrieb: Das Adlerprinzip
- 188 Abheben mit dem Sonnenvitamin
- 191 Glücksfaktor Eiweiß
- 195 Lästige Allergien loswerden
- 195 Schluss mit den Zweifeln
- 197 Zusammenhänge sehen
- 199 Autoimmun-erkrankungen lindern
- 199 Multiple Sklerose verliert ihren Schrecken
- 200 Das Geheimnis wahrer Gesundheit
- 201 Was Hashimoto mit Brusthaaren zu tun hat ...



- 203** »Ich bin doch kein Psycho!«
- 204** Auch Depression zeigt sich im Blut
- 205** Pharma – oft ein Drama!
- 208** Ständig Heißhunger?
- 209** Nicht alles ist »stressbedingt«
- 214** **Mit Haut und Haaren**
- 214** Lackschäden
- 217** Ganz schön haarig ...
- 220** **Herzensangelegenheiten**
- 220** Herzrhythmusstörungen
- 221** Vorhofflimmern
- 222** Herzinfarkt
- 224** Herzangst
- 224** Herzrasen
- 226** **Und der Kreislauf läuft rund**
- 226** Blutdruck endlich normal
- 228** Ohnmacht? Nein danke!
- 230** **Schlaflos in Deutschland**
- 230** Immer mehr Tabletten
- 232** »Ich brauche viel weniger Schlaf.«
- 233** **Tückisch: Viren und Parasiten**
- 234** Erwischt fast jeden: Epstein-Barr-Virus
- 236** HIV/Aids
- 238** Malaria
- 240** **Verletzt?**
- 240** Schneller fit mit Arginin und Prolin
- 241** Eisen flickt Wunden
- 243** Drei Schritte zur Heilung
- 243** Omega und Co.: Was sonst noch hilft
- 246** **Ein Wort zum Schluss**
- 246** Blut ist Magie und Wissenschaft
- 247** Sie brauchen Ihren eigenen Masterplan
- 248** Ausprobieren. Nur Mut!
- 250** **Literatur**
- 252** **Register**