

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch wollte ich schon lange schreiben, aber alles braucht seine Zeit und den richtigen Zeitpunkt. Genau, als alles in mir bereit war, kam der zweite Lockdown im Winter 20/21. Ich hatte Zeit und die Ruhe, diese Seiten zu schreiben.

Es ist schade, dass Nährstoffe und Hormone als Therapieinstrument keinen eigenen Platz in der Medizin haben. Sie werden nicht *systematisch* für Gesundheit, Krankheit und Prävention genutzt und erforscht. Sie sind an den Universitäten als Anwendung *nicht* Teil der akademischen Lehre. Die klassische Medizin nutzt zwar Nährstoffe und Hormone, aber von jeder Gruppe nur Einzelnes, und das auch nur, wenn der Mensch sehr krank ist. Für sie gibt es keine eigenen Leitlinien und die Kosten werden von den Kassen nur im Einzelfall übernommen. Auch in der alternativen, komplementären und integrativen Medizin haben Nährstoffe und Hormone einen schweren Stand. Die Ganzheitsmedizinerinnen und -mediziner mögen zwar die Nährstoffe als therapeutisches Instrument, aber sie mögen nicht die Hormone, erst recht nicht, wenn diese im Alter »natürlich« wegfallen. Nährstoffmängel werden als Ursache für Krankheiten akzeptiert, aber die Einstellung erfolgt meist zu pauschal und nicht individuell nach Zielwerten im Labor. Als akzeptierte Methoden gelten Ernährungsumstellung, Bewegung, Sport, Meditation, Entspannung, Psychotherapie und Akupunktur, aber nicht die individuelle Therapie mit Nährstoffen und Hormonen nach vorheriger Labordiagnostik.

Es ist verrückt, alle sind sich einig, dass Nährstoffe und Hormone lebenswichtig sind, und trotzdem werden sie nicht systematisch genutzt. Dabei kann man unsere Biochemie, die alles wie ein Netz verbindet, funktionell messen, mit Nährstoffen und Hormonen individuell einstellen und so die Stoffwechselfunktion verbessern. Je robuster der Stoffwechsel, desto besser können wir mit Stress und Alter umgehen, desto besser ist unser Wohlbefinden und desto länger können wir Gesundheit erhalten oder wiederherstellen. Das werden Sie in diesem Buch erfahren und hoffentlich für sich nutzen lernen.

Viel Freude beim Lesen, Ihre
Helena Orfanos-Boeckel