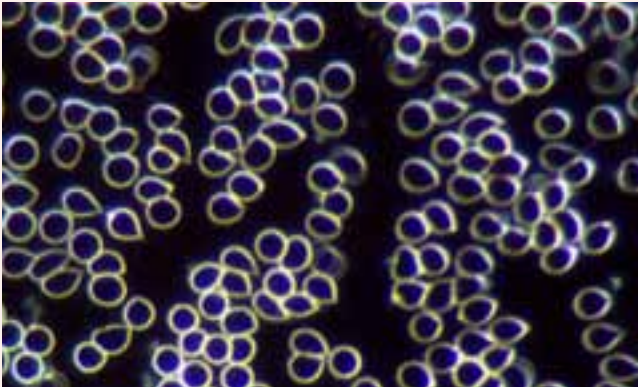


# Ein Blick nach INNEN

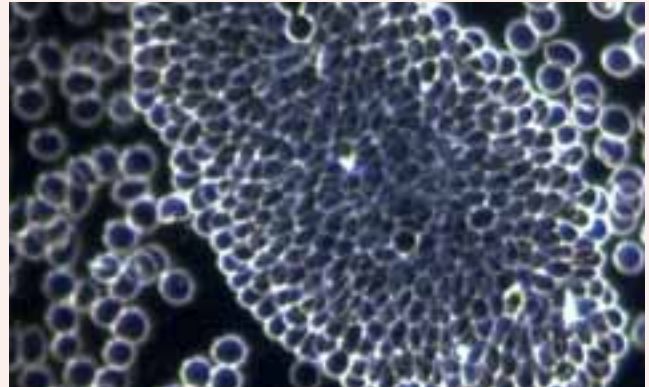
Text und Bilder:  
Ulrike Icha

## Die Dunkelfeldmikroskopie als Hinweisgeber für Leber-Stress am Beispiel des Kaffeekonsums

Mit Hilfe der Dunkelfeldmikroskopie verfügen wir über eine ganz besonders wertvolle Sichtweise in die *authentische Vitalität unseres Daseins*. Das Blut zeigt die Wahrheit. Wie außen, so innen. Wie innen, so außen. Mit neuen "Einsichten" haben wir die "Aussicht" auf ein vitaleres Leben.



**"Zitronenformen"** sind rote Blutkörperchen, die ein oder zwei Spitzen aufweisen. Sie können einzeln oder in Ketten auftreten und sind ein Hinweis auf ein **Ungleichgewicht in der Leber-Energie** - verursacht durch eine Überlastung der Leber.



**"Leberinseln"** (auch: „Bienenwaben“) bilden sich bei **Leber-Energiestau**. Die roten Blutkörperchen sind inselförmig angeordnet und weisen darauf hin, dass die Leber in ihren Aufgaben stark überfordert und ihre Regenerationsfähigkeit herabgesetzt ist.

### Wie entstehen "Zitronenformen" und "Leberinseln"?

Wie alles in der Natur, arbeitet auch die Leber unter dem Motto „das Wichtigste zuerst!“. Die Entgiftung steht an vorderster Stelle, denn sie ist lebensnotwendig. Wenn die Leber ihre volle Energie auf ihre Entgiftung lenken muss, stellt sie ihre nicht so lebenswichtigen Aufgaben hintan - etwa die Produktion der Aminosäuren. Aminosäuren werden u. a. für die Bildung der Zellmembranen benötigt. Ein Mangel dieser Aminosäuren führt während der Bildung der roten Blutkörperchen zu nicht optimal entwickelten Zellmembranen. Ihre Unstabilität erkennen wir in der Dunkelfeldmikroskopie an den spitz zulaufenden Formen der roten Blutkörperchen. (Rote Blutkörperchen mit stabilen Zellmembranen sind scheibenförmig.) Der Klienten sollte nun herausfinden, womit die Leber überfordert ist, um sie gezielt zu entlasten.

Schon die Betrachtung der Ernährungsgewohnheiten kann Aufschluss geben. **Zu viel Fett, zu viel Fruchtzucker, Softdrinks, Alkohol** und **Kaffee** sind eine Herausforderung für die Leber. Ganz zu schweigen von all den anderen Belastungen, wie **Medikamentengifte, Schwermetalle** und **emotionale Gifte**.

Kinesiologische Tests oder andere Feedbackmethoden sind hilfreiche Möglichkeiten, um die Ursache für den Leberstress herauszufinden.

### Weshalb den Kaffee-Konsum reduzieren?

Unmittelbar nach dem Kaffeekonsum können wir bei der dunkelfeldmikroskopischen Beobachtung häufig "Zitronenformen" als Beweis der Leberbelastung erkennen. Der Grund liegt in einem chemischen Prozess: **Die Gerbsäure des Kaffees ist ein Vitamin B1-Zerstörer**. Üblicherweise gelangt Vitamin B1 (auch: Thiamin) während des Verdauungsprozesses aus der Nahrung über die Pfortader in die Leber, von wo aus es über die Blutbahn zu den Zielorganen und Geweben entsprechend ihres Bedarfs transportiert wird. Bei häufigem Kaffeekonsum entsteht Vitamin B1-Mangel. Dieses Vitamin ist jedoch wichtig, denn es unterstützt den Zuckerstoffwechsel und die Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Vitamin B1-Mangelsymptome können sich in vielfältiger Weise zeigen - etwa in verstärkter Histaminbildung, in Verminderung des Kurzzeitgedächtnisses, in gesteigerter Nervosität oder in der Sucht nach Süßem.

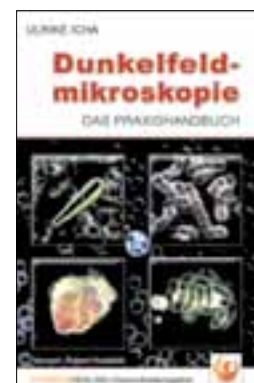


**Ulrike Icha**  
Kinesiologie,  
Dunkelfeldmikroskopie  
Ausbildungen und  
Einzeltermine

Flurschützstr. 36/12/46,  
1120 Wien  
Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at

[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)

Buchempfehlung:



**DUNKELFELDMIKROSKOPIE**  
DAS PRAXISHANDBUCH  
Autorin: Ulrike Icha