

BLUT IM FOKUS: DAS UNSICHTBARE NETZWERK FÜR LEBEN UND GESUNDHEIT

Unser Blut ist ein lebenswichtiges Transportmittel, welches viele zentrale Aufgaben in unserem Körper übernimmt. Es versorgt alle Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen und transportiert gleichzeitig Abfallstoffe wie Kohlendioxid zur Lunge oder andere Stoffwechselprodukte zu den Ausscheidungsorganen zurück.

Wenn der Blutfluss gut ist, können Nährstoffe schneller zu den Zellen gelangen, was für eine optimale Funktion und Energieversorgung wichtig ist. Sie fördert die Regeneration und Reparaturprozesse in den Zellen, was wiederum die Nährstoffaufnahme und -nutzung verbessert. Besonders bei Organen wie Herz, Gehirn und Muskeln ist eine gute Durchblutung essenziell, um die Nährstoffversorgung aufrechtzuerhalten und ihre Funktion zu sichern. Damit all diese Prozesse reibungslos funktionieren, ist ein guter Blutfluss entscheidend.

Sie fördert die Regeneration und Reparaturprozesse in den Zellen, was wiederum die Nährstoffaufnahme und -nutzung verbessert.

Besonders bei Organen wie Herz, Gehirn und Muskeln ist eine gute Durchblutung essenziell, um die Nährstoffversorgung aufrechtzuerhalten und ihre Funktion zu sichern.

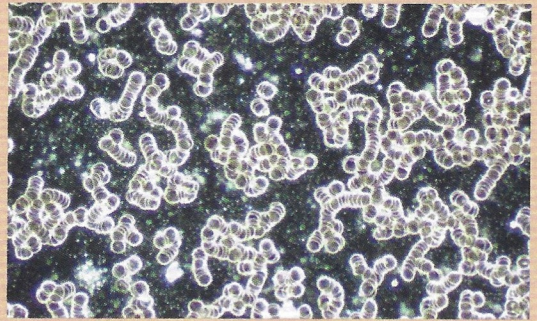
Damit all diese Prozesse reibungslos funktionieren, ist ein guter Blutfluss entscheidend.

Darüber hinaus übernimmt das Blut viele weitere Aufgaben: Es transportiert Hormone, die als Botenstoffe wichtige Signale im Körper weitergeben, es unterstützt das Immunsystem durch den Transport von Abwehrzellen und trägt zur Temperaturregulierung bei, indem es Wärme verteilt. Auch die Blutgerinnung ist eine lebenswichtige Funktion – sie schützt uns vor übermäßigem Blutverlust bei Verletzungen.

Nur wenn unser Blut gut zirkuliert, kann es seine vielfältigen Aufgaben erfüllen und unsere Gesundheit dauerhaft erhalten.

Doch wie können wir nun feststellen, ob mit unserem Blut alles in Ordnung ist?

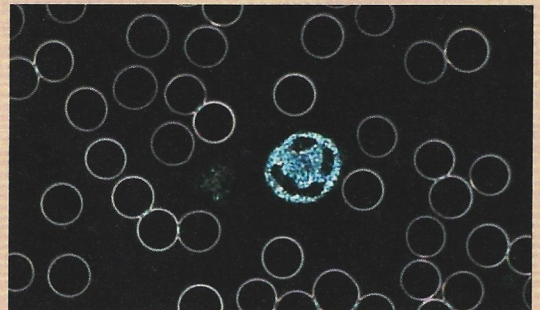
In bestimmten Fällen verwenden Ärzte eine Doppler-Ultraschalluntersuchung um an bestimmten Stellen, die etwa der Halsschlagader die Durchblutung anzuschauen.



“

Auf diesem Bild sind die sogenannten „Geldrollen“ zu sehen. Dieses Phänomen zeigt stark verklebte Blutzellen, die sich nicht mehr einzeln bewegen. Man kann sich gut vorstellen, dass es viel mehr Druck in den Gefäßen braucht, um das Blut durch die Adern zu bekommen als wenn jede Zelle einzeln für sich vorzufinden ist.

”



“

Auf diesem Bild sind die Blutzellen zu sehen wie sie im Idealfall aussehen sollten. Die Kreise stellen die roten Blutkörperchen dar. Diese sollten sich einzeln im Blut bewegen, gleichmäßig groß und rund sein und keine Füllung im Inneren zeigen.

”


natürlich gesund
JULIA ZELLER
HEILPRAKTIKERIN

AUSBILDUNG DUNKELFELDMIKROSKOPIE
INDIVIDUELL. PRAXISNAH. FASZINIEREND.

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Dunkelfeldmikroskopie!
Individuelle Schulung als Einzelseminar oder in Kleingruppen
mit maximalem Lerneffekt!

Anmeldung/Kontakt

Heilpraktikerin Julia Zeller | Raitweg 5, 72770 RT-Bronnweiler
0179 6796924 info@juliazeller.de | www.juliazeller.de

Instagram:



Webseite:



Auch Blutentnahmen und die anschließende Auswertung in einem Labor sind ein geeignetes Mittel, durch welches man vielerlei Informationen zu den unterschiedlichsten Organen und Funktionen im Körper bekommen kann.

Als Alternative bzw. Ergänzung bietet sich die Dunkelfeldmikroskopie an. Hier wird ein kleiner Tropfen Blut aus dem Finger direkt nach der Abnahme mit Hilfe eines speziellen Mikroskops betrachtet. Und das Beste daran: man kann live dabei zuschauen!

Im Gegensatz zu einer Blutuntersuchung im Labor wird hier nicht nur geschaut, ob mengenmäßig ausreichend oder auch zu viele Blutzellen vorhanden sind, sondern auch ein Blick auf die Qualität der Blutzellen geworfen. Wie sehen die Zellen aus? Gibt es Verformungen oder Strukturen im Blut, die dort gar nichts zu suchen haben?

Probleme welche die Durchblutung betreffen lassen sich hier gut erkennen. Bekannt ist hier häufig der Begriff „Geldrollen“. Hier kleben die Blutzellen eng aneinander.

Wenn man so ein Bild sieht wird schnell klar, dass hier viel mehr Druck auf die Gefäße ausgeübt werden muss um das Blut durchzubekommen als wenn die Zellen die Gefäße einzeln passieren. Hier liegt also auch eine Ursache für einen möglichen Bluthochdruck.

AUTORENINFO

Julia Zeller, Heilpraktikerin

Tätigkeitsschwerpunkte: Dunkelfeldmikroskopie, Bio- Thermologie, Craniosacrale Osteopathie, Darmsanierung, Hormonregulation, physikalische Gefäßtherapie mit dem BEMER.

Kontakt:

Raitweg 5,
72770 Reutlingen – Bronnweiler
Tel.: 0179 6796924
Email: info@juliazeller.de

www.juliazeller.de



Zellen, die so zusammen kleben haben auch viel weniger freie Oberfläche um sich an der Nährstoffaufnahme zu beteiligen. Schon alleine dadurch kann der Körper in eine Schieflage kommen.

Man fühlt sich nicht wohl, ist müde und schlapp, Hände und Füße sind ständig kalt.... All das können Symptome einer nicht ausreichend funktionierenden Durchblutung sein.

Tipps für einen optimalen Blutfluss:

Es gibt einige einfache Dinge, die man selbst tun kannst, um einen guten Blutfluss zu fördern und die Durchblutung zu unterstützen. Hier sind einige Tipps:

1

Regelmäßige Bewegung:

Aktivitäten wie Spaziergänge, Radfahren oder leichtes Joggen regen die Durchblutung an und stärken das Herz-Kreislauf-System.

2

Ausreichend trinken:

Viel Wasser hilft, das Blut flüssig zu halten und die Durchblutung zu verbessern.

3

Gesunde Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten unterstützt die Gefäßgesundheit.

4

Vermeidung von langem Sitzen: Wer länger Zeit sitzt sollte regelmäßig aufstehen, sich strecken oder kurze Spaziergänge machen, um die Blutzirkulation zu fördern.

5

Vermeidung von Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum:

Beides kann die Blutgefäße schädigen und die Durchblutung verschlechtern.

6

Kalte und warme Wechselduschen:

Das abwechselnde Duschen mit warmem und kaltem Wasser kann die Gefäße trainieren und die Durchblutung anregen.

7

Kompressionsstrümpfe:

Bei bestimmten Problemen verordnen Ärzte spezielle Strümpfe die helfen, den Blutfluss in den Beinen zu verbessern.