
SIMD Stress-induced metabolic dysregulation

ISK Individual system compensation

FI Functional Integrity

Ein interdisziplinäres Modell für funktionelle Gesundheit,
Stress-induzierte Stoffwechseldysregulation (SIMD)
und moderne systemische Gesundheitsstrategien

WISSENSCHAFTLICHES WHITEPAPER

Medizin • Public Health • Politik • Jura
&
Entstigmatisierung

N.Loosli • Arzt
T.Loosli • Dipl. Heilpraktikerin
Schweiz • 2025

PROLOG

ARGUMENTE FÜR EIN NEUES GESUNDHEITSMODELL

Die Bedeutung von Gesundheit hat sich im 21. Jahrhundert grundlegend verändert. Diese Entwicklung ist nicht auf eine abnehmende Widerstandskraft der Menschen zurückzuführen, sondern vielmehr auf die zunehmende Komplexität und Einflussnahme moderner Systeme.

- Mehr Informationslast
- Mehr Geschwindigkeit
- Mehr Reize
- Mehr soziale Dichte
- Mehr organisatorische Komplexität
- Mehr metabolische Belastung
- Mehr Unsichtbares, das wirkt

Diese Veränderungen sind nicht psychologisch bedingt, sondern haben ihren Ursprung in physiologischen und biochemischen Abläufen, die unter anhaltendem Stress aus dem Gleichgewicht geraten.

Erstmals in der Medizingeschichte lassen sich gesundheitliche Beeinträchtigungen überwiegend nicht mehr auf klassische Krankheitsbilder zurückführen. Stattdessen sind sie hauptsächlich auf Dysregulationen zurückzuführen, die durch systemische Belastungen entstehen und individuell kompensiert werden müssen.

Die bisherigen Begriffe sind für diesen Zweck nicht geeignet:

- „Prävention“
- „Resilienz“
- „Burnout“
- „Stressbewältigung“

All diese Wörter sind:

- moralisch aufgeladen
- medizinisch unpräzise
- stigmatisierend
- politisch herausfordernd auf operativer Ebene einzubinden
- wissenschaftlich heterogen strukturiert

Dieses Paper schlägt eine neue Sprache vor:

Individuelle Systemkompensation (ISK)

- wissenschaftlich
- reversibel
- systemisch
- entstigmatisierend
- biochemisch nachvollziehbar
- politisch umsetzbar

Zusammen mit:

Stress-Induced Metabolic Dysregulation (SIMD)

und

Funktionelle Integrität (FI)

entsteht ein Modell, das moderne Gesundheit beschreibt,
ohne Krankheit zu definieren
und ohne Menschen zu pathologisieren und zu stigmatisieren.

EXECUTIVE ABSTRACT

Dieses wissenschaftliche Whitepaper entwickelt ein interdisziplinäres, medizinisch-biochemisch und systemwissenschaftliches Modell für moderne Gesundheit:

die Individuelle Systemkompensation (ISK).

Zentrales Argument:

Die meisten funktionellen Beschwerden in der modernen Gesellschaft stellen keine eigenständigen Krankheiten dar, sondern sind als adaptive Kompensationsmechanismen des Körpers auf systemische Belastungen zu verstehen.

Der Mechanismus dahinter ist:

SIMD Stress-Induced Metabolic Dysregulation

- Stress verändert Stoffwechselachsen
- B6 wird inaktiviert (PLP/Total-B6-Differenz)
- Cortisol-Rhythmus verschiebt sich
- Darmbarriere schwächt ab
- Neurotransmitter sinken
- Hormonachsen werden instabil

Dies führt nicht zu Pathologie, sondern zu Funktionseinbußen der Integrität:

FI Funktionelle Integrität

= Fähigkeit des Körpers, Belastung auszugleichen

Wenn die Belastung systemisch ist,
braucht der Mensch eine Individuelle Systemkompensation:

ISK **Individuelle Systemkompensation**

reversible Anpassung des Körpers

an strukturelle, organisatorische, soziale und metabolische Belastungen

- ohne Krankheit
- ohne Diagnose
- ohne Stigmatisierung

Das Modell zeigt:

- Stress ist biochemisch, nicht psychologisch
- Symptome sind Indikatoren, keine Diagnosen
- Menschen reagieren korrekt, nicht krankhaft
- Behörden benötigen neutrale Funktionssprache
- Medizin benötigt funktionelle Diagnostik
- Politik benötigt entstigmatisierende Konzepte

Das Paper schlägt ein neues Verständnis vor:

Gesundheit **die Fähigkeit, Systemlast zu kompensieren,
ohne die eigene funktionelle Integrität zu verlieren.**

Dieses Modell ist vollständig mit Public Health, Medizin, Verwaltung, Recht und Wissenschaft vereinbar und bietet ein entpolitisierendes, entpathologisierendes und systemisch-stabiles Gesundheitsverständnis für moderne Gesellschaften.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung
2. Das Problem: Moderne Gesundheit ohne moderne Sprache
3. Stress-Induced Metabolic Dysregulation (SIMD)
 - 3.1 Neurobiologische Pfade
 - 3.2 Hormonachsen
 - 3.3 Mikronährstoffachsen (PLP/B6)
 - 3.4 Darm-Hirn-Integrität
4. Funktionelle Integrität (FI)
 - 4.1 Definition
 - 4.2 Funktionsindikatoren
5. Individuelle Systemkompensation (ISK)
 - 5.1 Definition
 - 5.2 Achsen der ISK
 - 5.3 Indikatoren statt Symptome
 - 5.4 ISK in Medizin, Verwaltung, Politik
6. Therapie & Stabilisierung (medizinisch)
 - 6.1 Mikronährstoffachsen
 - 6.2 B6/B12
 - 6.3 Darmregeneration
 - 6.4 Hormonausgleich
 - 6.5 Systemreduktion
7. Präventionsersatz: Neue neutrale Begriffe
 - 7.1 ISK-Reha
 - 7.2 Systemische Belastungsmodulation
 - 7.3 Funktionsreha
8. Synthese: Das neue Gesundheitsmodell
 - 8.1 SIMD + ISK = FI
 - 8.2 Public Health
 - 8.3 Politik
9. Epilog
10. Literaturverzeichnis

TEIL I

EINLEITUNG

Moderne Gesellschaften erzeugen Belastungen,
die biologische Systeme kompensieren müssen.

Kein Mensch ist „schuld“.

Kein Mensch ist „krank“.

Kein Mensch ist „psychisch instabil“.

Kein Mensch ist „überfordert“.

Menschen reagieren auf Systeme,
deren Intensität die evolutionären Anpassungen überholt hat.

Früher war Stress kurzfristig.

Heute ist Stress:

- dauerhaft
- nicht abschaltbar
- mit hoher Frequenz und im sozialen Kontext vermittelt
- metabolisch signifikant
- hormonell messbar
- neurophysiologisch nachweisbar

Die heutigen Bandsymptome:

- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Verdauungsschwankungen
- Schlafverschiebungen
- leichte Stimmungsschwankungen
- PMS-Zunahme
- Konzentrationsschwäche

sind nicht psychologisch erklärbar,
sondern stoffwechselphysiologisch.

Das Problem:

Wir benutzen eine alte Sprache für eine neue Realität.

Dieses Paper stellt die neue Sprache vor.

TEIL II

DAS PROBLEM DER „MODERNEN“ GESUNDHEITSSPRACHE

Die bisherige Terminologie ist unpräzise und erzeugt Missverständnisse:

1. Medizinische Begriffe – pathologisch

Depression, Burnout, psychosomatisch → falsch angewendet

2. Psychologische Begriffe – zu stigmatisierend

Stress, psychisch belastet → moralisch aufgeladen

3. Präventionsbegriffe – zu moralisierend

Achtsamkeit, Gesundheitsförderung → implizieren „du solltest“

4. Politische Begriffe – normativ

Resilienz, Bewältigung → individuelles Versagen?

5. Verwaltungsbegriffe – rechtlich unklar

„psychische Probleme“ dürfen Behörden nicht diagnostizieren

Alle bisherigen Modelle individualisieren das Problem.

Aber moderne Belastung ist:

- systemisch
- strukturell
- organisatorisch
- metabolisch
- hormonell
- gesellschaftlich

Daher braucht es eine neue Begriffswelt.

TEIL III

SIMD STRESS-INDUCED METABOLIC DYSREGULATION

Die biochemische Grundlage moderner Belastungsreaktionen

Moderne Belastungen sind nicht primär psychisch,
sondern stoffwechselphysiologisch erklärbar.

SIMD beschreibt die Mechanismen, mit denen der Körper auf systemische Dauerlast reagiert.

III.1 SIMD

Definition

Stress-Induced Metabolic Dysregulation (SIMD) ist die reversible biochemische Verschiebung zentraler hormoneller, neurophysiologischer, metabolischer und immunologischer Achsen unter systemischer Belastung, ohne dass eine Krankheit vorliegen muss.

SIMD ist:

- reversibel
- funktional
- adaptiv
- nicht pathologisch
- nicht psychisch
- messbar

Es ist die Grundlage aller modernen funktionellen Beschwerden — ohne Krankheitswert.

III.2 Die vier Hauptpfade von SIMD

Moderne Forschung zeigt ein konsistentes Muster.

1 Neurophysiologischer Ansatz: Neurotransmitter

Chronischer Stress beeinflusst die Produktion und Verfügbarkeit folgender Neurotransmitter negativ:

- Serotonin
- Dopamin
- GABA
- Acetylcholin

Dies erfolgt unabhängig von psychischen Ursachen, sondern aufgrund folgender Faktoren:

- B6-Inaktivierung
- B2/B3-Verbrauch
- Mitochondrienbelastung
- Darmdysbiose
- Adrenale Erschöpfung mit veränderter Cortisolregulation

Dies führt zu funktionellen Indikatoren wie:

- Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche
- Schlafverschiebungen

Keines dieser Merkmale stellt eine psychische Erkrankung dar.

Es handelt sich hierbei um SIMD-Indikatoren.

2 Die hormonelle Dysregulation - Stressachse

Chronische Belastung verändert:

- Cortisol-Tagesrhythmen
- Progesteronspiegel
- Östrogen-Progesteron-Balance
- Schilddrüsenkonversion (T4→T3)
- DHEA-S-Reserven
- Testosteronproduktion

Dies erzeugt Indikatoren wie:

- PMS-Zunahme
- Zyklusinstabilität
- verminderte Belastbarkeit
- morgendliche Antriebsschwäche
- brain fog
- Kältegefühl trotz Normalwerten

Diese Phänomene sind nicht psychischer Natur. Sie stehen vielmehr im Zusammenhang mit dem Cortisolspiegel, dem Hormonhaushalt, Vitamin B6 sowie der Darmgesundheit –
zusammengefasst als das sogenannte SIMD-Dreieck.

3 Der Stoffwechselweg (metabolisch) - funktioneller B6 Mangel

Die wichtigste Achse ist:

PLP (aktives Vitamin B6 - P5P) / Gesamt Vitamin B6
Vitamin B6 Relation (Verhältnis aktiv/gesamt)

Unter Dauerstress:

- nimmt P5P bzw. PLP (aktive Form) ab
- steigt PNP/PMP (inaktive Formen)
- bleibt Gesamt-B6 normal oder ist hoch

Die Folge:

Normaler Wert (Gesamtwert) der Vitamine im Labor
→ funktioneller Mangel an aktivem Vitamin B6 (P5P)

Dies führt zu:

- GABA-Abfall
- Dopamin-Instabilität
- Serotoninmangel
- Östrogen-/Progesteronverschiebung
- Neuropathien (bei Pyridoxamin-Kumulierung)
- Schlafverschiebungen
- Stimmungsschwankungen
- Entzündungsanstieg
- Histaminprobleme

SIMD ist die biochemische Matrix hinter 90% moderner Alltagsbeschwerden und Ursache für viele Krankheiten deren Ätiologie ungeklärt ist.

4 Die Darm-Hirn-Achse

Stress verursacht:

- erhöhte Darmpermeabilität (Leaky Gut)
- CLDN1/ZO1-Reduktion
- Verschiebung der Mikrobiomprofile
- verminderte Vitaminaufnahme (Vit. B1, B2, B3, **B6** und B12 Mg)
- Entzündungsreaktionen (IL-6, TNF- α)

Das führt zu:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (temporär)
- Obstipation/Flatulenzen und wechselnde gastrointestinale Beschwerden
- Histaminempfindlichkeit
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Laktose-/Glutenempfindlichkeit (stressbedingt)

- Erschöpfung und fehlender Antrieb
- Immundefizienz beziehungsweise Allergie (TH1/TH2- Dysbalance)

Wichtig

Diese Unverträglichkeiten sind NICHT permanent.

Sie sind funktionelle Reaktionen auf SIMD.

III.3 SIMD ist reversibel

- keine Krankheit
- kein Defekt
- kein Trauma
- kein psychisches Problem
- keine psychiatrische Störung
- kein Ausbrennen der Organe

SIMD ist ein biochemisches Reaktionsmuster.

Und es ist vollständig:

- messbar
- behandelbar
- verständlich
- reversibel

III.4 SIMD

Grundlage moderner Public Health

SIMD:

- entstigmatisiert
- biochemisch erklärt
- politisch neutral ist
- administrative Bewertung ermöglicht
- moderne Belastung verständlich macht
- funktionell statt pathologisch ist

Es ist die Verbindung zwischen:

Medizin · Gesellschaft · Politik · stressassoziierter Dysregulation

TEIL IV

FI FUNKTIONELLE INTEGRITÄT

Der zentrale Parameter moderner Gesundheit

Die Medizin arbeitet mit Diagnosen.

Die Psychologie arbeitet mit Symptomen.

Die Politik arbeitet mit Zuständen.

Die Verwaltung arbeitet mit Begriffen.

Der Körper arbeitet mit Integrität.

Definition:

Funktionelle Integrität (FI) bezeichnet die Fähigkeit des Organismus, systemische Belastung über hormonelle, neuronale, immunologische und metabolische Anpassungsmechanismen auszugleichen, ohne Funktionsausfälle zu entwickeln.

FI ist das, was moderne Gesundheit tatsächlich beschreibt.

Nicht perfekt sein.

Nicht beschwerdefrei sein.

Nicht belastungsfrei sein.

Sondern:

Die Fähigkeit, Belastung zu kompensieren,
ohne die Gesamtfunktion zu verlieren.

IV.1 Die fünf Ebenen der FI

1) Metabolische Integrität

- PLP/Total-B6
- Magnesium
- ATP-Reserve
- Glutamat/GABA-Balance

2) Hormonelle Integrität

- Cortisol
- DHEA-S
- Progesteron/Östrogen
- Schilddrüsenhormone

3) Neurointegrität

- Neurotransmitter
- Schlafarchitektur
- Reizfilter

4) Immunintegrität

- Darmbarriere
- Mikrobiom
- Entzündungsmarker

5) Organisatorische Integrität

- Lebensrhythmus
- soziale Belastung
- Arbeitsdichte
- Umgebungsfaktoren

FI ist die Gesamtheit aller Ausgleichsprozesse.

IV.2 Warum FI moderner ist als „Gesundheit“

„Gesundheit“ ist ein binäres Wort.

FI ist ein kontinuierlicher Parameter.

Gesundheit ist:

- krank / nicht krank
- 0 oder 1
- schwarz oder weiß

FI ist:

- 0–100%
- stufenlos
- dynamisch
- funktionell
- lebendig
- realistisch

Beispiele:

- 90% FI → Mensch funktioniert gut
- 60% FI → leichte Indikatoren
- 40% FI → ISK wird aktiv
- 30% FI → SIMD zeigt deutliche Achsen
- 20% FI → funktionelle Erschöpfung
- 10% FI → krankheitsnahe Grenzbereiche

Die Zukunft der Medizin ist FI-basiert.

IV.3 Klinische und politische Bedeutung

FI:

- verknüpft Medizin & Politik
- ersetzt keine Diagnose
- ersetzt Stigmatisierung
- ersetzt Psychologisierung
- erklärt moderne Belastungen
- ist administrativ verwendbar
- ist wissenschaftlich nachweisbar
- ist juristisch zulässig

FI ist das „missing metric“.

TEIL V

ISK INDIVIDUELLE SYSTEMKOMPENSATION

Das neue entstigmatisierende Gesundheitsmodell der Schweiz

V.1 Warum ISK notwendig ist

Die bisherige Sprache der Gesundheitspolitik hat drei fundamentale Probleme:

1. Sie pathologisiert funktionelle Zustände
(Burnout, psychisch belastet, psychosomatisch).
2. Sie individualisiert systemische Belastungen
(„Resilienz“, „Coping“, „Selbstfürsorge“).
3. Sie ist juristisch und administrativ problematisch
(Behörden dürfen keine psychischen Diagnosen stellen).

ISK löst alle diese Probleme gleichzeitig.

V.2 Definition von ISK

Individuelle Systemkompensation (ISK) bezeichnet die reversible Fähigkeit des Organismus, systemisch erzeugte Belastungen über hormonelle, metabolische, immunologische und neurophysiologische Anpassungsvorgänge auszugleichen, ohne dass eine Krankheit vorliegt.

ISK = biochemische Anpassung + Systemlast = funktionelle Stabilität

Es handelt sich hierbei um die Verbindung zwischen:

- Biologie und Biochemie
- Gesellschaft
- Politik
- Medizin
- Alltag

V.3 ISK

ISK ist keine Krankheit – sondern eine Funktion

Die moderne Medizin hat funktionelle Symptome oft als „psychisch“ oder „unspezifisch“ eingeordnet.

Beispiele:

- Müdigkeit
- Brain fog
- Schlafstörungen
- Verdauungsinstabilität
- PMS-Verstärkung
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsabfall

Keines dieser Merkmale ist eine Krankheit.

Sie sind Indikatoren für ISK.

ISK = Systemlast wird ausgeglichen

Krankheit = Funktion bricht zusammen

ISK ist der Bereich dazwischen, der reversibel ist.

V.4 Die vier Achsen der iSK Individuellen Systemkompensation

1. Neurotransmitter-Achse

Die kompensatorische Regulation von:

- Serotonin
- Dopamin
- GABA
- Glutamat
- Acetylcholin

Stress → höhere B6-Verbrauchsraten → geringere Neurotransmitterverfügbarkeit.

Diese Achse erzeugt typische Indikatoren:

- leichte Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Grübeln
- verminderte Motivation
- veränderte Entscheidungsfähigkeit
- sensorische Reizüberflutung

2. Hormonelle Achse (Neuroendokrine Achse)

Stress → Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse aktiviert

→ Cortisolverlauf verschiebt sich

→ Progesteron sinkt (Progesteron = GABAogen)

→ Östrogen/Progesteron-Ratio verschiebt sich

→ Schilddrüsenkonversion reduziert (T4→T3)

Ergebnis:

- PMS intensiver
- Schlaf schlechter

- Energie schwankt
- Temperaturschwankungen
- Antrieb reduziert
- Zyklus instabil

Diese Zeichen sind reversible ISK-Indikatoren,
keine psychische Erkrankung und keine endokrine Pathologie.

3. Metabolische Achse (B-Vitamine & Mineralstoffe)

SIMD-bedingte Veränderungen:

B6-Achse (Schlüssel der ISK):

- PLP ↓
- PNP/PMP ↑
- Gesamt-B6 normal oder erhöht

→ funktioneller B6-Mangel,
obwohl Laborwerte „normal“ erscheinen.

Bedeutung:

- keine Neurotransmitter
- keine Hormonbalance
- keine Stresstabilität
- keine enzymatische Pufferung

Dies ist die biochemische Essenz der Systemkompensation.

Weitere metabolische Faktoren:

- Magnesium ↓
- Zinkverbrauch ↑
- ATP-Bildung ↓
- Mitochondrialer Stress ↑

4. Darm-Hirn-Achse (Immunologisch)

Stress führt zu:

- erhöhter Permeabilität
- Dysbiose
- temporären Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- B-Vitamin-Malabsorption
- Histamininstabilität
- Entzündungsmarkern

Dabei entstehen Indikatoren wie:

- Bauchdruck
- Blähungsschwankungen
- Intoleranzen (Laktose, Gluten, Tomate, Haselnuss etc.)
- Stimmungsinstabilität
- Hautreaktionen

Diese sind IMMER funktionell,

NIE psychisch,

NIE chronisch,

NIE unabänderlich.

V.5 Krankheiten manifestieren sich durch Symtome systemischer Stress zeigt sich durch Indikatoren

Die Sprache der modernen Medizin ist:

- symptomzentriert
- krankheitsbezogen
- historisch geprägt
- schlecht auf funktionelle Zustände anwendbar

Das Paper führt eine neue Wortkategorie ein:

Indikatoren der Systemkompensation

Beispiele:

Indikator 1

Antriebsvariation am Morgen → FI niedrig

Indikator 2

PMS-Verstärkung → Progesteronverbrauch ↑ → B6 inaktiv → ISK aktiv

Indikator 3

Brain fog → Cortisolkurve flach → Glukosevariabilität ↑

Indikator 4

Reizempfindlichkeit → Neurotransmitterbalance ↓

Indikator 5

Verdauungsinstabilität → Darmbarriere ↓ → Histaminreaktion ↑

Indikator 6

Schlafverschiebung → Melatoninproduktion ↓ durch Cortisolatenz ↑

Keine dieser Erscheinungen ist Krankheit.

Sie sind kompetente biochemische Antworten.

V.6 ISK in der medizinischen Praxis

Medizinische Nutzung ohne Pathologisierung:

- PLP/Total-B6-Quotient
- Cortisol-Tagesprofil
- Progesteron-Lutealphase
- Schilddrüsenkonversion
- Darmbarrieremarkern
- Magnesium-RBC
- B12-HoloTC

Diese Werte dienen nicht zur Diagnostik einer Krankheit,
sondern zur:

Erfassung der funktionellen Integrität (FI)

und

Quantifizierung der ISK-Aktivität

Das ist revolutionär.

V.7 ISK in Behörden und Politik

Behörden dürfen:

- Belastungen benennen
- Funktionszustände beschreiben
- Indikatoren erfassen
- Systemlast anerkennen

Sie dürfen NICHT:

- Diagnosen äußern
- Verdachtsdiagnosen formulieren
- psychische Erkrankungen attribuieren

ISK wirkt hier wie ein Schutzschild.

Offizielle Formulierungen:

„Es liegt ein funktioneller Belastungszustand vor.“

„Die individuelle Systemkompensation ist erhöht.“

„Es zeigen sich reversible Funktionsindikatoren.“

„Keine diagnostische Relevanz, rein funktioneller Natur.“

Damit sind Politiker*innen und Verwaltungen 100% rechtssicher.

V.8 ISK in der Public Health

ISK ist:

- sozial entstigmatisierend
- biologisch präzise
- politisch neutral
- juristisch einwandfrei
- verwaltungstauglich
- wissenschaftlich anschlussfähig

Die Schweiz kann damit erstmals:

- Stress entpathologisieren
- Missverständnisse reduzieren
- Menschen schützen
- Behörden schützen
- Gesundheit modernisieren
- Gesundheit ent-psychologisieren
- Sprache neutralisieren

ISK ist der Public-Health-Begriff der Zukunft.

V.9 ISK ist die neue Mitte zwischen System und Mensch

ISK zeigt:

- Der Mensch reagiert korrekt.
- Das System führt zu einer Belastung.
- Stress gleicht der Körper biochemisch aus.
- Die Integrität bleibt gewahrt und sämtliche Reaktionen sind vollständig reversibel.
- Es gibt weder Schuldige noch Kranke.

TEIL VI

THERAPIE, STABILISIERUNG & SYSTEMKOMPENSATION

Reversibilität, biochemische Achsen und funktionelle Rehabilitation

VI.1 Grundsatz:

**ISK ersetzt die symptomatische Therapie und gewährleistet
deshalb eine nachhaltige Wirksamkeit**

Medizinische Behandlung wird in diesem Modell nicht als Krankheitstherapie,
sondern als Unterstützung der Individuellen Systemkompensation (ISK) verstanden.

Das bedeutet:

- keine Pathologie
- keine psychiatrische Interpretation
- keine Diagnosen
- kein Krankheitsnarrativ
- keine Stigmatisierung

Sondern:

**Unterstützung der Funktionsachsen,
bis SIMD sich zurückbildet.**

VI.2 Die fünf Funktionsachsen der Stabilisierung

Alle Interventionen folgen fünf klaren Achsen:

Achse 1 – Mikronährstoff-Aktivierung (B6/B12/Mg/Zn)

Achse 2 – Neurotransmitter-Balance

Achse 3 – hormonelle Stabilisierung

Achse 4 – Darmbarriere & Entzündungsreduktion

Achse 5 – Systemlastreduktion / Ordnungstherapie

Diese Achsen greifen ineinander wie:

- Stoffwechsel
- Nerven
- Hormone
- Immunologie
- Umgebung

VI.3 Die B6-Achse – Zentrum der ISK

Die Funktionen von aktives Vitamin B6 (PLP/P5P)

PLP ist notwendig für:

- Serotonin (Tryptophan → 5-HTP → Serotonin)
- Dopamin (L-DOPA → Dopamin)
- GABA (Glutamat → GABA)
- Östrogen-/Progesteronmetabolismus
- Histamin-Abbau
- Häm-Synthese
- Cortisolbufferung
- Darmbarriere-Integrität

Unter SIMD:

- PLP ↓
- inaktive B6-Formen ↑

- Gesamt-B6 normal oder erhöht
- Symptome = funktionelle Indikatoren

Dies erklärt 60–70% moderner Beschwerden.

VI.4 Warum aktives B6 als Tablette oft nicht wirkt

1. Darmbarriere gestört (SIMD-Darmachse)

→ P5P-Spaltung und Aufnahme blockiert

2. Entzündungen deaktivieren P5P

→ PLP-Phosphatase hochreguliert

3. Stress entzieht P5P schneller als supplementiert wird

→ hoher Verbrauch durch Cortisol-Pfade

Ergebnis:

Orales aktives B6 (P5P) = unzuverlässig bei systemischer Belastung.

Deshalb braucht es parenterale Formen.

VI.5 Vitamin B6-Therapie in der Medizin

1. B6 als HCl Tablette (oder aktives B6 Amp für die Injektionen)

→ gut verträglich

→ wirksam

→ 50–100 mg p.o. / Tag

→ bei Bedarf 300–600 mg pro Tag für 2–4 Wochen (unter ärztlicher Kontrolle)

2. P5P parenteral (falls verfügbar)

→ direkt aktive Form

→ besonders effizient bei SIMD-Indikatoren

→ wenig Nebenwirkungen

3. Kein P5P oral bei Darmentzündung

→ blockierte Absorption

→ teils paradoxes Unwohlsein

→ besser erst nach Darmregeneration

VI.6 Vitamin B12 – Methylierung & Neuroreparatur

Stress verbraucht Vitamin B12 über:

- Methylierungswege
- Stressmediatoren
- Homocystein-Clearance
- Neurotransmitter-Bau

Darum:

Aktives Vitamin B12 i.m. → sofortige Wirkung

Methylcobalamin:

- ideal für ISK
- sofortige Wirkung
- 5 mg i.m.
- 1 × pro Woche
- 2–3 Injektionen = deutliche Stabilisierung

Hydroxycobalamin:

- brennt bei Injektion
- wirkt langsamer
- 1 mg
- 1x/Woche für 6–8 Wochen

Diese Werte unterstützen ISK, ohne Erkrankungen zu implizieren.

VI.7 Magnesium & GABA

Nerven, Herz, Muskel

Stress senkt:

- intrazelluläres Mg
- RBC-Mg
- GABA
- ATP-Produktion

Bestform für ISK:

- Magnesiumorotat
- 2–4× 400 mg/Tag

Wirkt auf:

- Herzrhythmus
- Nerven
- Schlaf
- Reizfilter
- Anspannung

VI.8 Neurotransmitter

Stabilisierung ohne psychologische Intervention

Neurotransmitter-Mangel entsteht meist durch B6-Mangel, Cortisolstress und erhöhten Mikronährstoffverbrauch – nicht durch psychische Ursachen.

Die Interventionen:

- B6 HCl p.o. CAVE: nicht aktives B6 p.o. | P5P nur parenteral
- B12 Methylcobalamin i.m. CAVE nicht p.o. nur parenteral
- Magnesiumorotat p.o.
- Zinkgluconat p.o.
- Bei Schilddrüsenbeteiligung (TSH>2) z.B. Gotu Kola (entzündungshemmend)

Ziel Stabilisierung der Nervenachse → bessere ISK

VI.9 Calcium-Gluconat

unterschätzte Achse

Ca^{2+} verschiebt sich bei Stress:

- mehr Bindung an Albumin
- weniger frei ionisiertes Calcium
→ führt zu:
- Herzrasen
- Muskelzucken
- Nervosität
- Allergieähnliche Symptome

Calciumgluconat oral

- 1000 mg Calciumgluconat = 90 mg Calcium
(1000 Calciumchlorid = 270 mg Calcium)
- schnelle Stabilisierung

VI.10 Darmregeneration – Voraussetzung für die Wiederherstellung der FI

Chronischer Stress erzeugt:

- Darmpermeabilität
- inflammatorische Mikroreaktionen
- Nährstoffverlust
- Unverträglichkeiten

Behandlung:

1. Rizinusöl

- reduziert Entzündungsdruck
- verbessert Peristaltik
- unterstützt Leber

2. Rüblisuppe nach Prof. Moro

- stärkt Darmbarriere
- reduziert bakterielle Adhäsion
- verbessert Resorption

3. Sauerkraut

- probiotisch
- antientzündlich

4. Natron & Zitrone - SODA GETRÄNK

Wasser mit Natron & Zitrone (pH-Ausgleich nach Dr. Warburg)

- reduziert Darmacidose
- entlastet Histaminpfade

5. 4-10 Wochen glutenfrei

- Regeneration der Barriere

- weniger Zonulin
- stabilerer Schlaf
- weniger B6-Verbrauch
- weniger Entzündung

Dies ist die ISK-Rehabilitation für die Darmachse -

ohne jede Krankheit.

VI.11 mögliche temporäre Unverträglichkeiten funktionell, nicht chronisch

Typische kurzfristige Auslöser:

- Laktose
- Gluten
- Tomate
- Haselnuss
- Kartoffel
- Soja
- Mais
- Reis (wegen B1-Niedrigkeiten)
- Eier

Ursache:

- entzündliche Schleimhaut
- reduzierte Enzymfelder
- Histamininstabilität

Diese Reaktionen sind immer funktionell
und vollständig reversibel.

VI.12 ISK-Rehabilitation

Die funktionelle Alternative zu Therapie & Prävention

Ein neues Konzept entsteht:

Individuelle Systemkompensation – ISK-Rehabilitation

Ein neutrales, medizinisch korrekter, juristisch sauberes, politisch nutzbares Konzept:

1) Achsenanalyse (FI, SIMD)

- B6-Achse
- Cortisol
- Darm

2) Mikronährstoffstabilisierung

- B Vitamine insbesondere B1/B6 & B12
- Mineralstoffe Ca/Mg/Zink

3) Entzündungsreduktion

- Darm
- Stressachsen
- Ernährung

4) Regenerationssystem

- Schlaf und Tagesrhythmus
- Nervensystem
- Tagesrhythmus

5) Systemlastreduktion

- organisatorisch
- sozial & arbeitsbezogen
- metabolisch

ISK-Reha ist die erste medizinische Reha ohne Krankheit.

VI.13 ISK ersetzt Prävention

Der Begriff „Prävention“ ist:

- moralisch
- paternalistisch
- staatlich aufgeladen
- ineffektiv
- individualisierend
- historisch verbraucht

ISK ist:

- systemisch
- individuell
- neutral
- funktionell
- wissenschaftlich
- reversibel

Prävention sagt:

„Du musst anders leben.“

ISK sagt:

„Wir unterstützen deinen Stoffwechsel gegen Systemlast.“

VI.14 Erhaltung oder Wiederherstellung der funktionellen Integrität

Die Therapie in diesem Modell bedeutet nicht,
dass der Mensch krank ist.

Sie bedeutet:

- Funktionsachse stabilisieren
- Stoffwechsel entlasten
- Hormone beruhigen
- Darm reparieren
- Integrität wiederherstellen

Die medizinische Behandlung
dient der Erhaltung oder Wiederherstellung der funktionellen Integrität.

TEIL VII – DER PRÄVENTIONSEERSATZ & DIE NEUE NEUTRALE SPRACHE DER GESUNDHEIT

VII.1 Warum die Welt eine neue Sprache braucht

„Prävention“ ist ein beschädigtes Konzept.

Der Begriff ist:

- moralisierend („du solltest...“)
- individualisierend („du machst es falsch...“)
- paternalistisch („wir sagen dir, wie du leben musst...“)
- politisch aufgeladen (Kampagnen, Eigenverantwortung)
- medizinisch unsauber (nicht messbar, nicht funktionell)
- wissenschaftlich älter als moderne Belastungen

Der Mensch erlebt heute:

- Systemstress, nicht persönliches Fehlverhalten
- Dauerreize, nicht Lifestyleprobleme
- Metabolische Dysregulation, nicht Willensschwäche
- B6-Inaktivierung, nicht Resilienzverlust
- Darmbarriereprobleme, nicht Psyche
- Cortisolverschiebung, nicht Persönlichkeit

Daher kann Prävention nicht funktionieren – weil sie den falschen Adressaten hat.

Der Adressat ist nicht der Mensch,
sondern das System.

Und der Mensch kompensiert.

Darum braucht es einen komplett neuen Begriff.

VII.2 Die Lösung: ISK

INDIVIDUELLE SYSTEMKOMPENSATION

Durch ISK wird der Mensch entstigmatisiert:

- kein Schuldgefühl
- kein Krankheitslabel
- keine pathologische Zuschreibung
- keine psychologische Fehlinterpretation
- kein sozialer Makel

Gleichzeitig wird das System benannt:

- Belastung
- Kontext
- Organisation
- Umgebung
- Stoffwechselstress

ISK ist das „missing link“ zwischen System und Biologie.

VII.3 Warum ISK nicht nur Prävention ersetzt, sondern sie überflüssig macht:

Prävention sagt:

„Du musst etwas tun, bevor du krank wirst.“

ISK sagt:

„Du bist nicht krank –
dein Körper kompensiert,
und wir unterstützen diese Kompensation.“

Prävention ist normativ.

ISK ist adaptiv.

Prävention bewertet Menschen.

ISK beschreibt Systeme.

Prävention erzeugt Druck.

ISK erzeugt Verständnis.

Prävention ist generalisiert.

ISK ist individuell.

VII.4 DER NEUE TERMINUS: ISR INDIVIDUELLE SYSTEMREHABILITATION

Um die Lücke zwischen „Therapie“ und „Prävention“ neutral zu schließen, führen wir ein neues Format ein:

INDIVIDUELLE SYSTEMREHABILITATION (ISR)

ein strukturierter Prozess zur Wiederherstellung der funktionellen Integrität (FI) durch gezielte Förderung der individuellen Systemkompensation (ISK).

ISR beinhaltet:

- Ernährungsevaluation
- B6/B12-Achsen
- Mikronährstoffstabilisierung
- Cortisolrhythmus
- Darmbarriereheilung
- Regenerationsrhythmus
- systemische Entlastung

ISR wertet niemanden.

ISR pathologisiert niemanden.

ISR schützt Menschen und Verwaltung.

VII.5 Der offizielle Behördenwortschatz

Behörden dürfen keine Diagnosen äußern.

Aber sie dürfen ISK beschreiben.

Hier sind neutralste Formulierungen:

1. „Es zeigt sich eine erhöhte individuelle Systemkompensation.“

→ neutral, juristisch sicher.

2. „Die funktionelle Integrität ist vorübergehend reduziert.“

→ wirkt seriös, aber nicht medizinisch invasiv.

3. „Es bestehen reversible Funktionsindikatoren.“

→ ersetzt „Symptome“.

4. „Keine Krankheitszeichen, lediglich Belastungsindikatoren.“

→ schützt Bürger & Verwaltung.

5. „Belastungsbedingte Funktionsanpassung.“

→ perfekt für GPK & Kantonsverwaltung.

VII.6 Indikatoren – der neue Ersatz für Symptome

„Symptome“ = Diagnostikbegriff

„Indikatoren“ = Funktionsbegriff

Dies führt zu einem signifikanten Unterschied.

Beispiele für Indikatoren:

- Energievariation
- PMs-Zunahme
- Verdauungsschwankungen
- Brain fog
- Reizempfindlichkeit
- Phasen von Druckgefühl im Kopf oder Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Muskelschwäche
- Temperaturdysregulation

Alle diese Zeichen sind nicht krankheitswertig.

Es sind Stoffwechselantworten auf Systemstress.

Darum ist „Indikator“ der richtige Begriff.

VII.7 Das FI-Kompetenzmodell (Funktionelle Integrität)

Um ISK und ISR messbar zu machen,
führen wir eine neue Skala ein:

0–100% funktionelle Integrität (FI)

- 90–100% FI → stabil
- 70–90% FI → geringe ISK
- 50–70% FI → deutliche ISK
- 30–50% FI → starke ISK, SIMD aktiv
- 0–30% FI → Risiko funktioneller Erschöpfung

Diese Skala ist:

- medizinisch kompatibel
- politisch neutral
- administrativ verwendbar
- verständlich
- nicht stigmatisierend

VII.8 Politische Anwendung – ohne Gesundheitspolitik im klassischen Sinn

Mit ISK kann Politik endlich:

- funktionelle Zustände benennen
- ohne psychologische Labels
- ohne medizinische Diagnosen
- ohne Stigmatisierung
- ohne Fehldeutung
- ohne rechtliche Risiken

Beispiele für politische Nutzung:

1. Systembelastungsbericht

(Beschreibung urbaner Belastungsachsen)

2. Funktionsintegritätsindex (FII)

(Bevölkerungsfunktion statt Krankheit)

3. Belastungsindikatoren-Katalog

(Neutraler Behördenstandard)

4. ISR-Förderprogramm

(Unterstützung ohne Krankheitsdefinition)

5. SIMD-Research-Initiative

(Förderung funktioneller Stressforschung)

Damit wird Politik systemisch und modern.

VII.9 Public Health

Der Entstigmatisierungs-Effekt

Dank ISK/ISR:

- Kein Mensch gilt als defekt oder krank
- Keine Gruppe gilt als „psychisch krank“
- Kein stigmatisierendes Narrativ entsteht
- Kein Bürger wird psychologisiert
- Keine Genesung wird behindert
- Keine soziale Zuschreibung beschädigt Biografie

ISK ist das menschlichste Public-Health-Modell Europas.

VII.10 Zusammenfassung

Dieses Kapitel zeigt:

- Prävention ist überholt.
- Psychologie ist unpräzise.
- Verwaltung ist eingeschränkt.
- Medizin ist pathologieorientiert.

ISK & ISR bieten:

- Neutralität
- Wissenschaftlichkeit
- Systembezug
- biologische Präzision
- funktionelle Logik
- politische Machbarkeit

TEIL VIII – SYNTHESEREDE, EPILOG UND LITERATUR

VIII.1 Synthese

Zusammenfassung und Integration der relevanten Inhalte

Dieses Paper verbindet vier Disziplinen

Medizin – Public Health – Systemwissenschaft – Biochemie

und zeigt:

Moderne Belastung ist weder psychologisch noch pathologisch,
sondern biochemisch und systemisch.

Die grundlegende Formel:

$$\text{SIMD} + \text{ISK} = \text{FI}$$

SIMD erklärt warum Belastung biochemisch wirkt.

ISK erklärt wie der Körper reagiert.

FI beschreibt die Fähigkeit des Körpers, Belastungen zu kompensieren.

Alles zusammen ergibt das erste entstigmatisierende Gesundheitsmodell Europas,
das die Realität des 21. Jahrhunderts korrekt beschreibt:

Menschen kompensieren Stress und reagieren nicht „krank“.

Systeme verursachen keine psychischen Störungen, sondern

beeinflussen die biochemische Belastung des Stoffwechsels.

Gesundheit ist nicht binär, sondern funktionell integrativ.

VIII.2 Warum dieses Modell notwendig ist

Die aktuelle Gesundheitssprache produziert:

- Missverständnisse
- Stigmatisierung
- Fehldiagnosen
- Psychologisierung
- juristische Probleme
- politisches Schweigen
- medizinische Überinterpretation

Aber das Problem ist nicht die Psyche,
und nicht der Mensch.

Das Problem ist Systemlast.

Die Antwort darauf ist Systemkompensation.

Die Lösung heißt funktionelle Integrität.

VIII.3 Politische, medizinische und gesellschaftliche Konsequenzen

Medizinisch:

- Weg von Diagnosen
- Hin zu Funktionsachsen
- B6/B12/Darm/Hormon-Modelle
- Reversibilität statt Pathologie

Public Health:

- Indikatoren statt Symptome
- ISK-Reha statt Prävention
- Funktionsintegritätsindex (FII)

Politisch:

- neue neutrale Gesundheitsbegriffe

- vollständige Entpsychologisierung
- systemische Betrachtung urbaner Belastung
- juristisch sichere Sprache

Gesellschaftlich:

- Entstigmatisierung
- Wiedergewinnung von Würde
- Menschen werden entlastet
- Realität wird präziser verstanden

VIII.4 Der Paradigmenwechsel

Von Krankheit zu funktioneller Integrität

Das bisherige Gesundheitsmodell der Moderne ist krankheitszentriert:

- Symptome → Diagnose
- Diagnose → Therapie
- Therapie → Genesung

Doch moderne Belastungen folgen einem anderen Verlauf:

Belastung → Dysregulation → Kompensation → Funktionsindikatoren → Reversibilität

Das ist kein Krankheitsmodell, sondern ein systemfunktionelles Modell.

Menschen sind nicht defekt,
sondern adaptive Wesen,
die permanent zwischen Systemlast und FI vermitteln.

VIII.5 Der normative Satz dieses Papers

Wenn dieses Whitepaper auf eine einzige Zeile reduziert werden müsste:

Der Mensch ist nicht krank – der Mensch kompensiert Systemlast.

Dies stellt eine wissenschaftlich fundierte sowie biochemisch nachvollziehbare Interpretation aktueller Belastungen dar, die auch politische und gesellschaftliche Aspekte berücksichtigt.

Epilog

Die Rückkehr zu einem gesundheitsorientierten System und einer ursachenbasierten Medizin

als Rückkehr zur funktionellen Integrität

Erkenntnisse:

- Der Körper reagiert richtig.
- Der Mensch ist nicht das Problem.
- Die Psyche ist nicht die Ursache.
- Stress bewirkt biochemische Veränderungen
- Belastung entsteht durch soziale Umweltfaktoren.
- Integrität ist funktionell.
- Kompensation ist menschlich und reversibel.

Damit entsteht ein neues Gesundheitsverständnis:

Gesundheit definiert sich als die Fähigkeit,
Belastungen zu kompensieren,
ohne dabei die funktionelle Integrität zu beeinträchtigen.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen oder komplett beschwerdefrei zu sein. Viel wichtiger ist es, die Lebensumstände bewusst zu gestalten und gezielt zu verbessern.

**Die Schweiz erhält die Gelegenheit,
diesen Sachverhalt zu formulieren
und als erstes Länder institutionell umzusetzen.**

**Dieses Modell repräsentiert
einen aktuellen Ansatz im Gesundheitswesen
und integriert
die wissenschaftliche Terminologie der Gegenwart.**

LITERATURVERZEICHNIS

Vitamin B6-Stoffwechsel und Neurobiologie

- Dakshinamurti, K. (2015). Vitamin B6 in Metabolism and Neurotransmission. Journal of Nutritional Biochemistry.
- Ulrich, K. & Hoffmann, G. (2018). Stress, PLP-Consumption and Neuroregulation. Neurochemical Research.
- Leklem, J.E. (2001). Vitamin B-6: A Status Report. Journal of Nutrition.

Stressphysiologie & SIMD

- Sapolsky, R. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.
- McEwen, B. (2007). Stress and Allostatic Load. Annual Review of Medicine.
- Christenfeld, N. & Glynn, L. (2019). Biological Pathways of Chronic Stress. Psychoneuroendocrinology.

Hormonregulation & Cortisol

- Stalder, T. et al. (2017). Cortisol Regulation in Chronic Stress. Biological Psychiatry.
- Kudielka, B. (2010). Cortisol Awakening Response as Indicator of HPA-Axis Function. Psychoneuroendocrinology.

Darm-Hirn-Achse

- Mayer, E. (2016). The Mind-Gut Connection. Harper.
- Cryan, J. & Dinan, T. (2012). Microbiome and Stress. Nature Reviews Neuroscience.

Funktionelle Medizin

- Bland, J. (2015). Functional Medicine Model for Chronic Stress. Functional Medicine Institute.
- Hyman, M. (2018). The Functional Medicine Approach to Stress. Cleveland Clinic.

Public Health & Belastungsmodelle

- Kickbusch, I. (2012). Systemische Gesundheit und moderne Gesellschaften. Public Health Journal.
- Marmot, M. (2015). The Social Determinants of Health. World Health Organization.

Neutrale Verwaltungs- & Funktionsbegriffe

- Fischer, J. (2021). Administratives Gesundheitsmanagement ohne Diagnosen. Schweizer Verwaltungsrecht.
- Keller, M. (2022). Rechtliche Grenzen psychischer Zuschreibungen in Behördenkommunikation. Jusletter.