



Nicht nur die Ernährung ist für das Gewicht verantwortlich.
Quelle: DAK/Hanuschke+Schneider

Übergewicht

Das Metabolische Syndrom

Gunda Fitschen

Unser Körper vollbringt Tag für Tag wahre Wunderwerke: Was wir zu uns nehmen, verarbeitet er mit bemerkenswerter Effizienz. Aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen gewinnt er seine Energie und baut Zellen auf. Rund 100 Billionen davon arbeiten gemeinsam ohne Pause.

Aufgabe unseres Körperkraftwerkes ist es, eine möglichst perfekte, ökonomische und rückstandsfreie Versorgung aller Zellen zu sichern. Damit diese Teamarbeit optimal funktioniert, bedarf es eines sensiblen Gleichgewichts in unserem Inneren.

Durch zahlreiche Einflüsse gerät dieses Gleichgewicht aber immer wieder aus der Balance. Dazu zählen zu wenig Bewegung, Sorgen, Stress und Umweltgifte und eine unausgewogene Ernährungs- und Lebensweise. Körper-eigene Gifte werden so produziert. Infolgedessen machen sich vor allem die Schlacken bemerkbar, die durch Fehlverdauung entstehen und sich im Fettgewebe ablagern.

Gynoider Typ

Bei dem gynoiden Typ ist das Fett an der Hüfte, Oberschenkel und Gesäß verteilt.

Androider Typ

Bei dem androiden Typ ist das Fett über der Gürtellinie, an Bauch, Brust und Armen verteilt.

All dieses sichtbare, unästhetische Fett stellt eine Gefahr für die Gesundheit dar, es führt zu einer Verlangsamung der vitalen Funktionen bis hin zur Krankheitsentstehung (z. B. Diabetes Typ 2, Hypertonie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs).

Hängt die Gewichtszunahme auch mit dem Alter zusammen?

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel. Die Aufnahme von Nährstoffen reduziert sich allmählich. Die Ausscheidung wird schwächer, so dass der Körper Flüssigkeiten im Gewebe lagert. Ab dem 35. Lebensjahr verschärft sich dieses Phänomen. Es kommt zu beträchtlichen Änderungen des Kör-

perbaus: Muskelmasse und Knochendichte nehmen ab, die Fettmasse hingegen zu.

Wie behandeln wir Übergewicht bzw. das metabolische Syndrom in unserer Praxis?

Vor den Behandlungen bestimmen wir zunächst Ihren Gesundheitszustand. Anhand einer Bio-Impedanz-Analyse messen wir Körperfett, Muskelmasse und Wasserverteilung. Naturheilkundliche Untersuchungen und eine Laboranalyse (Metabolic Screen) helfen uns bei einer genauen Bestimmung Ihrer Stoffwechsellage und vorhandenen Stoffwechselstörungen. Wir erstellen dann – ganz individuell für Sie – einen Plan mit geeigneten Behandlungen und Rezepturen und beraten Sie bei der Umstellung Ihrer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Insbesondere wird dabei überprüft:

- **Arbeitet die Schilddrüse zuverlässig?**

Die Schilddrüse speichert Jod für unseren Körper und bildet Hormone, die eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung spielen. Sind die Hormone erniedrigt, so wird unser Körper in allem langsamer und träger. Diese Störung kann der Grund für Übergewicht sein.

- **Wie ist es um die Darmflora bestellt?**

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Verteilung der Bakterien im Darm von schlanken und übergewichtigen Personen unterschiedlich ist. Im Darm von übergewichtigen Menschen sind wesentlich mehr „Firmicuten“ zu finden. Eine besondere Eigenschaft der Firmicuten ist, dass diese eigentlich unverdauliche Nahrungsbestandteile (Ballaststoffe) in kleinere Bestandteile zerlegen und diese verdaulich machen. Eine zusätzliche

Kalorienquelle entsteht. Mit anderen Worten: Beim Verzehr der gleichen Nahrungsmenge werden, je nach Zusammensetzung der Darmflora, unterschiedlich viel Energie (= Kalorien) daraus gewonnen und in Fettgewebe umgewandelt. Über eine kohlenhydratreduzierte Diät und die Gabe von bestimmten Ballaststoffen und Probiotica kann sich die Zusammensetzung der Darmflora ändern.

• **Liegt ein Mangel an Serotonin vor?**

Essen Sie unkontrolliert Süßes, sobald Sie sich unausgeglichen fühlen? Hier liegt der Verdacht nahe, dass Ihnen das „Glückshormon“ Serotonin fehlt, ein Botenstoff, der im Körper für viele Funktionen mit verantwortlich ist – unter anderem für unseren Appetit. Liegt ausreichend Serotonin vor, fühlen wir uns satt, mangelt es daran, haben wir Hunger.

• **Liegt nitrosativer Stress vor?**

Nitrosativer Stress bezeichnet eine übermäßige Belastung des Körpers mit Stickstoffmonoxid (NO), das durch Umweltgifte oder chronischen Stress im Körper entstehen kann. Liegt zu viel NO vor, blockiert es die Stoffwechsellage. Leider sind genau die energieliefernden Stoffwechselwege in unseren Zellen davon betroffen. Die Folge ist ein chronischer Energiemangel. Besonders bemerkbar macht sich dies an Organen, die viel Energie brauchen, z. B. Herz, Gehirn und Muskeln. Menschen, die unter nitrosativem Stress leiden, sind daher schnell erschöpft, brauchen lange Erholungspausen, haben ständig Hunger und meist Übergewicht!

• **Besteht eine Nahrungs- mittelunverträglichkeit ?**

Leider ahnen sehr viele Übergewichtige nicht, dass eine Nahrungsunverträglichkeit auch die Ursache für das

Übergewicht sein kann. Oftmals wird schon durch das Ausleiten (Behandeln) der Allergene Gewicht reduziert.

Durch welche Maßnahmen können der Fettabbau und die Umstellung des Stoffwechsels unterstützt werden?

Biofrequenzen für die Figur

Durch eine Kombination aus Ultraschall und Biofrequenz wird das Bindegewebe auf angenehme Weise stimuliert. So werden Fettdepots im Bindegewebe und in der Unterhaut verringert.

In 10 bis 15 Sitzungen werden durch konstante Frequenzwechsel ein Abbau von Depotfetten und ein vermehrter Lymphabfluss erzeugt. Für jede Person wird hierfür ein individuelles Programm auf Basis verschiedener Messwerte (z. B. Dichte von Fettgewebe, Muskelmasse, Flüssigkeit im Körper) erstellt. Die Behandlung erfolgt ganz entspannt im Liegen und dauert ca. 40 Minuten. Dabei werden die niederfrequenten Ultraschallwellen mittels Metallplatten auf den Körper übertragen und erzeugen ein leichtes, aber angenehmes Kribbeln.

Wie sieht das Ergebnis aus? Eine effektive Fettreduktion mit raschen Ergebnissen. Fettdepots, Reiterhosen und Cellulite können so dauerhaft verringert werden.

Gezieltes Sauerstofftraining

Beim Sauerstofftraining wird - ganz entspannt im Liegen über eine Atemmaske - im Wechsel sauerstoffarme Höhenluft und sauerstoffreiche Luft eingeatmet. Während und kurz nach dem Training bewirkt dies eine gezielte, selektive Zerstörung veralteter Zellkraftwerke. Anschließend vermehren sich junge, leistungsfähige Mitochondrien in den Zellen.

Durch das Höhenttraining entgiftet der Körper, die Durchblutung von Gewebe und Muskeln verbessert sich, Figur und Haut werden straffer, Cellulite kann sich deutlich verringern und auch die Gesichtszüge wirken gleichzeitig entspannter. Zudem wird der Stoffwechsel aktiviert, die Zellen werden vitaler und leistungsfähiger. Zahlreiche regulierende Mechanismen für Gesundheit und Leistungsförderung werden in Gang gesetzt. Der Mensch fühlt sich gereinigt, energievoll, jünger.

Die speziell abgestimmten Behandlungen und Ernährungsempfehlungen machen es möglich, den Stoffwechsel fundamental umzustimmen und mögliche Gesundheitsrisiken (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs) zu reduzieren. Sobald der Stoffwechsel funktioniert, verlieren Sie überflüssiges Gewicht. Sie fühlen sich aktiver, wacher und leistungsfähiger.



Fettansammlung im Körper „androider Typ“ (oben) „gynoider Typ“ (unten)



**Zentrum für
Naturheilkunde
und Ästhetik**



Wir sehen unsere Aufgabe als Heilpraktiker darin, Ihnen für Ihre Gesundheit die Orientierung zu geben (ganzheitliche Diagnose), Sie in den einzelnen Etappen zu stärken (individuelle Therapie) und Sie kontinuierlich auf dem Laufenden zu halten (gangbare Lösungswege für Ihre individuelle Lebenssituation).

Die ersten vier Schritte sind Bestandteil jedes Behandlungsprozesses:

1. Säure-Base-Balance	4. Energieaufbau
2. Entgiftung und Regulation	optional dazu:
3. Gewichtsoptimierung	5. Naturheilkundliche Dermatologie

Zentrum für Naturheilkunde und Ästhetik • Gunda Fitschen, Heilpraktikerin
Hindenburgstraße 99b • 22297 Hamburg • Telefon 040 – 50 22 26
www.gundafitschen.de