



Schmerzfrei – auf natürlichem Weg

Gunda Fitschen

Der Mensch steht in einem ständigen Wechsel zwischen Auf- und Abbau von Geweben. Alles erneuert sich. Der Zellaufbau ist vom Vorhandensein von Nährstoffen (hochwertige Fette, Aminosäuren, Mineralstoffe, Vitamine) und von unseren Selbstheilungskräften, insbesondere der Aktivität unserer Zellkraftwerke (den so genannten Mitochondrien) abhängig.

Sind Nährstoffe nicht ausreichend vorhanden und sind die Selbstheilungskräfte schwach, überwiegen Abbauprozesse im Körper. Als Folge treten Degenerationsleiden auf. Am anfälligsten dafür sind die Organe, Gelenkknorpel, Sehnen, Bindegewebe, aber auch Nervenzellen und Hirngewebe. Wir sprechen dann von Arthrose, Osteoporose oder Multipler Sklerose (alle Krankheiten mit der Endung -ose).

Entzündungen betreiben Raubbau mit bestimmten Nährstoffen und sind deshalb – vor allem in ihren chronischen Formen - Vorstufen für Abbauprozesse. Das können sein: bestimmte rheumatische Erkrankungen, sich wiederholende grippale Infekte, Seh-

nenscheiden-, Knochenhaut-, Sehnenentzündungen, usw. (alle Erkrankungen, die auf -itis enden).

Besonders wichtig ist, dass Einflüsse beseitigt werden, die Entzündungen verursachen, wie:

- Übersäuerung (ein entgleiteter pH-Wert),
- Schwermetallbelastungen
- Darmstörungen
- Stress mit vermehrter Muskelanspannung.

Interessant ist, dass die Darmbakterienwelt und die Darmschleimhaut einen ganz beträchtlichen Teil zur Aufbaufähigkeit des Menschen beitragen, da sie sich selbst als größtes Organ des Menschen innerhalb einiger Tage erneuert. So ist auch die Behandlung und

Stärkung des Darmes langfristig von größter Bedeutung, um die Selbstheilungskräfte im ganzen Menschen zu stärken.

„Schmerz ist der Schrei des Körpers nach fließender Energie“

Wie Schmerz entsteht – aus naturheilkundlicher Sicht:

Die lästigen Gelenkschmerzen des Patienten mit Arthrosen und Arthritis, aber auch Fibromyalgien und Weichteilrheuma sind davon abhängig, dass sich beim Knorpel- und Bindegewebsabbau Schlacken und giftige, reizende Stoffe und Gewebesäuren bilden, welche nicht ausreichend ausgeschieden werden können. Sie kris-

tallisieren sich im Gewebe (z. B. Harnsäurekristalle) und verursachen Schmerzen.

Was Schmerz uns mitteilen möchte

Der Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal, das uns anzeigt, wenn etwas mit unserem Körper nicht stimmt, wir uns überlasten, falsch belasten oder uns nicht ausreichend mit Ruhe und Nährstoffen versorgen. Er soll uns warnen, schützen und unser Verhalten verändern, denken wir nur einmal an den Reflex beim Berühren einer heißen Herdplatte oder an den Schmerz, der dem Sportler mitteilt: „Bis hier hin und nicht weiter“. Schmerzen sollten von uns bereits im Anfangsstadium ernst genommen werden.

Schmerz aus Sicht der chinesischen Medizin

Schmerz wird auch in der traditionellen chinesischen Medizin zunächst einmal als Signal genommen, das wichtige diagnostische Hinweise über Störungen in unserem Inneren liefert, Informationen, die auf anderem Wege oft gar nicht zu gewinnen sind. Jeder Schmerz

ist im Kern eine Qi (Lebensenergie)-Blockade. Das bedeutet: Der natürliche „Energie“-Fluss ist unterbrochen, der Körper kämpft darum, diese energetische Engstelle wieder durchlässig zu machen. Der Kampf tritt als Schmerz in unser Bewusstsein. Welche Störfaktoren für die Blockade verantwortlich sind und wie der Körper seine Gegenmaßnahmen organisiert, darüber liefern Schmerzquali-

tät und Schmerz-Ort erste diagnostische Hinweise.

Die Behandlung von Schmerzen in unserer Praxis

Das genaue Therapie-Programm wird bei der Erstuntersuchung individuell – dem Gesundheitszustand entsprechend – zusammengestellt und bestimmt.

- Ursachenforschung
- Ernährungsberatung (basenlastige Ernährung, reich an

Vitalstoffen, kaltgepressten Ölen, Fettsäuren u. Mineralien, etc.)

- Meridian-Körperbehandlungen
- Intervall-Höhentraining (siehe Text in der rechten Spalte)
- lokale Insufflation und Injektion bestimmter pflanzlicher Heilmittel

So ist es möglich, Schmerzen an ihrer Ursache zu beseitigen und langfristig Heilung zu erzielen!!!

Wie wir unsere Selbstheilungskräfte durch Intervall-Höhentraining stärken können

Leben ist an die Anwesenheit von Energie gebunden. Die Zellen aller Lebewesen können nur leben, wenn genügend ATP (Adenosintriphosphat) zur Verfügung steht. ATP ist das wichtigste Molekül zur Energieübertragung im Stoffwechsel. Und genau dieses ATP entsteht in den Mitochondrien der Zelle. Deshalb werden die Mitochondrien als Kraftwerke in unseren Zellen bezeichnet. Eine typisch menschliche Zelle hat zwischen 600 und 12000 Mitochondrien, besonders viele Mitochondrien finden sich in Zellen, die viel Energie verbrauchen (z. B. Muskelzellen, Nervenzellen, Sinneszellen, Eizellen).

Der Prozess der ATP-Produktion in den Mitochondrien ist effektiv und leistungsfähig, um aus Glucose oder Fettsäuren eine für den Körper verwendbare Energieform zu gewinnen.

Veraltete Mitochondrien verlieren die Fähigkeit, Fettsäuren zu verbrennen. Sie können nur Glukose als Kraftstoff benutzen. Die Folgen sind starke Abhängigkeit von Süßigkeiten und Kohlenhydraten einerseits und wachsenden Fettablagerungen andererseits. Durch defekte Funktionen der Mitochondrien können viele Krankheiten (Mitochondriopathien) entstehen.

Leider vermehren sich beschädigte, veraltete und mutierte Mitochondrien deutlich schneller als jüngere, gesunde Mitochondrien, obwohl sie weniger effizient sind und viel mehr „Zell-Verschmutzung“ verursachen.

Wie funktioniert das Intervall-Hypoxie-Training

Abwechselnd wird sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft eingeatmet. So werden gezielt veraltete Mitochondrien zerstört und ausgeschieden. In den Folgetagen reagiert der Körper mit einer beschleunigten Vermehrung gesunder, unbeschädigter Mitochondrien in den wichtigsten Organen des Körpers: dem Herzen, dem Gehirn, den hormonellen Drüsen, den Muskeln, den Nieren und der Leber.

Wie wird das Intervall-Hypoxie-Training durchgeführt?

Das Intervall-Hypoxie-Training IHT erfolgt ganz entspannt im Liegen. Über eine Atemmaske wird jeweils für wenige Minuten „dünne“ Höhenluft, d. h. sauerstoffarme Luft (hypoxische Phase) im Wechsel mit sauerstoffreicher Luft (hyperoxische Phase) eingeatmet. Folge: Ein nie gekannter Impuls für den Körper an unseren zellulären Kraftwerken, den Mitochondrien, der zahlreiche Prozesse für Heilung, Gesundheit und Leistungsförderung in Gang setzt. Diese Verbesserungen reichen bis in jede der ca. 80 Billionen Körperzellen.

Wirkungen des Intervall-Hypoxie-Trainings

Vermehrte Bildung von Erythrozyten, Verbesserung des Zellstoffwechsels, Normalisierung des Blutdrucks, Verbesserung von Atemleistung und Lungenfunktion, Stärkung des Immunsystems, Steigerung der physischen und psychischen Belastbarkeit, beschleunigte Heilung von Verletzungen, Verminderung der Verletzungsanfälligkeit, Leistungssteigerung im Sport, Gefäßneubildung und verbesserte Wundheilung, Anregung und Ausgleich der Hormonproduktion (u. a. weniger Stresshormon), besserer Gefäßtonus, Anstieg von Neuromediatoren, Stärkung der Muskeln und viele weitere.



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