



## Gesund, vital und leistungstark – das Leben neu erwecken durch die Stoffwechselkur!

Liebe Freunde der Gesundheit,

unser modernes (westliches) Leben, mit häufiger, reichhaltiger und regelmäßiger Nahrungsaufnahme ist historisch betrachtet ein relativ neuer Zustand. Evolutionstechnisch ist der menschliche Körper eigentlich nicht auf diesen Nahrungsüberfluss eingestellt. Entsprechend häufig kommt es so auch vor, dass Menschen **Beschwerden entwickeln** und unter dem Zuviel an Nahrung leiden. **Übergewicht, Gicht, Arthrose, Konzentrationsprobleme, Diabetes oder Bluthochdruck** sind nur einige der Erkrankungen, die oft aus dem übermäßigem Nahrungskonsum folgen können.

**Regelmäßiges Fasten** entspricht viel eher dem **Urzustand**, auf den unser Körper und vor allem sein **Stoffwechselsystem von Natur aus eingestellt** sind. Dabei hat besonders das **Intervallfasten** sehr positive Eigenschaften. Dies wird auch immer wieder von wissenschaftlichen Studien bestätigt.

**Ich wünsche Ihnen beim Lesen dieses Newsletters viel Freude, Ihre**

*Dr. med. Iues Fitschen*



### • Das Stoffwechselsystem – richtig wichtig!

Ohne, dass wir es bemerken, vollbringt unser Körper **rund um die Uhr** eine sehr anspruchsvolle Höchstleistung: permanent nimmt er Stoffe auf, zerlegt sie in ihre Bestandteile, transportiert die benötigten Elemente in die richtigen Organe, und scheidet die nicht benötigten Stoffe wieder aus. So gewinnt er **Energie** und regeneriert die **Körpersubstanz**. Ist dieses Stoffwechselsystem in Einklang und funktioniert reibungslos, geht es uns gut. Wir spüren **innere Zufriedenheit**, sind **voller Energie** und kommen mit den kleinen und großen Belastungen des Lebens gut zurecht.

Anders sieht es dagegen aus, wenn die Stoffwechselvorgänge gestört werden: **Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit** oder auch **Kopfschmerzen** gehören oft zu den ersten **Warnzeichen**, dass etwas nicht stimmt. Bleiben die Symptome unbeachtet, werden Nährstoffe dauerhaft nicht richtig verwertet und Schadstoffe lagern sich im Körper ab. Daraus können **schwerwiegende Erkrankungen** entstehen, wie zum Beispiel Diabetes mellitus (Kohlenhydratstoffwechsel), Adipositas, Arteriosklerose (Feststoffwechsel), Gicht (Eiweißstoffwechsel), Osteoporose (Mineralstoffwechsel), um die wichtigsten zu nennen.

### • Zurück zum Ursprung

Durch eine gezielte Regulation des Stoffwechsels werden die **regenerativen Kräfte des Körpers** freigesetzt. Auch chronische Erkrankungen, wie zum Beispiel Allergien, Rheuma, Nervenerkrankungen und Depressionen können sich deutlich verbessern und in vielen Fällen sogar ganz verschwinden.

Um eine **erfolgreiche Stoffwechselbehandlung** einzuleiten, ist es sinnvoll, mit einer **Entgiftungskur** zu beginnen. Für ca. 4 bis 6 Wochen, idea-

alerweise im Frühjahr, gilt es, den Körper ganz bewusst zur Regeneration zu animieren und es ihm so einfach wie möglich zu machen.

Mit sehr guten Ergebnissen wenden wir bei Stoffwechselstörungen seit vielen Jahren **die Vitalfeldbehandlung** an. So können wir den Zustand von Stoffwechsel- und Nervensystem sehr gut analysieren und die Behandlung genau darauf abstimmen. Auf der biochemischen Ebene setzen wir **Biomoleküle, Vitalstoffe und Heilpflanzen** zur Entgiftung ein. Auch **miasmatische Homöopathie** ist vielfach von großem Nutzen.

### • Intervallfasten – dauerhaft in Balance

Langfristig betrachtet ist es natürlich wichtig, den **geistigen und körperlichen Zustand dauerhaft in Balance** zu halten und behandlungsbedürftige Gesundheitstiefs möglichst zu vermeiden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass **die Methodik des Intervallfastens** hierfür besonders gut geeignet ist.

Zum einen, weil der Körper durch diesen phasenweisen Nahrungsverzicht wieder in seinen eigentlichen **„Steinzeit“-Metabolismus** zurück gelangt. Eigentlich ist er nämlich nicht für die regelmäßige Nahrungsaufnahme, alle paar Stunden und ein bewegungsarmes Leben geschaffen.

Viel mehr **helfen ihm längere Perioden ohne Nahrungsaufnahme**, seinen Fett- und Zuckerstoffwechsel wieder effektiver zu nutzen.

Zum anderen zeigt sich in Studien immer wieder, dass es Menschen leichter fällt, für einen **begrenzten Zeitraum** ganz auf Nahrung zu verzichten, als sich dauerhaft diszipliniert zurückzuhalten.

## • Intervallfasten – so gelingt der Einstieg

Das Prinzip dieser Methode ist einfach: „**Auf Zeiten des Essens folgen Zeiten des Fastens.**“ Die Länge der Fastenintervalle variiert dabei je nach Form, üblicherweise zwischen 16 und 48 Stunden. (Man sollte sich allerdings für eine Zeit entscheiden und diese dann beibehalten.)

Ein **guter Einstieg** in das Fastenprogramm ist der Nahrungsverzicht von, **18 Uhr bis 10 Uhr**. So fällt ein Großteil der Fastenzeit in die Schlafphase.

Am besten gelingt das **Fasten mit Freude und ohne Zwang**.

Während eines Fastenintervalls kommt es darauf an, **keine Kalorien** zu sich zu nehmen. Erlaubt sind nur Wasser und ungesüßter Tee. In den Essenszeiten kann grundsätzlich alles gegessen werden. Aber natürlich empfiehlt sich eine **maßvolle und ausgewogene Ernährung**.

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es keinen Grund, das Fasten zeitlich zu begrenzen. So lange die Bedürfnisse des Körpers berücksichtigt werden, überwiegen die **gesundheitlichen Vorteile**.

Sollte es trotzdem zu Müdigkeit oder Abgeschlagenheit kommen, liegt dies oft an einer zu geringen Flüssigkeits- oder Vitalstoffzufuhr, die sich aber **leicht regulieren** lassen.



## • Wie wirkt sich das Intervallfasten aus?

Das Ziel des intermittierenden Fastens ist die **Verstärkung der Auto-phagie**. Sie ermöglicht den Abbau und die Verwertung beschädigter oder falsch gefalteter Proteine und Organellen. Dies verbessert den Zucker- und Fettstoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und stärkt die Nervenzellen. Die Folge sind eine Entlastung des Verdauungstraktes, die Senkung des Insulinspiegels sowie eine vermehrte Ausschüttung des Wachstumshormons HGH. **Oder konkret: mehr Energie und Wohlbefinden, Gewichtsabnahme, erhöhte Lebenserwartung, verbesserte Gedächtnisleistung und positive Auswirkungen auf Diabetes und Alzheimer.**

## • Richtig fasten? Wir helfen dabei!

Bevor Sie sich Hals über Kopf ins Intervallfasten stürzen, sollten sie sich **beraten** lassen. Zwar ist Fasten an sich unproblematisch, aber es kann doch **besondere persönliche Umstände** geben, die berücksichtigt werden müssen, zum Beispiel chronische Erkrankungen, Schwangerschaft und Stillzeiten, Essstörungen oder Untergewicht.

Ebenso ist es wichtig, zu bedenken, **was mit dem Fasten erreicht werden soll**. Geht es um eine Gewichtsreduktion? Um die Linderung konkreter körperlicher Beschwerden?

Oder soll ganz allgemein das innere Wohlbefinden verbessert werden? **All das kann erreicht werden – es führen jedoch unterschiedliche Wege dorthin.**

• *Wir begleiten Sie gerne beim Fasten und entwickeln ein Programm, das zu Ihnen und Ihren individuellen Bedürfnissen passt, sprechen Sie uns einfach an:*

**Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com**



## Das hilft Ihrem Körper zusätzlich ...



### • 5 Tipps für den Alltag

**Regelmäßiger Tagesablauf:** Achten Sie auf Ihren natürlichen Biorhythmus und **geben Sie dem Körper ausreichend Schlaf**.

**Entspannung:** Gehen Sie spazieren, ruhen Sie nach dem Essen einige Minuten und geben Sie den Bauchorganen Zeit zum Arbeiten.

**Durchblutung: Abrubbeln** vor und nach dem Duschen, **heiß-kalte Wechselduschen**, dabei immer zum Herzen hin streichen.

**Betruhe:** Gehen Sie **regelmäßig früh zu Bett**. Ergänzend können Sie sich eine **Wärmflasche** oder ein warmes feuchtes Handtuch auf dem Oberbauch legen. Auch das unterstützt die Arbeit der Verdauungsorgane.

**Fußbäder:** Machen Sie täglich **basisch-mineralische Fußbäder**. Das Salz hierfür erhalten Sie in unserer Praxis.

### • Gutes Essen ist die Basis

Essen Sie **milde, verdauungsschonende Kost** und nutzen Sie schonende Garmethoden, biologisch hochwertige, **basenspendende** Produkte, wie Obst und Gemüse (auf schwer verdauliche Vollkornprodukte sollte verzichtet werden).

Verzichten Sie auf **alles, was die Verdauung belastet**: Fett, Zucker, Kaffee, Limonade, Alkohol, nicht lebensnotwendige Medikamente (z. B. Kopfschmerztabletten) Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Vitamin-Präparate).

**Nehmen Sie sich Zeit** zum Essen, ohne Fernsehen oder Radio – genießen Sie bewusst jeden einzelnen Bissen.

Nach Rücksprache mit uns, können Sie vor dem Frühstück **2 Teelöffel Bittersalz** einnehmen. So wird der Darm entleert und gleichzeitig Leber und Galle durch die Bitterstoffe aktiviert.



ZENTRUM FÜR  
INTEGRATIVE MEDIZIN  
*Dr. med. Ines Fitschen*

**Dr. med. Ines Fitschen**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg  
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com  
www.praxis-fitschen-hamburg.de