



## Unser Gehirn – flexibel, regenerativ, leistungsfähig

Liebe Freunde der Gesundheit,

Unser Gehirn ist eine **außergewöhnliche** Schaltzentrale: Millionen von Signalen werden gleichzeitig übertragen, verarbeitet und beantwortet. Das Nervensystem sorgt für die Weiterleitung dieser Informationen.

Ein entsprechender Einschnitt in der Hirnforschung war die Entdeckung, dass das Gehirn die Eigenschaft hat, **lebenslang** bis ins hohe Alter seine **neuronalen Strukturen** kontinuierlich **anzupassen**.

Neuere Forschungen zeigen: Gehirn- und Nervenzellen können sich **in jedem Alter erneuern**, bleiben damit gesund und leistungsfähig.

In diesem Newsletter erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper dabei optimal unterstützen.

**Ich wünsche Ihnen eine gute und stabile Gesundheit,**

Ihre *Dr. med. Iues Fitschen*



### • Vitale Gehirnfunktion bis ins hohe Alter

Ein gutes Beispiel für die bemerkenswerten Fähigkeiten zur Regeneration des Gehirns stellt der **Hippocampus** dar:

Dieses für Gedächtnis und räumliche Orientierung wichtige Hirnareal **verliert täglich etwa 1000 Nervenzellen**. Viele Menschen bemerken diesen Verlust lange nicht – spürbare Einbußen treten oft erst ab **Mitte 50** auf.

Das Gehirn organisiert sich ständig neu, vernetzt verbleibende Nervenzellen und kompensiert Verluste über Jahre. Erst wenn zu viele Neuronen ausfallen, kommt es zu Gedächtnisproblemen, meist zunächst subtil.

### Unsere Therapie unterstützt die Regeneration:

Durch biochemische und biophysikalische Behandlung werden Hirnareale **stimuliert und versorgt**, wodurch die Vernetzung der Nervenzellen wieder gefördert wird. Die **Gehirnzellen regenerieren** und das kann sich positiv auf eine Vielzahl von Erkrankungen auswirken:

- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Depressionen & Angststörungen
- Migräne & chronische Schmerzen
- Fibromyalgie
- ADHS
- Reizdarmsyndrom

Unser Behandlungskonzept richtet sich sowohl an **neurologische** als auch **psychische** Herausforderungen und unterstützt Ihr Gehirn dabei, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Es ist bekannt, dass Depressionen als Folge eines Ungleichgewichtes im Stoffwechsel entstehen können. Unser Körper gewinnt Energie über winzige „Kraftwerke“ in den Zellen - den Mitochondrien. Bei schwerer therapieresistenter Depression ist dieser Prozess oft gestört. Ein bewusster Lebensstil, der antizündliche Ernährung und spezifische Mikronährstoffe integriert, ist eine biochemische Notwendigkeit. Wir können die Genetik nicht ändern, aber wir können das Milieu beeinflussen, in dem unsere Neuronen arbeiten.





## Unser Tipp ...

### ... Ashwaganda (*Withania somnifera*)

Ashwaganda, auch Winterkirsche oder Indischer Ginseng genannt, ist eine traditionelle ayurvedische Heilpflanze, die oft als Adaptogen bezeichnet wird. Also als Stoff, der Körper und Geist helfen soll, besser mit Stress umzugehen. Angeboten wird sie als Pulver, Kapsel oder Extrakt. Laut wissenschaftlicher Studienlage gibt es Hinweise auf zahlreiche mögliche Wirkungen:

- **Stress und Angst:** Senkung des Cortisolspiegel, reduzierte Stress- und Angstsymptome
- **Schlaf:** Verbesserung des Einschlafens und der Schlafqualität, vor allem bei Stress
- **Energie und Leistungsfähigkeit:** leichte Verbesserungen bei Kraft, Ausdauer und Regeneration, teilweise höhere Testosteronwerte bei Männern mit Mangel
- **Konzentration und Stimmung:** Hinweise auf bessere kognitive Leistung und stabilere Stimmung

### • Immunsystem stärken – Intensiv-Kur

Eine starke Immunabwehr ist die Basis für stabile Gesundheit, Belastbarkeit und Regeneration.

Unsere **2-, 4- oder 6-wöchige Intensiv-Kur kombiniert** bewährte naturheilkundliche und biophysikalische Therapiemodule, um die körpereigene Immunfunktion – insbesondere die Bildung und Aktivität der T-Lymphozyten – gezielt zu unterstützen.

Sie kann dabei auch begleitend bei Krankheitsbildern wie **Long COVID und Autoimmunerkrankungen** helfen, die Immunfunktion wieder aufzubauen.

### • Inneres Gleichgewicht herstellen – Milieu-Kur

Die Milieu-Kur ist ein **ganzheitliches Regenerationskonzept**, das darauf ausgerichtet ist, das **innere Gleichgewicht** von Körper, Geist und Seele nachhaltig zu unterstützen. Durch die gezielte Verbindung von **Entgiftungs- und zellregenerierenden Maßnahmen** wird das biologische Milieu des Körpers harmonisiert und die Grundlage für Regeneration und Belastbarkeit geschaffen.

Die Kur kann die **Regeneration** bei chronischen Entzündungsprozessen **unterstützen**, die körperliche Leistungsfähigkeit und mentale Klarheit fördern sowie Stoffwechsel- und Fettverbrennungsprozesse positiv beeinflussen. Gleichzeitig kann sie zur **Linderung** von Erschöpfungs- und Entzündungszuständen, Rheuma- und Gelenkbeschwerden beitragen und **präventiv** auf vorzeitige Alterungsprozesse der Haut wirken.

### • Gehirnzellen regenerieren – Hirn-Kur

Die Hirn-Kur ist ein ganzheitliches Therapiekonzept zur gezielten Unterstützung der **neuronalen Regeneration und Funktion**.

Durch **biochemische** und **biophysikalische** Behandlungen werden ausgewählte Hirnareale stimuliert und versorgt, wodurch die Vernetzung der Nervenzellen **gefördert** und neuronale Regulationsprozesse **unterstützt** werden.

Dies kann die Regenerationsfähigkeit der Gehirnzellen positiv beeinflussen und zur Stabilisierung zentraler Steuerungs- und Verarbeitungsprozesse beitragen.

Die Gehirn-Kur kann begleitend bei verschiedenen **neurologischen und funktionellen Beschwerdebildern** eingesetzt werden.



- Individuelle Beratung

Jede unserer Kuren wird individuell auf Ihre Bedürfnisse, Beschwerden und Ihr aktuelles Gesundheitsbild abgestimmt. Gemeinsam erstellen wir ein Behandlungskonzept, das sich aus einer gezielten Auswahl unterschiedlicher Therapiemodule zusammensetzt.

Auf Basis der Ergebnisse und der individuellen Indikation entscheiden wir gemeinsam, ob eine 2-, 4- oder 6-wöchige Gesundheitskur sinnvoll ist.

• Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Gehirn und Nerven beraten zu lassen und mehr über unsere Kuren zu erfahren:

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

## Aufbau der Kuren

### **Unser Behandlungskonzept umfasst:**

- Diagnostik und Analyse

Eine fundierte und ganzheitliche Diagnostik ist die Grundlage für ein wirksames Behandlungskonzept:

- Ausführliche **Anamnese**
- Standardlabor und spezielle **Laboranalysen**
- **Dunkelfeldanalyse**
- **Bioenergetischer Check-up**  
(z. B. Vega-Check, BioScan-Diagnostik)
- **Global-Diagnostics**

- Individuelle Behandlungsmodule

Auf Basis der Befunde wird ein individuelles Behandlungskonzept erstellt, das sich aus einer gezielten Auswahl unterschiedlicher Therapiemodule zusammensetzt:

#### **Biophysikalische Verfahren**

Die biophysikalischen Anwendungen zielen darauf ab, grundlegende biologische Prozesse im Körper zu regulieren und zu aktivieren. Durch die Stimulation der Zellkommunikation werden Stoffwechsel und Regeneration gefördert sowie die Selbstheilungskräfte und die energetische Versorgung des Bindegewebes einschließlich Faszien und extrazellulärer Matrix unterstützt. Dadurch kann das Immunsystem wieder besser regulieren und auf innere wie äußere Belastungen reagieren.

#### **Infusionen**

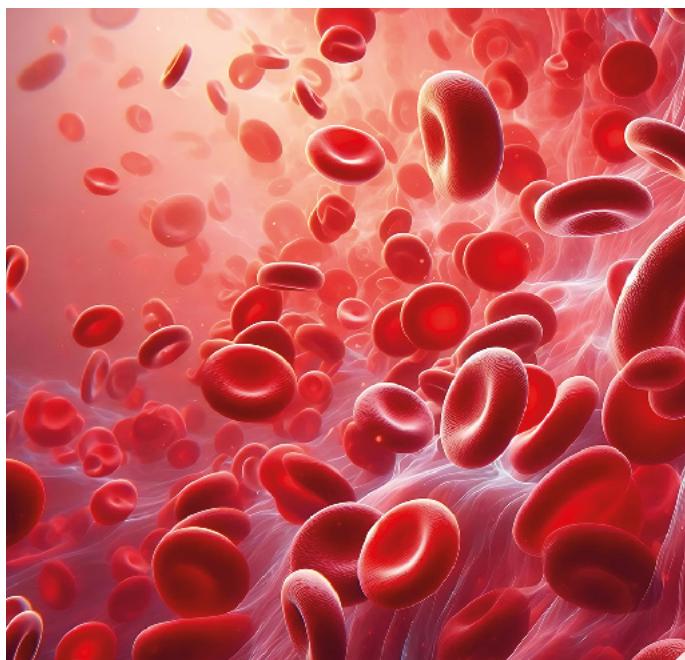
Abhängig von der Indikation können Infusionen eingesetzt werden, um das Immunsystem zu stärken, die Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen zu verbessern und Regenerations- sowie Entgiftungsprozesse zu fördern. Die direkte Zufuhr über die Infusion ermöglicht eine optimale Bioverfügbarkeit der enthaltenen Substanzen.

#### **IHHT**

Die IHHT ist eine moderne Atemtherapie, die auf die Regeneration und Vermehrung der Mitochondrien abzielt, den sogenannten Kraftwerken unserer Zellen. Während der Behandlung atmet der Patient über eine Atemmaske im Wechsel sauerstoffarme Höhenluft und sauerstoffreiche beziehungsweise normale Luft ein. Dieser kontrollierte Reiz aktiviert Anpassungsprozesse in den Zellen, die zur Neubildung und Regeneration der Mitochondrien führen können. Dadurch wird die Energieproduktion verbessert, die Zellregeneration unterstützt und die körperliche Belastbarkeit nachhaltig gesteigert.

#### **Ozon**

Die Ozontherapie wirkt regulierend und aktivierend auf zellulärer Ebene und unterstützt den Organismus bei zentralen Stoffwechsel- und Regenerationsprozessen. Durch die verbesserte Sauerstoffverwertung kann die Leistungsfähigkeit der Zellen gesteigert und die Energieproduktion angeregt werden. Gleichzeitig werden Reparaturmechanismen aktiviert, die zur Regeneration des Gewebes beitragen und das Immunsystem in seiner Funktion unterstützen.



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

**Dr. med. Ines Fitschen**  
**Fachärztin für Allgemeinmedizin**  
**und Naturheilverfahren**

Traute-Lafrenz-Straße 99b, 22297 Hamburg  
Telefon 040 - 500 18 702

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