



Gesunde Knochen – starke Gelenke

Wie wir Kraft und Beweglichkeit erhalten

Liebe Freunde der Gesundheit,

Knochen und Muskeln sind ein komplexes, zusammenhängendes Organsystem, das für unser Wohlbefinden von elementarer Bedeutung ist.

Chronische Entzündungen, hormonelle Veränderungen und Stoffwechselstörungen können mit zunehmendem Alter die Zellen belasten und damit auch dieses gesamte Organsystem beeinträchtigen.

Knochen sind aber keineswegs starres, unbelebtes Gewebe, sondern ein lebendiges und stoffwechselaktives Organ.

Knochengewebe befindet sich ein Leben lang in einem kontinuierlichen Prozess des Auf- und Abbaus und wird dabei fortlaufend erneuert.

In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen, wie Sie diesen Prozess unterstützen und positiv fördern können.

Ich wünsche Ihnen eine gute und stabile Gesundheit,

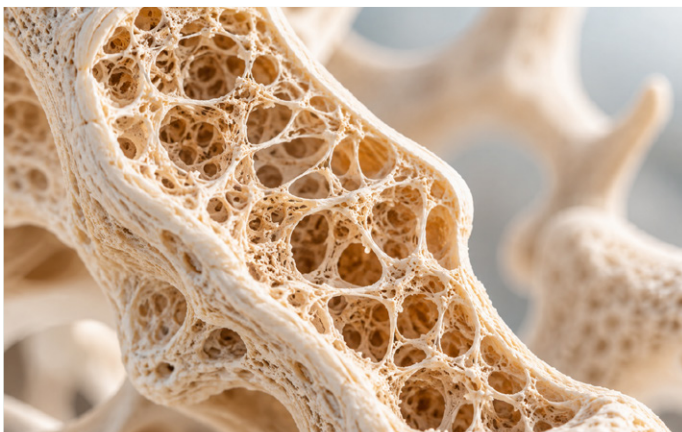
Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Osteoporose – wenn der Knochen löchrig wird

Osteoporose (von lat. osteo „Knochen“ und poros „Loch“) ist eine Skeletterkrankung, bei der die Knochenmasse und die Knochendichte abnehmen. Das ist einerseits mit **Schmerzen** verbunden, vor allem besteht jedoch eine **erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen**, insbesondere am Oberschenkelhals und an den Wirbelkörpern. Dabei können vermehrt sogenannte **Spontanfrakturen** auftreten – beispielsweise morgens beim Aufrichten aus dem Bett oder bereits bei einem einfachen Stolpern.

Der über Jahre hinweg entstandene **Kalk- bzw. Minerstoffmangel** kann dazu führen, dass der Knochen zunehmend porös und brüchig wird.



Bevor der Knochen jedoch tatsächlich brüchig wird, kommt es zunächst zu einem **Schwund der Stützsubstanz**, der sogenannten **Matrix**, der eigentlichen Grundsubstanz des Knochens. Sie besteht aus zahlreichen, komplex zusammengesetzten Eiweißstrukturen. Durch den Verlust dieser Stützsubstanz verliert der Knochen an Elastizität und Biegsamkeit und wird zunehmend porös. Ein gesunder Knochen ist dagegen grundsätzlich **elastisch und belastbar**.

Hier setzt auch die **mitochondriale Behandlung** als möglicher unterstützender Baustein an. Die Mitochondrien spielen eine zentrale Rolle für die Energieversorgung der Zellen und damit für zahlreiche Prozesse, die für den Erhalt und die Funktion von Knochen und Muskulatur von Bedeutung sind.

Der Erhalt von Muskelmasse, Beweglichkeit, Belastbarkeit und Knochenqualität kann wesentlich dazu beitragen, die körperliche **Selbstständigkeit und Lebensqualität** langfristig zu erhalten.

Bei der Betrachtung der Osteoporose sollten wir daher zwischen den sichtbaren und **medizinisch nachweisbaren Vorgängen** im Körper – wie beispielsweise einer verminderten Knochendichte oder einem Mangel an bestimmten Mineralstoffen und Vitaminen – und den individuellen **seelischgeistigen Faktoren** unterscheiden.

Gerade die seelisch-geistige Komponente kann für das Verständnis der **individuellen Krankheitsentwicklung** und für die begleitenden Heilungs- und Regenerationsprozesse eine wichtige Rolle spielen.

Im Fokus: Kreatin

- Unterstützung für Muskeln und Energieversorgung

Als weitere Ergänzung für ein gesundes Knochen-Muskel-System ist **Kreatin** zu erwähnen. Kreatin spielt eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung der Muskelzellen und kann insbesondere bei körperlicher Belastung die Leistungsfähigkeit unterstützen.

Kreatin kann einen sinnvollen Baustein darstellen, um Muskulatur, körperliche Leistungsfähigkeit und Regeneration zu unterstützen. Besonders im Zusammenspiel mit regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung kann es dazu beitragen, die Funktion und Belastbarkeit des muskuloskelettalen Systems langfristig gut zu erhalten.



- Erfahrung, die man spürt

Unsere langjährige Erfahrung und professionelle, persönliche Beratung machen den Unterschied. Überzeugen Sie sich selbst davon und erleben Sie, wie schnell Sie erste positive Veränderungen in Ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden bemerken. Und wie Sie sich schon bald langfristig gesünder, energetischer und freier fühlen.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Knochen und Gelenke beraten zu lassen:*

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



Unser Tipp ...

... für Knochen und Gelenke

Als wohltuende Ergänzung können Sie sich einen einfachen Kamillen-Zitronen-Honig-Aufguss zubereiten:

Zutaten

- 2 Esslöffel Kamillenblüten
- ½ Liter kochendes Wasser
- Saft von einer Zitrone
- 1 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Die Kamillenblüten mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Aufguss abseihen und etwas abkühlen lassen. Zitronensaft und Honig einrühren.

Der Aufguss kann als wohltuendes Getränk in eine ausgewogene Ernährung und einen gesundheitsbewussten Lebensstil integriert werden. Eine nachgewiesene Wirkung dieses Rezeptes zur Vorbeugung von Osteoporose oder Gelenkverschleiß ist damit jedoch nicht verbunden.

Unser Behandlungskonzept

Unser Behandlungskonzept verfolgt einen **ganzheitlichen Ansatz**, bei dem zunächst die individuellen Voraussetzungen für eine gute Nährstoffversorgung und einen funktionierenden Stoffwechsel betrachtet werden.

Ein wichtiger erster Schritt ist dabei die Unterstützung der **Darmgesundheit**. Ein gut funktionierender Verdauungstrakt ist eine der wesentlichen Voraussetzungen dafür, dass Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen und dem Körper zur Verfügung gestellt werden können.

Im Anschluss kann – abhängig von der individuellen Situation und den jeweiligen Laborwerten – eine gezielte Versorgung mit wichtigen **Mineralstoffen und Vitaminen** erfolgen. Für einen gesunden Knochenstoffwechsel sind unter anderem Calcium, Vitamin D, Vitamin C, Vitamin K, Magnesium, weitere Mikronährstoffe und Aminosäuren von Bedeutung.

Auch **antioxidativ wirkende Nährstoffe** wie Vitamin C und Vitamin E spielen eine wichtige Rolle im Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Vitamin D erfüllt darüber hinaus wichtige Funktionen für den Calcium- und Knochenstoffwechsel. Infusionen sind hier eine gute Möglichkeit die Nährstoffe zuzuführen.

Worauf es wirklich ankommt ...

Unser Ziel ist es, die verschiedenen Bereiche der Gesundheit nicht isoliert zu betrachten, sondern die individuellen Bedürfnisse des Menschen in ihrer Gesamtheit zu berücksichtigen.

Darmgesundheit, Nährstoffversorgung, Stoffwechsel, Muskulatur, Knochen und seelisches Wohlbefinden können dabei als miteinander verbundene Bereiche verstanden werden.

Auf dieser medizinischen Grundlage entwickeln wir gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten ein individuelle abgestimmtes Behandlungskonzept, das sich an den persönlichen Voraussetzungen, Beschwerden und medizinisch erhobenen Befunden orientiert.

• Unser Versprechen:

Wir nehmen Sie und Ihre individuellen Beschwerden, Sorgen und Lebensumstände zu jeder Zeit ernst. Ihr ganzheitliches Wohlbefinden, körperlich, wie seelisch, ist unser erstes Ziel und unsere oberste Priorität.



• erster Behandlungsschritt

• Entgiftung und Regeneration

Zunächst gilt es, den Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen und belastende Faktoren zu reduzieren. Dazu betrachten wir Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ebenso wie Ihre akuten und chronischen Beschwerden. Auf Grundlage dieses Gesamtbildes entwickeln wir einen individuellen Behandlungsplan.

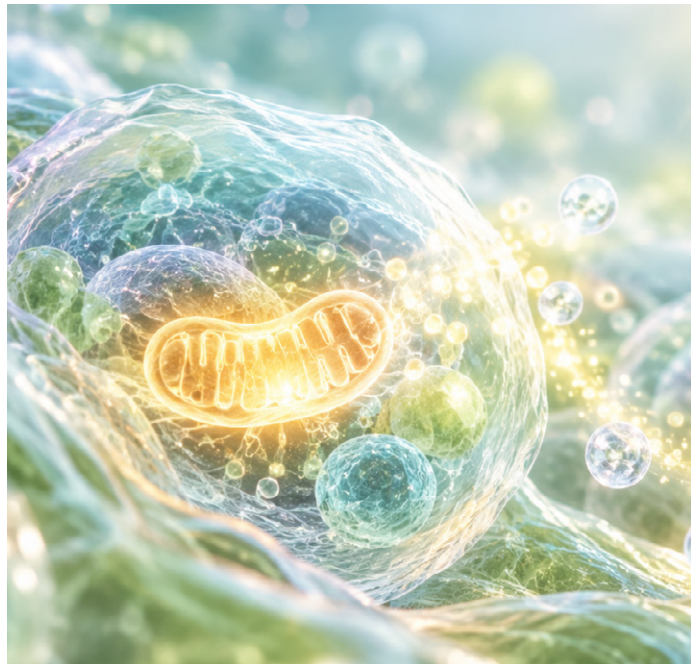
Säure-Basen-Haushalt

Ernährung, Stress und Lebensgewohnheiten können den Säure-Basen-Haushalt beeinflussen. Deshalb überprüfen wir im Rahmen der Anamnese und Diagnostik individuelle Faktoren und unterstützen bei Bedarf eine ausgewogene Regulation.

Entlastung und Regulation

Der Körper verfügt über Systeme zur Verarbeitung und Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und bestimmten Schadstoffen. Je nach persönlicher Situation, Vorgeschichte und Befunden wählen wir geeignete Maßnahmen, um den Körper gezielt zu unterstützen und seine natürlichen Regulations- und Ausscheidungsprozesse zu fördern.

Darüber hinaus kann eine individuell abgestimmte **Magnetfeldtherapie** als ergänzende Maßnahme in das Behandlungskonzept integriert werden. Sie wird insbesondere mit dem Ziel eingesetzt, regenerative Prozesse und allgemeines Wohlbefinden zu unterstützen.



• zweiter Behandlungsschritt

• Zellgeneration und Energieaufbau durch Biomoleküle

Im Rahmen der Behandlung spüren wir **Energieblockaden** auf, lösen sie und verschaffen Ihrer Energie freie Bahn. Weil Säureüberlast, Toxinbelastungen und Energieblockaden beseitigt sind, kann Energie an jede Stelle des Körpers gelangen und in allen Zellen neue Kraft entfalten.

Ein weiterer Bestandteil unseres Konzepts kann das **intermittierende hypoxisch-hyperoxische Training** (IHHT) sein. Dabei wechseln sich kontrollierte Phasen mit niedriger und anschließend wieder höherer Sauerstoffkonzentration ab. Das Training wird unter anderem im Zusammenhang mit der Anpassungsfähigkeit des Stoffwechsels und der mitochondrialen Funktion eingesetzt.

Ergänzend kann die **miasmatische Homöopathie** als individuell ausgerichteter Ansatz eingesetzt werden. Sie soll aus therapeutischer Sicht insbesondere die persönliche Stabilisierung und das seelische Wohlbefinden begleiten.



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