



Prävention – Vernetzung als Schlüssel der Gesundheit

Liebe Freunde der Gesundheit,

Leben beruht auf der Voraussetzung, Energie in **strukturierte Bahnen und Prozesse** umzuwandeln. Nimmt diese Fähigkeit ab, sind Alterung, degenerative Prozesse und Krankheit die Folge.

Es ist essentiell für unser **Wohlbefinden**, dass unser Hormonsystem, das Nervensystem und das Immunsystem im **Einklang** miteinander funktionieren.

Entstehen hier Blockaden, so ist das Gesamtsystem in seiner **Regulation gestört**.

Unser Therapiekonzept unterstützt die Vernetzung des Körpers und damit die verschiedenen Bereiche bei der Aufrechterhaltung der **Ordnung**. Durch **energetische Unterstützung** der parallel verlaufenden, neuronalen Netzwerke fördern wir die Vernetzung der Körperstrukturen.

Ich wünsche Ihnen eine gute und stabile Gesundheit,

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Beste Gesundheit durch Prävention

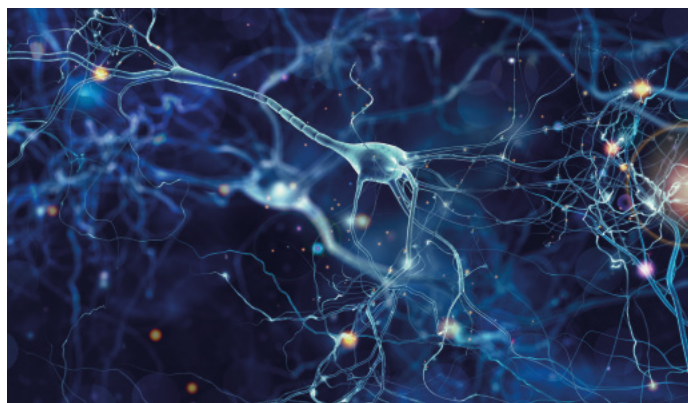
Unser innovatives, **wissenschaftlich fundiertes** Behandlungskonzept bietet durch individualisierte Anwendungen **Prävention** auf dem neusten Stand der Wissenschaft. Auf den Patienten abgestimmte **Infusionskonzepte** (Carbonstoffwechsel), **Nährstoffversorgung**, **Frequenztherapie**, Stammzellen-Organo-Therapie, **Ozon-Therapie** und **Ernährungstherapie** stehen in Einklang miteinander.

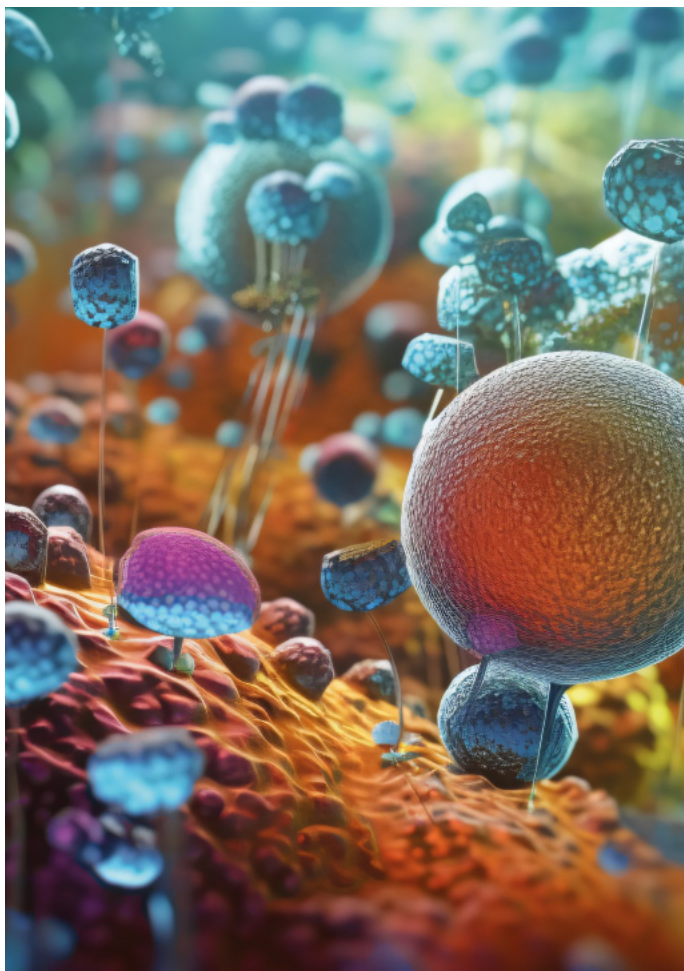
Ergänzend dazu bieten wir IHHT (**Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie**) an. Dies ist eine Form des Höhentrainings, bei der man abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft atmet. Durch diesen kontrollierten Wechsel soll der Körper auf zellulärer Ebene trainiert werden, um die **Zell- und Mitochondrienfunktion** zu verbessern, was sich positiv auf Stoffwechsel, Leistung, Regene-

ration und verschiedene Krankheitsbilder auswirken kann. Unsere Therapie fußt auf wissenschaftlich fundierten Konzepten. Am Anfang steht eine **umfassende Diagnostik**, die einen **energetischen Check-Up**, **ausführliche Anamnese** und **weitreichende Untersuchungen** umfasst.

Durch diesen Check-Up können wir energetische Blockaden aufzeigen. Teil der Analyse ist die **Herzfrequenzvariabilitätsmessung**. Diese beschreibt **feinste Schwankungen** in der Zeit zwischen zwei Herzschlägen und ist Ausdruck der Anpassungsfähigkeit des autonomen Nervensystems. So werden **Überlastung und mangelnde Regeneration** schon früh detektiert – oft lange bevor sich körperliche Beschwerden zeigen.

Zu Beginn unserer Therapie erstellen wir Ihnen im Rahmen einer Kur einen **persönlichen Regenerationsplan**. Aus 3 Behandlungsmodulen wählen wir das für Sie passende aus. Nach nur ca. 4-6 Wochen fühlen Sie sich **verjüngt, vitalisiert und leistungsfähiger**. Nutzen Sie diese Möglichkeiten zur Prävention.





• Der Natur einen entscheidenden Schritt näher

Ordnung ist variantenreich, wie man an der Natur erkennen kann. So wie unser Körper ein **komplexes System** ist, braucht er auch **komplexe Lösungen**, sofern ein Problem auftritt.

In einem **individuellen Therapieplan** können wir auf einzelne Körperstrukturen mit fein abgestimmten Frequenzen Einfluss nehmen, welche maßgeblich für unser Wohlbefinden sind.

Diese Strukturen und Felder betreffen unter anderem:

Covid-Prophylaxe/Post-Covid-Behandlung: Energetische Unterstützung für das Immunsystem und in Hinblick auf die durch Spikeproteine gebildeten seneszenten Zellen.

Connective Tissue: Das Bindegewebe wird energetisch unterstützt.

Haare: Anregung von Follikelaktivität und Durchblutung.

Thymus: Energetische Unterstützung der Thymusdrüse; essentiell für Regeneration und das Immunsystem

Hippocampus: Anregung der Neuroneogenese für emotionale Verarbeitung, Gedächtnis und räumliche Orientierung

Hypothalamus: Durch Behandlung dieses Teils des limbischen Systems erreicht man die Vernetzung von vegetativem Nervensystem und Hormonsystem



Unser Tipp ...

... die Schätze der Natur richtig nutzen

Ingwer: unterstützt Verdauung und Immunsystem, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, lindert Übelkeit und Erkältungsbeschwerden

Zimt: stoffwechselanregende, antioxidative Eigenschaften, Regulation des Blutzuckerspiegels, wirkt wärmend und durchblutungsfördernd

Zitrone: reich an Vitamin C und natürlichen Antioxidantien, unterstützt Immunsystem, Verdauung und Säure-Basen-Haushalt, entgiftend

Yamswurzel: Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts (PMS, Wechseljahresbeschwerden), krampflösend, entzündungshemmend

Sibirischer Gingseng: unterstützt Stressbewältigung, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft, stärkend und immununterstützend, natürliches Adaptogen

Omega-3-Fettsäuren: unterstützen die Nervenleitfähigkeit und Regeneration von Nervenzellen, fördern ausgeglichene Stimmung und Konzentration

Astragalus: Stärkung des Immunsystems und der Vitalität, natürliches Adaptogen, unterstützt bei Erschöpfung, Stress und Infektanfälligkeit



• Individuelle Prävention

Jedes Leben ist einzigartig, jeder Mensch lebt in seinen ganz eigenen Umständen.

Gern erstellen wir gemeinsam mit Ihnen ein individuell auf Sie zugeschnittenes Präventions-Konzept. Damit Sie mit viel Freude und Leichtigkeit vorsorgen und Ihrem Körper nachhaltig etwas Gutes tun können.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Prävention beraten zu lassen und mehr über unsere Module zu erfahren:*

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



***„The heart attack at 50 began at 20.
The Alzheimer's at 70 started at 40.
The loss of independence at 80 began at 30.
The aging you want tomorrow begins
with the choices you make today.“***

Mark Hyman, MD

Der Herzinfarkt mit 50 begann schon mit 20.
Die Alzheimer-Erkrankung mit 70 startete mit 40.
Der Verlust der Unabhängigkeit mit 80 begann mit 30.
Das Altern, das du morgen willst, beginnt
mit den Entscheidungen, die du heute triffst.



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