



Longevity – Der Weg zu einem längeren und gesünderen Leben

Liebe Freunde der Gesundheit,

jeder kennt diese Menschen, die trotz ihres **hohen Alters** unfassbar **frisch, vital und erfüllt** wirken. Und dann begegnen wir anderen, die eigentlich noch jung sind, aber trotzdem viel **älter und verbrauchter** erscheinen. Woher kommen diese immensen Unterschiede? Und ist es alles nur Schein, oder steckt mehr dahinter?

Neben dem unveränderbaren **tatsächlichen Alter** sprechen wir vom **biologischen Alter**. Dies wird sehr vom persönlichen Lebenswandel beeinflusst und kann dadurch stark vom kalendarischen Alter abweichen.

In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen einfache Tricks, mit denen Sie Ihre **Körperzellen biologisch verjüngen** und auffrischen können. Damit Sie bis ins hohe Alter **jung, vital und gesund** bleiben.

Ich wünsche Ihnen eine gute und stabile Gesundheit,

Ihre *Dr. med. Iues Fitschen*



• Wie die DNA uns scheinen lässt

Wie vital und frisch unser Körper nach außen wirkt, wird maßgeblich vom **Alterungsprozess unserer Zellen** bestimmt. Auf dieses Zellalter wiederum haben zahlreiche **molekulare Mechanismen** Einfluss. So zum Beispiel die Methylierungssituation und die Telomerlänge, aber auch die epigenetischen Modifikationen über mRNAs oder auch die Mitochondrienfunktion.

Wissenschaftlich belegt ist inzwischen, dass mit dem Alter die Gesamt-DNA-Methylierung abnimmt. Und auch die Telomerlänge gilt heute als wichtiger Indikator auf den **Alterungszustand der DNA** und damit der Zellen.

Leider ist es so, dass all diese Alterungsprozesse und viele Alterungsindikatoren durch **Umweltgifte**, Stress, körperliche Inaktivität, Rauchen,

falsche Ernährung, Übergewicht und chronische Erkrankungen verstärkt werden. Die gute Nachricht ist aber, dass **in jeder Zelle** auch die **Möglichkeit der Verjüngung** angezeigt ist.

Diese Zellverjüngung steht im Fokus unserer **Behandlung nach der Fitschen-Formel** mit der individuellen Frequenz-Therapie, Mikro-nährstoff-Infusionen und biologischen Stammzellbehandlung mit Biomolekülen. Durch die Behandlung können die Zellen gestärkt werden und ihre natürlichen regenerativen Kräfte gefördert werden. In Kombination mit einem renaturierten Lebenswandel kann so der beschleunigte Alterungsprozess des Körpers umgekehrt werden. Wir leben **länger, gesünder und unbeschwerter**.

• Das tut Ihren Telomeren gut

- eine pflanzliche Ernährung
- regelmäßige körperliche Aktivität
- starke soziale Bindungen
- eine positive Lebenseinstellung
- erholsamer Schlaf, zur Zellreparatur



Longevity

Der Weg zu einem längeren, gesünderen und erfüllten Leben

• Unsere Zellen als Datenspeicher

Unser Körper und seine Zellen sind ein unglaublich fein austariertes Wunderwerk. Alles aufgebaut aus unserer DNA, unserem genetischen Bauplan. Jede einzelne Zelle enthält einen vollständigen Datensatz dieses Bauplans. Je älter die Zellen werden, desto schwieriger wird es, diesen Datensatz korrekt zu lesen. Diese Entwicklung nennen wir das „**Epigenetische Rauschen**“ – die Zelle und ihr Datensatz bleiben vollständig erhalten, sie kann ihn aber nicht mehr richtig lesen und damit ihre eigentlichen Funktionen wahrnehmen.

Ursache dafür ist die „Verschlackung“ der Zellen, sie ist maßgeblich verantwortlich für das Altern und die begleitenden Erkrankungen und chronischen Zustände. Bei Diagnosen wie Morbus Alzheimer, Arthrose, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und anderen, arbeiten die Zellen durch die Verschlackung nicht mehr so, wie es ihr Bauplan eigentlich vorsieht.

Der Alterungsprozess kann mit der richtigen Therapie verlangsamt und in vielen Fällen sogar aufgehalten werden.



Konsequenzen des Älterwerdens:

1. Verringerung des Stoffwechsels

Im Alter nimmt der Stoffwechsel aus unterschiedlichen Gründen mehr und mehr ab. Wichtig ist es, den Lebenswandel so anzupassen, dass der schwächer werdende Stoffwechsel nicht zusätzlich überlastet wird.

1. Abschwächung der Sexualhormone

Dass der Körper mit zunehmendem Alter weniger Energie in die Produktion von Sexualhormonen steckt, ist normal. Wie stark dieser Rückgang ist, kann aber von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein.

3. Verlangsamung der Verdauungsfunktion

Auch im Verdauungstrakt macht sich das Alter bemerkbar. Nährstoffe und Vitamine werden schlechter aufgenommen und Giftstoffe sammeln sich schneller im Darm an. Eine schonende leicht verdauliche Ernährung wird nun immer wichtiger.

4. Austrocknung des gesamten Gewebes

Gewisse Bindegewebe versteifen sich und verlieren ihre Spannkraft. Eine gute Hydrierung, durch ausreichendes Trinken, ist sehr wichtig. Nicht zuletzt, weil durch die geringere Nahrungszufuhr auch weniger Wasser in den Körper gelangt.

5. Rückgang der Hirnfunktionen

Mit der Zeit sterben immer mehr Hirnzellen ab. Die verbleibenden Zellen können die Funktionen zwar größtenteils übernehmen, brauchen dafür aber mehr Zeit. Auch hier gilt es, die verbleibenden Zellen optimal zu unterstützen und keinesfalls zusätzlich zu belasten.

6. Ansammlung von Fetten in den Blutgefäßen

Schon geringe Fettmengen können den Stoffwechsel schnell überfordern. Die Fette lagern sich dann in den Gefäßen ab, verengen und versteifen diese und erschweren so den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen. Auch das Risiko für Gefäßverschlüsse steigt so extrem an.

7. Schwächung und Verfall des Immunsystems

Das Immunsystem benötigt zur optimalen Funktion viel Energie und unzählige, gut synchronisierte Abläufe. Mit dem Nachlassen der anderen Körperprozesse wird es immer schwieriger dies zu gewährleisten. Die Immunabwehr wird löchrig und kann nicht mehr schnell und stark genug auf Angriffe reagieren.

8. Verlangsamung der Energiegewinnung in den Zellen.

Alle hier genannten Prozesse, die für die reibungslose Funktion des Körpers unerlässlich sind, benötigen Energie. Viel Energie für den ganz normalen „Tagesbetrieb“ und noch viel mehr Energie für Ausnahme-situationen und besondere Spitzenbelastungen. Kann die Energie nur langsam bereitgestellt werden, kann der Körper nur langsam und schwach seine Funktionen ausführen.

9. Akkumulation von Giftstoffen.

Je älter unser Körper wird, desto schwerer fällt es ihm, Giftstoffe, Metallbestandteile und andere Substanzen auszuspülen. Je mehr dieser Stoffe durch einen ungesunden Lebenswandel in den Körper gelangen, desto schneller sammeln sie sich dort an und überlasten das System weiter. Ein Teufelskreis, der sich immer schneller selbst verstärkt.



Unsere Tipps ...

... für langes und gesundes Leben

Superfood Goji-Beere

Die Goji-Beere kommt ursprünglich aus China und wird dort auch Beere des Glücks genannt. Neueste Untersuchungen weisen darauf hin, dass sich bestimmte Bestandteile der Goji-Beere unter anderem äußerst positiv auf den Schutz der Netzhaut auswirken. So kann die Goji-Beere (auch Wolfsbeere genannt) als natürliches Mittel gegen Glaukom bezeichnet werden. Außerdem enthält sie viel Eisen und ist mit ihrer blutverdünnenden Wirkung gut für das Herz-Kreislauf-System.

Für eine leckere, vitamin-c-reiche Erfrischung zwischendurch kann man Goji-Beeren z. B. mit etwas Orangensaft und einigen anderen Beeren zu einem Smoothie vermischen. Sie können aber auch in süßen oder deftigen Gerichten verwendet werden. Gut schmecken sie auch im Salat.



• Individuelle Heilungsbegleitung

Wir begleiten Sie gern bei allen Fragestellungen rund um das Thema Longevity und die Möglichkeiten, im Alter vitaler, gesünder und erfüllter zu leben. Vertrauen Sie auf bewährte Diagnostikverfahren und unsere jahrelange Erfahrung in der persönlichen und individuellen Beratung rund um Körper und Gesundheit.

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

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



• König der Heilkräuter: Ginseng

Ginseng wird bereits seit Tausenden von Jahren in der traditionellen Medizin Asiens verwendet. Er ist sehr vielseitig einsetzbar und verfügt über ein sehr breites Wirkungsspektrum. So gilt Ginseng-Tonikum als verjüngend, revitalisierend und nervenstärkend, es unterstützt Körper und Geist, verbessert das Gedächtnis und fördert dazu die Aktivität des Immunsystems.

Es gibt drei Arten von Ginseng: Panax ginseng (asiatischer/koreanischer Ginseng), Panax quinquefolius (amerikanischer Ginseng) und Panax notoginseng (chinesischer Ginseng, alternativ oft auch Sanchi oder Notoginseng genannt).

Der amerikanische Ginseng wird meist unter starkem Pestizid-Einsatz angebaut und wird dann sehr günstig angeboten. Man sollte hier also vorsichtig sein und lieber zu einem hochwertigeren Produkt greifen. Je nach Anwendungszweck wird Ginseng frisch, geschält und getrocknet oder gedämpft und getrocknet eingesetzt.



PRAXIS FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

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

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