



## Starke Nerven – Regeneration statt Degeneration

Liebe Freunde der Gesundheit,

In der traditionellen fernöstlichen Medizin werden verschiedene Beschwerden und Erkrankungen bestimmten Jahreszeiten zugeordnet. Der Spätsommer steht in dieser Philosophie in enger Verbindung zu unserem Nervensystem und damit auch zu Nervenerkrankungen, wie zum Beispiel Migräne, Alzheimer, Parkinson oder ADHS.

In diesem Newsletter wollen wir Ihnen zeigen, was man im Spätsommer tun kann, um das das Nervensystem „jung und fit“ zu halten und Schädigungen vorzubeugen.

Einiges davon kann man ganz einfach zu Hause durchführen. Bei den aufwendigeren Verfahren stehen wir Ihnen gern zur Seite.

**Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und stets eine gute Gesundheit,**

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



### • Wie sich der Körper ständig selbst erneuert

Unser Körper **baut** ständig **alte, beschädigte Zellen ab** und ersetzt sie durch **neue, junge** Zellen. Dieser Regenerationsprozess läuft in den Organen **unterschiedlich schnell** ab. Nach spätestens sieben Jahren ist jedoch jede Zelle im Körper mindestens einmal ausgetauscht worden.

Dies gilt auch für die **Hirn- und Nervenzellen**. Bei diesen gibt es noch eine weitere faszinierende Eigenschaft: Die neuere Forschung hat bestätigt, dass es eine **sehr enge Verbindung** zwischen Hirn und Darm gibt – **die sogenannte Darm-Hirn-Achse**.

Über den Nervus Vagus (der Entspannungsnerv) stehen die rund 500 Millionen Nervenzellen im Darm im **direkten** Kontakt mit dem Gehirn.

Der **Darm** und somit auch unsere **Ernährung** sind also für eine gesunde **Regeneration** und damit Funktion unseres **Gehirns** und des gesamten Nervensystems noch viel direkter von Bedeutung, als man im ersten Moment vielleicht glaubt.

Neben **falscher Ernährung** ist für den Darm vor allem **Stress** eines der größten Probleme unseres modernen Lebenswandels. Die Weltgesundheits Organisation WHO hat Stress sogar zu einer der **Hauptgesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts** erklärt.

Um dem Körper eine gesunde Regeneration seiner Zellen zu ermöglichen, gilt es, **Hirn, Darm und Nervensystem** in ein gutes Gleichgewicht zu bekommen.

### • Drei Säulen Ihrer Gesundheit

Um mit einer starken Darm-Hirn-Achse vielen Erkrankungen vorzubeugen, sind diese drei Faktoren wichtig:

- **Reduktion von Stressoren** – durch regelmäßige geistige und moderate körperliche Aktivität und basische Vitalkost.
- **Erhaltung der Darmgesundheit** – durch Einnahme von Pro- und Präbiotika und Toxinausleitung über geeignete Verfahren.
- **Elektromagnetische Regenerationsbehandlung** – durch Vitalfeldtechnologie, die die Erneuerung der Mitochondrien fördert.



## → Unser Tipp:

Energiesmoothie gegen Stressoren:

### Zutaten:

- 1 Tasse grüner Blätter  
(z. B. Spinat, Mangold, Römervalat)
- 1 Tasse Obst  
(z. B. Beeren, Banane, Apfel)
- etwas Wasser
- 1 Esslöffel Quark
- 1 Esslöffel Leinöl



### Zubereitung:

Blätter und Obst waschen, putzen und kleinschneiden. Mit dem Wasser im Mixer pürieren. Zum Schluss Quark und Leinöl unterrühren. Unbedingt frisch zubereiten und trinken, da die Nährstoffe schnell verloren gehen.



### • Lassen Sie sich professionell beraten

Es gibt sehr viele Faktoren, die sich unterschiedlich auf die Darm-Hirngesundheit auswirken. Um diese in Einklang zu bringen, empfiehlt es sich eine professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Wir laden Sie herzlich zu einem persönlichen Gespräch ein, um einen individuellen Behandlungsplan für Sie zu besprechen. Natürlich ganz unverbindlich.

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

*Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.com](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)*



### • Gehirn- und Nervenkur

Beispiel einer **professionell begleiteten Kur**, die hilft, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, den Schlaf zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

1. **Check-up:** mit speziellen Laboruntersuchungen, Dunkelfeldmikroskopie, Ganzkörper-Regulations-Diagnostik und Untersuchung auf blockierende Giftstoffe wie Schwermetalle
2. **Ernährungsberatung:** zur Erkennung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Erstellung eines Ernährungsplans, der basenlastig, mineralstoffreich und milchproduktfrei ist
3. **Spezifische Therapien:** Matrix-Regenerationstherapie, Meridian-Körper-Therapie, Basen-Infusionen, Eigenblutbehandlung, Vitamin-Spurenelement-Infusionen, etc.

Diese Kur steigert gezielt die **Hirnaktivität** und **erhöht die nervliche sowie körperliche Belastbarkeit**. Auf lange Frist bewirkt sie ein **Reset des autonomen Nervensystems** und führt dadurch zu einer verbesserten **Körperregeneration**.



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](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)  
[www.praxis-fitschen-hamburg.de](http://www.praxis-fitschen-hamburg.de)