

Gesundheitspraxis Jolanda Gasser  
Dipl. TCM-Therapeutin  
Naturheilpraktikerin  
Chutzenstrasse 68, 3007 Bern  
079 348 24 77

# Lipödem



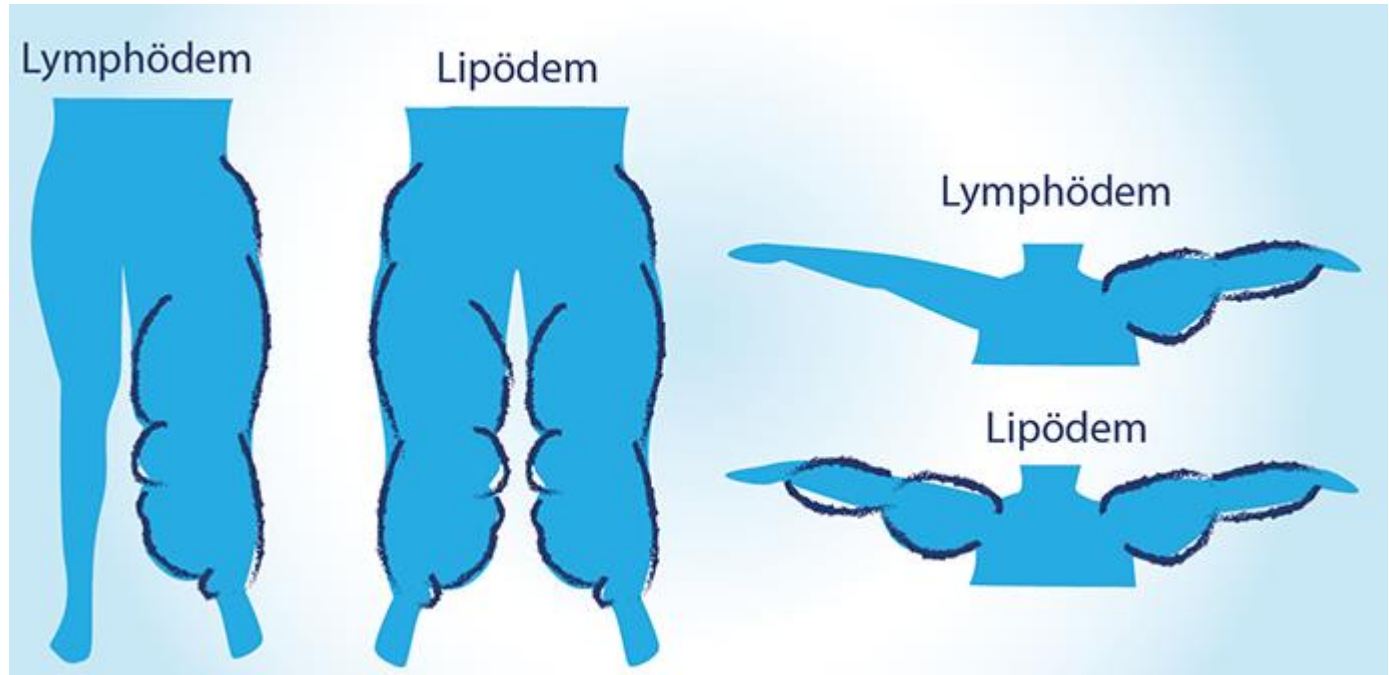
# Inhaltsverzeichnis

- Unterschied zwischen Lipödem und Lymphödem
- Symptome des Lipödems
- 13-Punkte-Test
- Ist Lipödem heilbar?
- Was hemmt?
- Was unterstützt?
- Mitochondrien
- Welche Vitalstoffe unterstützen die Mitochondrien und weshalb
- Zusammenfassung

# Unterschied zwischen Lipödem und Lymphödem

Das Lipödem tritt immer symmetrisch an beiden Gliedmassen auf. Es bezeichnet eine krankhafte Zunahme des Unterhautfettgewebes, die durch Abnehmen allein nicht aufzulösen ist. Es ist zudem mit Schmerzen verbunden.

Ein Lymphödem entsteht bei der Störung des Lymphflusses im Körper und tritt auch nur einseitig auf. Z.B. nach einer Operation bei Brustkrebs.



# Leitsymptome des Lipödems sind unter anderem

- Körperliche Proportionen, die nicht zum restlichen Körper passen (Säulenbeine bei schlankem Oberkörper)
- Neigung zu blauen Flecken
- Schmerzende und spannende Beine und Arme
- Orangenhaut und Cellulite
- Betroffene Körperareale fühlen sich kalt an
- Die Schmerzen lassen sich weder durch körperliche Aktivitäten noch durch Hochlagern der Beine mindern
- Symmetrisches Auftreten der Fettpolster an den Beinen und/ oder Armen

Das Lipödem ist eine chronische, Erkrankung, die vorwiegend bei Frauen auftritt. Ein Lipödem ist die symmetrische Einlagerung von Fettgewebe und Wasser in die Unterhaut von beiden Beinen. Typischerweise schmerzt ein Lipödem beim Drücken, was bei Adipositas nicht der Fall ist.

## **Wie fängt ein Lipödem an?**

Die ersten und typischen Anzeichen des Lipödems sind Spannungsgefühle, Schmerzen und Erschöpfung in den Beinen. Sie beginnen bei längerem Stehen oder Sitzen, werden im Lauf des Tages zunehmend heftiger und können bis ins Unerträgliche anwachsen.

# 13-Punkte Lipödem Test

1. Ihr Oberkörper unproportional schlank im Gegensatz zu ihrem Unterkörper?
2. Sie empfinden stechende drückende Schmerzen bei Berührungen?
3. Bei Treppensteigen brennen Ihre Beine und fühlen sich schwer an?
4. Beim Treppensteigen haben Sie „schwere Beine“ und/oder Schmerzen?
5. Sie bekommen leicht blaue Flecken?
6. Wenn Sie lange stehen müssen, schwellen Ihre Beine zunehmend an?
7. Sie sind abends von den müden und schweren Beinen erschöpft?
8. Sie haben ausgeprägte Cellulite an Ihren Oberschenkeln?
9. Ihre Versuche durch Ernährungsumstellung und Sport abzunehmen, wirken sich auf die betroffenen Stellen kaum oder gar nicht aus?
10. Ihre ausgewogene Ernährung und Sport, bewirken keine Gewichtsreduktion?
11. Ihre Beschwerden haben in der Pubertät, nach der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren begonnen bzw. zugenommen?
12. Nach einem Aufenthalt in der Kälte werden Ihre Beine kaum wieder warm?
13. Weibliche Verwandte (Mutter, Schwester, Tante oder Grossmutter) leiden unter ähnlichen Symptomen?

Haben Sie die Mehrheit der Fragen mit Ja beantwortet? Dann könnte das ein erster Anhaltspunkt für die Erkrankung eines Lipödems ein.



**Stadium 1:** Hautoberfläche glatt, Unterhautfettgewebe verdickt, Fettstruktur feinknotig

**Stadium 2:** Hautoberfläche uneben, Dellen, Beulen, Fettstruktur grobknotig

**Stadium 3:** Gewebe derber und härter, grosslappige Taschenbildung der Haut

## **Was hemmt?**

Fette in Backwaren, Margarine oder Sonnenblumenöl sollten gänzlich weggelassen werden. Den Konsum von Wurst- und Käsewaren reduzieren. Kochsalzarm essen, denn Salz bindet Wasser im Gewebe.

## **Was hilft gegen ein Lipödem?**

Ärzte empfehlen zunächst eine konservative Behandlung. Dazu gehören regelmässige manuelle Lymphdrainagen und massgefertigte Kompressionsstrümpfe. Mit der Lymphdrainage entlastet der Physiotherapeut Beine oder Arme durch sanfte Handgriffe, und die Schwellungen unter der Haut verringern sich.

## **Welcher Sport hilft bei Lipödem?**

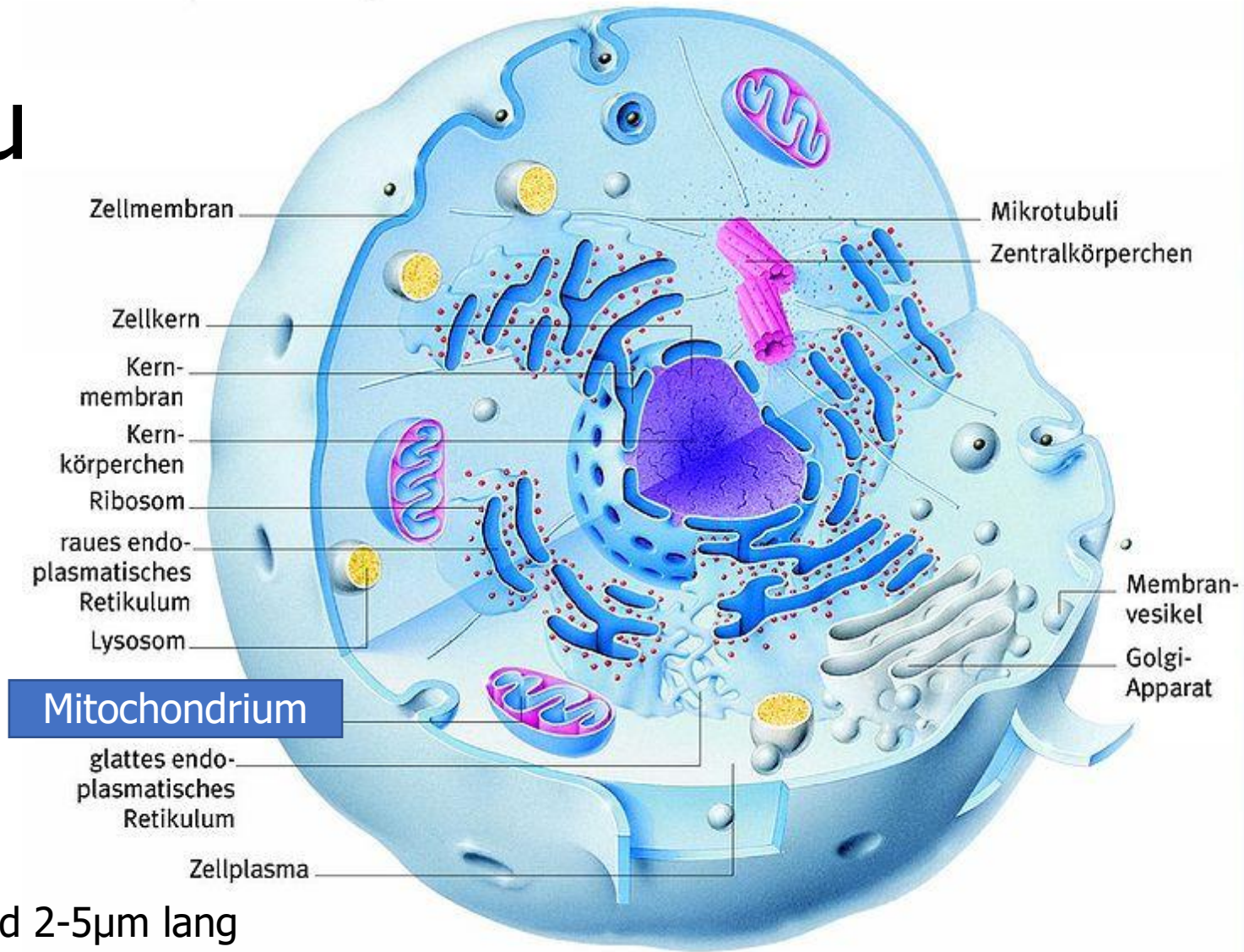
Sport im Wasser: Ob Schwimmen, Aqua Cycling, Aqua Fitness, Aqua Walking oder Wassergymnastik: Bewegung im Wasser ist nicht nur schonend, sondern auch besonders effektiv.

## **Kann ein Lipödem wieder weggehen?**

Lipödeme sind grundsätzlich nicht heilbar. Die Symptome sind aber durch konsequente Therapie behandel- und reduzierbar.



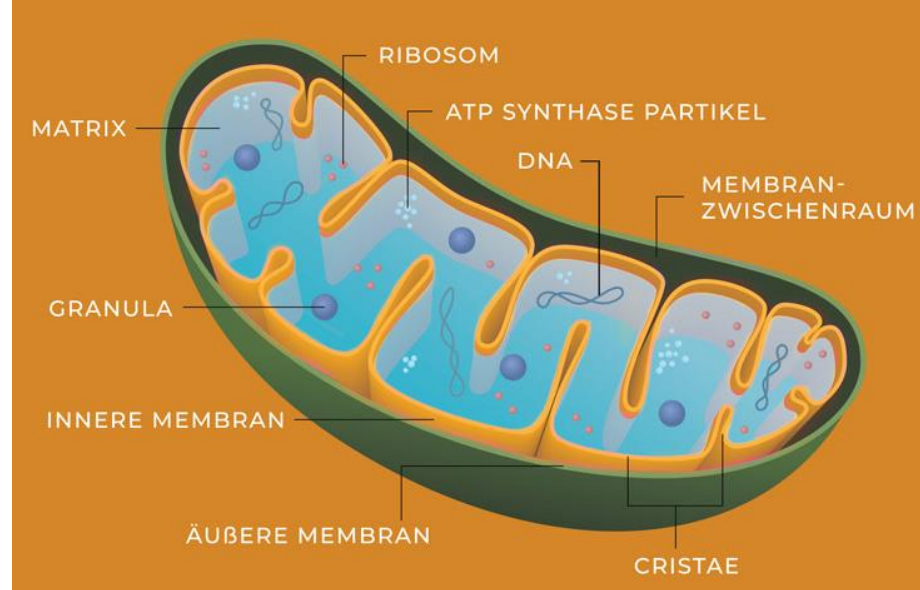
# Aufbau einer Zelle



Mitochondrien sind 2-5 $\mu\text{m}$  lang  
ihr Durchmesser beträgt etwa  
2 $\mu\text{m}$ . Das ist ungefähr die  
Grösse eines Bakteriums.



# Mitochondrien (Mt)

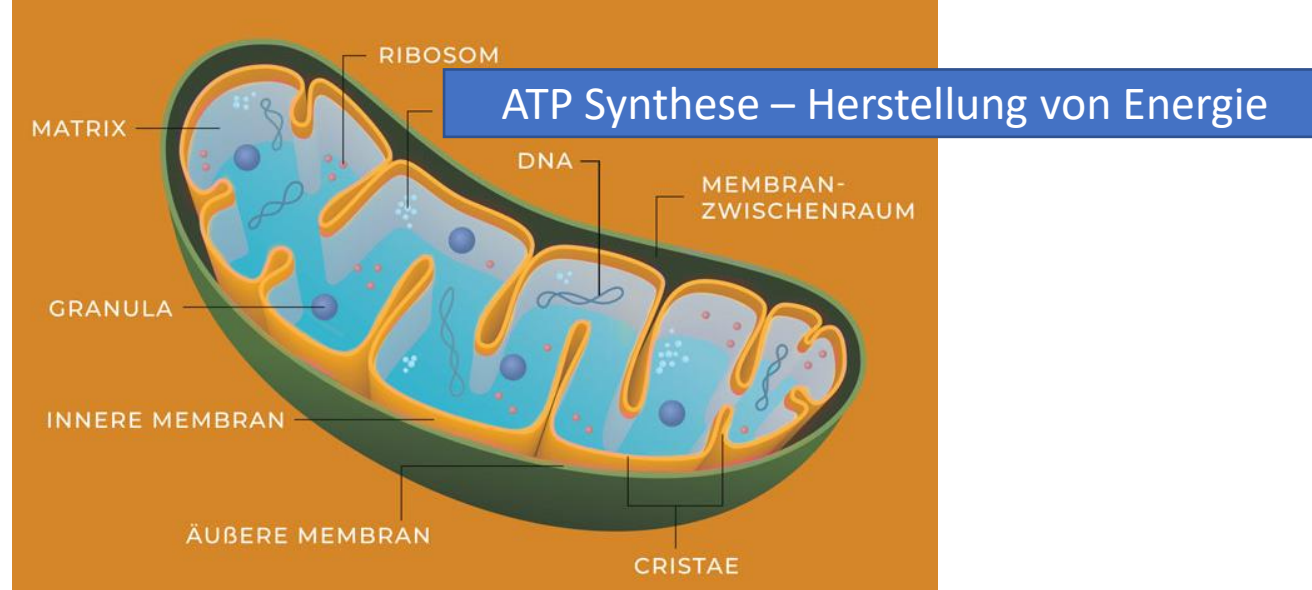


Mt sind kleine, meist ovale Teilchen (sogenannte Zellorganelle), die zu mehreren Hundert bis Tausend in fast jeder Zelle vorkommen (Ausnahme: rote Blutkörperchen). Je energiebedürftiger und stoffwechselaktiver ein Organ ist, desto grösser ist die Mt - Anzahl seiner Zellen, z.B. können Mt für bis zu 36% des Herzmuskelgewichtes verantwortlich sein.

Mt haben eine glatte äussere und eine stark gefaltete innere Membran mit Einstülpungen (Cristae). Ein Gramm Lebergewebe enthält daher eine Membranfläche von etwa drei Quadratmetern.

Mt besitzen eigenes genetisches Material (ringförmige DNA), das frei und ungeschützt in der Mt-Matrix liegt. Damit ist es sehr anfällig für Schäden. Gleichzeitig ist die Reparaturkapazität der Mt gering. Mutationen treten deshalb sehr häufig auf.

# Mitochondrien (Mt)



Jedes Mt-Genom liegt in mehreren Kopien vor. Sind einige Kopien geschädigt, kann das durch die anderen Kopien ausgeglichen werden. 20% Schädigung sind so kompensierbar. Bei 40% spüren Betroffene eine Abnahme der Belastbarkeit, der Alkoholtoleranz, evtl. eine unerklärliche Gewichtszunahme ein Lipödem kann entstehen.

Weitere Belastungen sind Psychostress, Infektionen, Impfungen, Medikamenteneinnahmen können sie in die Knie zwingen, denn bei 60% Schädigung ist ein Schwellenwert erreicht, der zu massiven Krankheiten führt, wie das chronische Müdigkeitssyndrom.

Mt sind die Haupt-Energieerzeuger in unseren Zellen. Weitere Aufgaben sind: Energieversorgung, Bildung von Baumaterial der Zelle, Entsorgung

# Glykolyse und Pyruvat-Dehydrogenase

Der Mensch erzeugt Energie aus seiner Nahrung und aus Sauerstoff. Vor allem die Kohlenhydrate (Glukose - Traubenzucker, Fruktose - Fruchtzucker und Galaktose – Schleimzucker, Bestandteil des Milchzuckers) und die Fette sind dafür gut geeignet.

Damit dieser ganze Prozess (erster Schritt heisst Glykolyse und Pyruvat-Dehydrogenase) in den Mt funktionieren kann, braucht es folgende Vitamine B1, B2,  $\alpha$ -Liponsäure und Magnesium. Mangelzustände können im Blut oder Urin als Pyruvat und als Laktat gemessen werden. Dies ist ein wichtiges Laborergebnis, das anzeigt, dass in der Energieversorgung etwas schief läuft.

Der Citratzyklus ist ein Stoffwechselweg, der nach der Glykolyse und der Pyruvat-Dehydrogenase weitere Energie aus dem Ursprungsstoff Glukose herausholt und auf andere Stoffe überträgt. Wichtig ist, dass der Citratzyklus nur funktioniert, wenn in den Mt ausreichende Mengen der notwendigen Cofaktoren Vitamin B1, B2, B3, B6,  $\alpha$ -Liponsäure, Calcium und Magnesium vorliegen.

# Adenosintriphosphat (ATP)

- ATP ist unser wichtigstes Energiemolekül im Körper.
- ATP wird in allen Zellen aller Organe als Energiequelle verwendet.
- Ein Erwachsener bildet pro Tag ca. 60 bis 70kg ATP. Bei Maximalanforderungen kann die Menge auf 100kg ansteigen.
- Im Labor findet man trotzdem im Blut nur geringe Mengen ATP, denn es wird sofort nach seiner Bildung wieder verbraucht.

Wie stark Zellen und Gewebe auf eine verminderte ATP-Gewinnung der Atmungskette bei Mt-Schäden reagieren ist sehr unterschiedlich, da sie unterschiedlich stark von ATP abhängen.

Nervenzellen sind stark von ATP abhängig, daher kommt es bei Mt-Schäden schnell zu Symptomen im Bereich der Nerven (Konzentrationsmangel, fehlerhafte Empfindungen, Schmerzen, schwere Beine). Auch hormonbildende Gewebe (Schilddrüsenerkrankungen), das Herz (hoher Puls, schlechter Schlaf), die Leber (Müdigkeit, Juckreiz) und die Nieren (Übersäuerung, Gicht) brauchen viel ATP.

# Fettsäureabbau

Fette sind die anderen energiereichen Nahrungsbestandteile, die unser Körper zur Energieerzeugung nutzt. Der Abbau von Fetten in der Verdauung oder aus den körpereigenen Fettdepots lässt Fettsäuren entstehen. Da Fettsäuren reaktionsträge sind, müssen sie aktiviert werden. Das geschieht ausserhalb der Mt. ATP wird gespalten und mit der freiwerdenden Energie ein sogenanntes Coenzym A (CoA) an die Fettsäure angehängt. Diese Fettsäure-CoA muss dann in die Mt transportiert werden.

Das übernimmt der Mikronährstoff Carnitin. (Kurzkettenige Fettsäuren, wie sie vor allem in Butter und Kokosöl vorkommen, benötigen kein Carnitin, um in die Mt hineinzukommen).

In der Mt-Matrix angekommen, geschehen weitere wichtige Prozesse. Dabei werden die Mikronährstoffe Biotin, Magnesium und Vitamine B2, B3 und B12 gebraucht. Hinzu kommen jene Mikronährstoffe, die für die körpereigene Bildung von Carnitin vorliegen müssen, das sind die Vitamine B3, B6 und C sowie Eisen und die Aminosäuren Methionin und Lysin.

# Atmungskette

Vielleicht erinnern sich manche an die «Knallgasreaktion» im Chemieunterricht der Schulzeit? Die Gase Sauerstoff und Wasserstoff werden dafür gemischt und reagieren mit einem heftigen Knall zu Wasser. Das Gefäß wird dabei sehr warm. Der Knall und die Wärme sind Ausdruck der riesigen Energiemenge, die frei wird.

In den Mt wird genau diese Energiemenge in kleine Schritte zerlegt und daher als Körpertemperatur und ohne Knall nutzbar. Weil bei der Atmungskette der von uns eingeatmete Sauerstoff genutzt wird, nennt man sie auch innere Atmung.

Wichtige Bestandteile der Atmungskette und für deren geregeltes Ablaufen unverzichtbar sind die Mikronährstoffe Coenzym Q10, Vitamin B2, B3, Eisen, Magnesium, Schwefel, Kupfer sowie Omega-3-Fettsäuren.



# Braunes Fett und ein Kurzschluss machen warm und schlank

Menschen besitzen weisses und braunes Fettgewebe. Das weisse ist als Fettspeicher gut bekannt, das braune hingegen unbekannter: es ist reich an Mt und dient der Wärmeerzeugung. Dafür wird die Atmungskette in den Mt «kurzgeschlossen», die Energie wird nicht in ATP gespeichert, sondern als Wärme freigesetzt. Damit das passiert hat der Körper ein Protein entwickelt (Thermogenin), das zwischen ATP- und Wärmebildung umschalten kann. Auch das Schilddrüsenhormon (T3) oder Stresshormon (Cortisol) können die Atmungskette auf diese Art entkoppeln.

Neugeborene besitzen reichlich braunes Fett, da sie sonst sehr schnell auskühlen würden. Die Wärme, die ein Säugling erzeugen kann, ist immer wieder erstaunlich. Erwachsene haben Reste braunen Fettgewebes entlang der grossen Arterien, in der Nackenregion und über den Schlüsselbeinen. Diese Regionen sind wichtig für das Überleben und brauchen ihre «Betriebstemperatur» von 37°C. Je höher das Körpergewicht, je höher das Alter, je wärmer die Umgebung, desto geringer das braune Fettgewebe.

Liegen Mt-Schäden vor, verliert das braune Fettgewebe seine Wärmefunktion. Betroffene reagieren dann sehr empfindlich auf Zugluft mit steifem Nacken, Schnupfen oder Blasenentzündung und müssen sich sommers wie winters warm halten.

# Glukoneogenese

Unser Körper ist nicht nur in der Lage aus Nahrung Energie herzustellen. Er kann auch den umgekehrten Weg gehen und Glukose selbst produzieren. Diese Fähigkeit ist überlebensnotwendig, denn unser Gehirn und unsere roten Blutkörperchen sind auf Glukose als ausschliesslichen Energielieferanten angewiesen: Nachts, in Fasten- oder Hungerzeiten bekommen wir keine Nahrung. Damit im Blut dennoch immer genug Glukose zur Verfügung stehen kann, bilden die Zellen in der Glukoneogenese sie selber. Ausgangsmaterial dafür sind Abbauprodukte von Glukose, Glycerin (aus Fetten), Laktat, bestimmte Aminosäuren (über den Citratzyklus).

Für die notwendigen Reaktionen brauchen die Zellen viele Mikronährstoffe, nämlich Mangan, Biotin, Magnesium, Vitamin B12, Zink und Eisen. Bei Defiziten kommt es zu falschen Abläufen, die die Energiebildung weiter hemmen. Auch Fruktose kann die Glukoneogenese hemmen. Bei Betroffenen sind dann Muskelbelastungen nur kurz möglich, meist vertragen sie auch keine Mannose und kein Sorbit, selbst als Füllsubstanz in Tabletten, Dragees oder im Kaugummi nicht.

# Mt brauchen besonderen Schutz

Durch die Abläufe der Atmungskette entstehen natürlicherweise in den Mt Sauerstoff-Radikale (ROS). Je mehr Energie in Form von ATP gebildet wird, desto mehr ROS liegen vor. Gleichzeitig sind die Mt hochempfindlich für solche Radikale.

Daher gibt es ein gut funktionierendes Schutzsystem gegen ROS:

Die Enzyme Superoxiddismutase (SOD) 1, 2 und 3 (SOD-2 braucht Mangan, SOD-1 und -3 Zink und Kupfer), Katalase (braucht Eisen) und Glutathionperoxidase (GGH-Px, braucht Selen).

All das verarbeitet aggressive ROS zu völlig ungefährlichem Wasser. Dadurch schützen sie die Mt und alles, was sich darin befindet. Gibt es zu viele ROS, werden die Mt geschädigt und die ATP-Bildung nimmt ab.

Müdigkeit, Erschöpfung und Krankheiten sind die Folge.

# Noch mehr Stress für die Mt: Stickstoffmonoxid (NO)

Stickstoffmonoxid (NO) ist ein Gas, das von allen Körperzellen gebildet werden kann. Es hat sehr viele Wirkungen im Körper, z.B. ist es dafür zuständig, dass sich die Arterien, Bronchien oder der Darm nach einem Zusammenziehen wieder entspannen und weiten können, es wirkt bei vielen Zellen als Signal, gehört zur Blutgerinnung, ist wichtig für das Nervenwachstum und die –reifung und es zerstört als Teil des Immunsystems Bakterien, Pilze oder Parasiten.

Doch genau wie der Sauerstoff, den wir für unsere innere Atmung und Energieerzeugung brauchen, der zu aggressiven ROS werden kann, so kann auch NO, wenn es in zu grossen Mengen im Körper vorliegt, enormen Schaden anrichten.

Viel NO bedeutet wenig Energie für Körper und Geist, schnelle Erschöpfung, Muskelschwäche, hoher Schlafbedarf, der aber nicht zur Erholung führt.

# Symptome einer sekundären Mitochondriopathie

Körperliche und geistige Leistungsminderung, das Arbeitspensum wird immer schlechter bewältigt, Arbeitsabläufe werden langsamer, die Fehlerquote steigt an, am Abend totale Erschöpfung.

Kurze Essabstände nötig, ansonsten Müdigkeit, Unterzuckerungssymptome, Augenflimmern und Reizbarkeit, Heisshungerattacken auf Süßigkeiten, schlechter Schlaf, Herzrasen, Schweissausbrüche sind ebenfalls typisch.

Morgendliche Schmerzen in wechselnden Gelenken, der Lendenwirbelsäule, des Sehnen- und Bandapparates. Fingermittelgelenke sind oft geschwollen.

Eine Verschiebung des Tagesrhythmus kommt hinzu – die erste Mahlzeit wird erst mittags eingenommen. Die Bettruhe beginnt erst nach Mitternacht.

Vergesslichkeit, Durchfall, Zuhören ist anstrengend, Wortfindungsstörungen, das Schriftbild wird unleserlicher, kalte Füße, Lipödeme. Die Liste ist unendlich lang.

# Die Lösung? Mt unterstützen!

Die genannten Beschwerden können sich unter Mt-Therapie weitgehend bis vollständig zurückbilden.

Ob eine vollständige Heilung noch möglich ist, das gibt der vorherige Krankheitsverlauf vor, denn bereits geschädigtes Gewebe kann nur in gewissem Masse wieder regeneriert werden, sodass Einschränkungen zurückbleiben können.

Somit kann die Mt-Therapie nur folgende Ziele haben: eine bessere ATP-Bildung, also mehr Energie, eine Stimulation der Mt-Vermehrung und eine Verringerung oder besser noch Vermeidung von Belastungen der Mt, wie oxidativer und nitrosativer Stress.



# Micro-Mins Plus

- Magnesium fördert das Energieniveau und ist gut für Knochen und Zähne.
- Mangan fördert das Wachstum von Bindegewebe und trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.
- Kalium – trägt zur Regulierung des Blutdrucks und der Funktion des Nervensystems bei.



# Support Tabs

Support Tabs hat eine geniale Zusammensetzung. Es stärkt das Nervensystem genauso gut wie das Immunsystem.

Zink hat eine ausserordentlich wichtige Bedeutung im Stoffwechsel, es ist für ca. 300 Enzyme als Cofaktor unverzichtbar. Ein Zinkmangel hat Auswirkungen auf das Immunsystem und die Energiebereitstellung in den Mitochondrien (unsere Zellen).

Ginseng ist eine krautige Pflanze, die ursprünglich aus Korea und Russland stammt. Man nutzt die Wurzel der mindestens vierjährigen Ginsengpflanzen in den traditionellen asiatischen Heillehren – meist als allgemeines Stärkungsmittel bei Schwächezuständen nach Grippe.

Der Ginseng als Muntermacher ist natürlich bekannt. Denn wer chronisch müde ist und sich einfach nicht so recht leistungsfähig fühlt (obwohl körperlich alles in Ordnung zu sein scheint), greift meist früher oder später zum Ginseng. Ginseng ist ein natürlicher Energiebooster und eignet sich als Kraftspender für alle Menschen.



# Lycopin

Selen ist ein essentielles Spurenelement. Das heisst der Körper kann Selen nicht selbst herstellen. Ausschliesslich Pflanzen sind in der Lage, das im Erdreich vorhandene anorganische Selen über ihre Wurzeln aufzunehmen und zu speichern. Wir gelangen schliesslich durch den Verzehr dieser Pflanzen an das jetzt organische Selen und können so den Selenbedarf unseres Körpers decken. Voraussetzung dafür ist, dass sich die Pflanzen auf einem selenreichen Boden entwickeln konnten. Das ist heutzutage nur noch selten der Fall, denn in weiten Teilen Mittel- und Nordeuropas sowie in vielen anderen Regionen der Welt sind die Böden selenarm.

Selen zählt zu den wichtigen Antioxidantien, die den Körper vor gefährlichen freien Radikalen schützt. Freie Radikale greifen die Zellwände an, gelangen so ins Zellinnere und zerstören die ganze Zelle. Das ist der Beginn unterschiedlichster Erkrankungen. Augenkrankheiten, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs zählen ebenso dazu wie Multiple Sklerose und Parkinson (beim Angriff auf Nervenzellen), Alzheimer (beim Angriff auf Gehirnzellen) sowie viele andere mehr. Erkrankungen die mit chronischen Entzündungsprozessen einhergehen, wie Arthritis, Colitis Ulcerosa, Schilddrüsenentzündung etc., werden durch freie Radikale in Gang gehalten, da sie immer wieder neue Entzündungsschübe auslösen.



# Forever Young Skin Formula

Silizium ist eines der vielen Elemente, aus denen sich unsere Erde zusammensetzt. Gleich nach dem Sauerstoff kommt es als zweithäufigstes Element in der Erdkruste vor.

Eine Pflanze mit einem der höchsten Siliziumgehalte in der Pflanzenwelt ist Schachtelhalm. Versuchen Sie einmal die Schachtelhalmstängelchen zu zerreißen. Es ist nicht möglich. Diese sind nicht nur extrem biegsam, sondern gleichzeitig so stabil und unzerreissbar, dass sie unverwüstlich scheinen. Im menschlichen Körper hat das Silizium ganz ähnliche Aufgaben. Es verleiht dem Bindegewebe, der Haut, den Knochen, den Knorpeln, den Sehnen und Bänder - seine elastische Stabilität, indem es die Bildung der Bindegewebsfasern Elastin und Kollagen fördert.

**Cave: Skin Formula enthält Jod – nicht anwenden bei Schilddrüsenproblemen**

Silizium bindet Schwermetalle wenn es in Form von einem Mineralwasser getrunken wird (z.B. Volvic Mineralwasser)



# Vitamin D3

Keine Krankheit ohne Vitamin-D3-Mangel: Grippale Infekte, Atemwegserkrankungen, Autismus, Asthma, Diabetes, schwere Hypoglykämie, chronische Wunden, Multiple Sklerose, Lupus, Nieren- und Lungenerkrankungen, bei Krebs, Glaukom, Makuladegeneration, Morbus Crohn, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Bluthochdruck, rheumatoide Arthritis, Schizophrenie, Allergien, Tuberkulose, Herzerkrankungen, Geschwüre, Karies, Demenz, Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall, Psoriasis, Schuppen, alle Arten von Schwangerschaftskomplikationen, Menstruationsbeschwerden, prämenstruelles Syndrom, Depressionen, Rachitis bei Kindern, Osteomalazie bei Erwachsenen Müdigkeit, Knochen- oder Rückenschmerzen, Muskelschmerzen

Vitamin D wird zu einem Grossteil vom Körper selbst gebildet. Doch braucht er dazu das Sonnenlicht. Nun führt aber nicht nur das Klima in mitteleuropäischen Breiten häufig dazu, dass wir oft wochenlang keinen Sonnenstrahl abbekommen, sondern oft auch die Tatsache, dass viele Menschen tagtäglich ihrer Arbeit in geschlossenen Räumen nachgehen. Ein Vitamin-D-Mangel ist vorprogrammiert.



# EPA Plus

Entzündungen im Körper werden gelindert

Senken Entzündungsreaktionen die zum Abbau von Nervenzellen führen können

Schützen Gefäße und Nervensystem vor altersbedingten Schädigungen

die Blutgerinnung und damit die Thromboseneigung wird reduziert

die Fliesseigenschaften des Blutes wird verbessert

Omega3 ist ein Bestandteil der äusseren Zellmembran der Nervenzellen

Wichtig für die Übertragung elektrischer Impulse



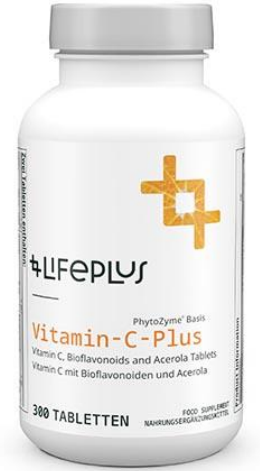


# Vitamin C

Vitamin C ist zur Gesunderhaltung des Bindegewebes des gesamten Körpers (innerhalb der Haut, Blutgefäße, Gelenke, Verdauungstrakt, Atmungssystem und Augen), hauptsächlich durch seine Rolle in der Entgiftung, beim Immunschutz und in der Hemmung von Entzündungsprozessen, wichtig.

Diese Eigenschaften gewährleisten seinen Nutzen für die Förderung der Gewebeheilung im gesamten Körper.

- Zellschutz
- Antioxidans
- Entgiftung
- Allgemeine Immunstärkung



# Reishi

Überlieferungen zufolge wird der Reishi, dessen Name übersetzt „Pilz der Unsterblichkeit“ bedeutet, in Asien seit ca. 4000 Jahren als Naturheilmittel verwendet. Er gilt in der TCM als eines der wirksamsten und vielfältigsten Mittel zur Stärkung des Menschen überhaupt. So hat der Reishi eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, COPD, Asthma, Blutdruckregulierung, Stärkung des Immunsystems, Förderung der körperlichen Konstitution, erschöpfungshemmend, Schlafstörungen, Anti Aging und eben auch eine positive Wirkung auf die Zellerneuerung, nur um ein paar seiner klinischen Indikationen zu nennen.



## Reishi ein Pilz mit Superkräften



# Ubiquinol

Ubiquinol ist die aktive antioxidative Form des Coenzym Q10 und gilt als eines der wirkungsvollsten fettlöslichen Antioxidanzien. Dank seiner vorherigen Umwandlung wird es vom Körper leicht aufgenommen und verwertet.

Ubiquinol ist eine wichtige Komponente bei der Erzeugung von ATP (Energie) in den Mitochondrien, den Kraftwerken sämtlicher Zellen des Körpers. Daher spielt es eine wichtige Rolle bei der Versorgung von Organen wie Gehirn, Herz, Nieren, Leber und Lunge mit ausreichend Energie. Mit dem Alter nimmt nicht nur die körpereigene Produktion von Coenzym Q10, sondern auch die Umwandlung des Nährstoffs in Ubiquinol ab. Auch wenn kein Körper dem anderen gleicht, ist ein gesunder Spiegel an Coenzym Q10 doch ausgesprochen wichtig.

Statine zur Cholesterinsenkung gehören zu den Medikamenten, die am häufigsten verschrieben werden. Etwa 220 Millionen Menschen weltweit nehmen diese Medikamente ein, um sich vermeintlich vor Arteriosklerose zu schützen. Doch da gibt es ein grosses Problem. Wenn Statine eingenommen werden, dann sinkt mit dem Cholesterin auch der Q10-Spiegel im Blut. Das liegt daran, dass die körpereigene Synthese von Cholesterin und Q10 fast identisch ist. Eine weitere Nebenwirkung von Statinen sind negative Einflüsse auf muskuläre Funktionen. Hier sollten bei allen Menschen die Alarmglocken läuten. Das Herz ist ein Muskel! Man verschreibt Cholesterinsenker und schwächt gleichzeitig das Herz!

An dieser Stelle sei nochmals daran erinnert, dass Cholesterin an sich nicht schädlich ist. Erst wenn durch freie Radikale das LDL-Cholesterin oxidiert wird, steigt das Risiko für Gefässverkalkung und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



# Circulation Formula

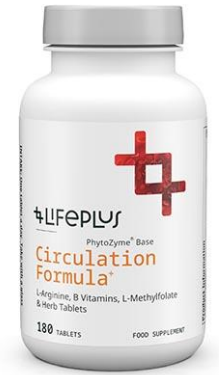
Ein einwandfreier Blutkreislauf bildet die Grundlage für den gesamten Gesundheitszustand des Körpers. Der Blutkreislauf transportiert Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen und sorgt für den Abtransport der Abfallstoffe aus den Zellen.

Zusammensetzung: **L-Arginin** entspannt die Arterien, sodass ein gesunder Blutdruck und ungehinderte Durchblutung gewährleistet ist. Fungiert als leistungsfähiges Antioxidans und vernichtet freie Radikale. Sorgt für die gesunde Funktion zahlreicher Immunsystemzellen. Hilft beim Transport von Sauerstoff. Dient dem Gehirn als Hilfsmittel zur Codierung des Langzeitgedächtnisses. Entspannt die Muskeln um die Atemwege herum; sorgt damit für den Erhalt der gesunden Lungenfunktion. Unterstützt die Bauchspeicheldrüse bei der Insulinabsonderung. Unterstützt die Abgabe von Wachstumshormonen aus der Hirnanhangdrüse, sodass eine hohe Muskelmasse und Knochendichte aufrechterhalten und das Körperfett auf eine geeignete Menge beschränkt wird. Sorgt für die gesunde Durchblutung der Geschlechtsorgane bei Männern und Frauen.

**Mäusedornwurzel** war die Arzneipflanze des Jahres 2002. Unterstützt bei Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz und Schwellung bei einer chronisch venösen Insuffizienz sowie bei Beschwerden bei Hämorrhoiden. Eine Verbesserung der Symptome von Ödemen und Lymphödemen wurde ebenfalls in Studien untersucht.

**Catuaba-Rindenextrakt** ist ein kleiner Baum, der vornehmlich in den tropischen Regenwäldern in Südamerika beheimatet ist. Er sorgt für mehr Fruchtbarkeit und die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft soll erhöht sein. In einigen Erfahrungsberichten wird erwähnt, dass Catuaba belebend wirke, man fühle sich einfach voller Tatendrang

**Circulation Formula kann unter anderem bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:** Herz-Kreislauf-Blutdruck / kalte Hände/Füße / Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen / nächtlichen Wadenkrämpfe / venöse Insuffizienz (geschwollene Beine nach längerem Stehen, hervortretende Venen) / Augenprobleme / Tinnitus / Migräne





# Zusammenfassung

1. Sport im Wasser – egal was – so oft es geht.
2. Trampolin <https://www.youtube.com/watch?v=pVJKrXMItRQ&t=18s>  
5 Minuten Programm täglich
3. Atemübung nach Wim Hof <https://www.youtube.com/watch?v=o1V8zxxFQmc>
4. Lymphdrainagen machen lassen oder selber mit dem Roller am Hals entlang rollen.
5. Genug Wasser trinken. (2 Liter – der Urin sollte im Verlauf des Tages durchsichtig werden). Volvic Mineralwasser.
6. Brennnessel, Löwenzahn und Steinkleekeut-Tee entwässern. Als Urtinktur (Ceres je 2x5 Tropfen täglich). Als Tee eine Mischung machen mit frischen Kräutern. Man übergiesst pro Tasse 1 TL getrocknete Kräuter mit kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten lang ziehen, bevor man ihn abgiesst. Zwei bis drei Tassen sollten täglich getrunken werden.
7. Nachts die Beine hochlegen.
8. Die richtige Ernährung (Stabi plus Haferkleie).
9. Schatten statt Sonne. Spaziergänge im Wald.
10. Yoga, Meditation, Entspannung.



Tu deinem Leib etwas  
Gutes, damit deine Seele  
Lust hat, darin zu wohnen  
(Tibetische Weisheit)

# SIND NOCH FRAGEN...



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit