

# AKOM

NATURHEILKUNDLICH.  
ALTERNATIV.  
INTEGRATIV.

01  
2020

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Schönheitswahn versus natürliche Schönheit

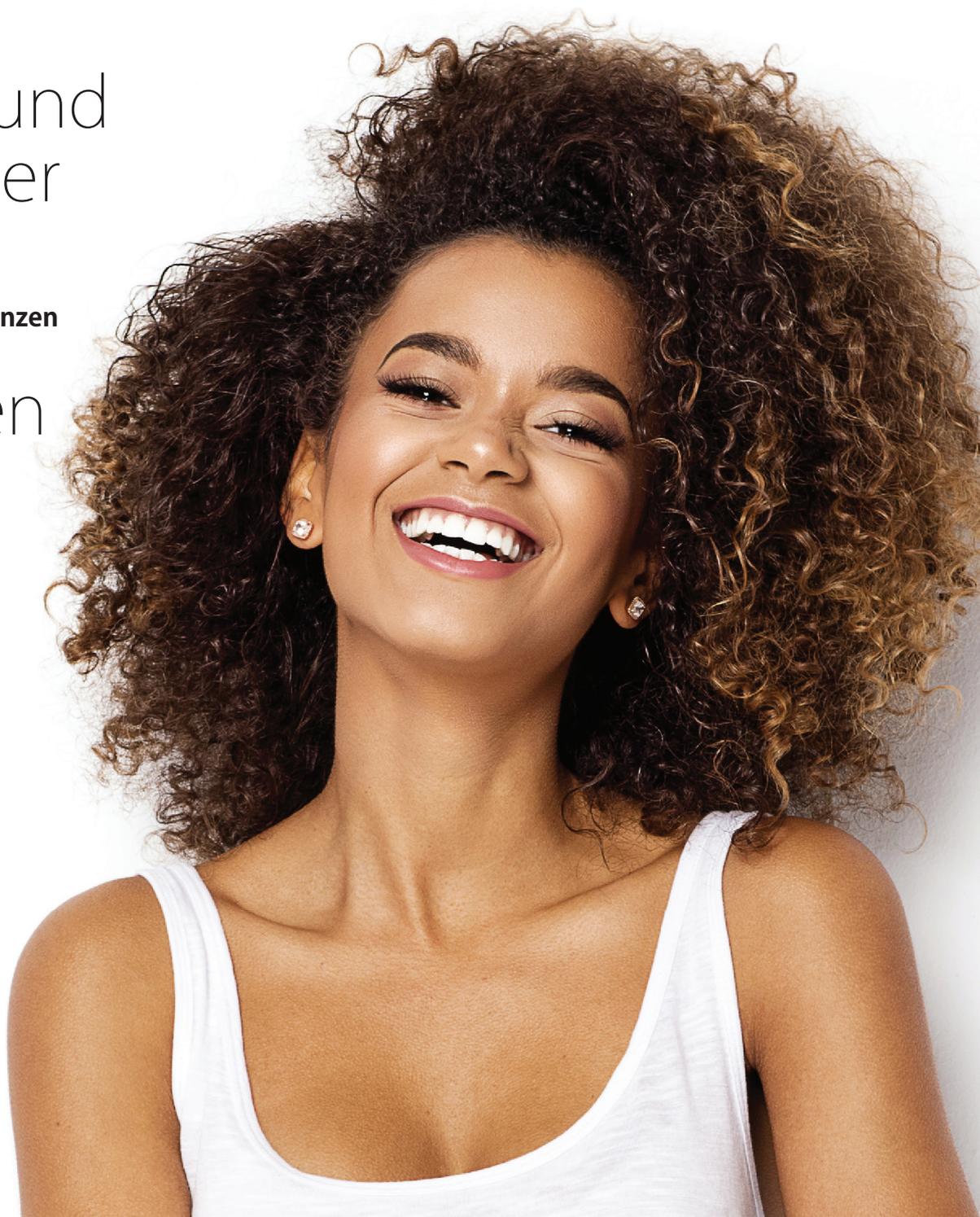
## Natürlich schön

Enjoy 2 Relax

Kinder und  
Teenager

Allergien, Intoleranzen  
oder Zöliakie?

Allergien



# Natürlich schön...

Natürlich schön | ...ist keine  
Selbstverständlichkeit und  
längst nicht so natürlich  
wie es klingt!





Foto: Pixabay.com

## Monika Zeller

Im Bereich der Naturheilkunde, Dermatologie und ästhetischer Medizin haben sich in den letzten Jahren unterschiedliche Behandlungsmethoden etabliert. Natürlich gesund und schön ist ein sehr komplexes Thema.

Oft stellen wir an Haut und Haaren Mangelerscheinungen und Schäden fest. Rauchen, Stress, Alkohol, zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel und Umwelteinflüsse hinterlassen sichtbare Spuren.

Nährstoffmangel aufgrund einer schlechten Resorption und/oder schlechter Essgewohnheiten haben auch großen Einfluss auf unser Befinden und damit auf unsere Erscheinung.

Nicht zu vernachlässigen ist die psychische Situation. Stress, Sorgen, Ängste, Einsamkeit und Unzufriedenheit wirken sich ungünstig auf unser Wohlbefinden und damit auf die Schönheit aus.

## Wahre Schönheit kommt von innen

Das bedeutet, dass unreine, gereizte und trockene Haut, brüchige Fingernägel, glanzloses, sprödes Haar, müde Augen, schlappe Körperhaltung... viele Ursachen haben können.

## ➔ Monika Zeller

Heilpraktikerin seit 10 Jahren, mit Praxis in Ingelheim. Umfangreiche Fach-Vortragstätigkeit für Ärzte und Heilpraktiker. Schwerpunkte: Schmerztherapien, Ästhetische Medizin, Hauterkrankungen, sanfte Krampfaderentfernung, Hypnose, Labordiagnostik



Kontakt: zeller@zam-ingelheim.de

Im Folgenden gebe ich Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Therapierichtungen, die in meiner Praxis Anwendung finden.

## Diagnostische Möglichkeiten

- ▶ Gesundheitscheck Darm, zeigt unter anderem den Flora-status. Ein gesunder Darm ist unter anderem wichtig für das Immunsystem, die Resorption der Mikronährstoffe vom Darm ins Blut und damit für Gesundheit und Schönheit.
- ▶ Mikronährstoffprofil, Hormonstatus und Schilddrüsenwerte im Blut.
- ▶ Stresshormon Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, Cytocenzym AD, Progesteron, Testosteron, Insulin und Östrogen wirken z.B. bei Nebennierenrindenschwäche nicht optimal (Stress).

## Verschiedene Therapieformen bei Haut-, Bindegewebs- und Haarproblemen

- ▶ Ausleitung: Presssäfte von Schöneberger (Brennnessel, Artischocke, Löwenzahn und Schwarzwertich), Luvos Heilerde, Phönix oder meta fackler Ausleitungskuren uvm... z.B. Ausleitung und Entgiftung mit Schüßler-Salzen: Lösung von Blockaden, Entsäuerung, antimikrobielle Therapie, Verbesserung des Immunsystems, Optimierung des Zellstoffwechsels, Neutralisierung und Ausleitung von Giftstoffen.
- ▶ Anregung des Lymphsystems: Lymphomyosot (Heel), Lymphaden (Hevert)...
- ▶ Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes: Basica, Basenpulver 3 nach Rauch, Basenvitalkur von Jakobs...
- ▶ Fehlende Mikronährstoffe, Hormone und Vitamine substituieren
- ▶ Dysbiose mit mikrobiologischen Präparaten behandeln
- ▶ Infusionen mit hochdosiertem Vitamin C, Mineralien, Aminosäuren
- ▶ Sauerstofftherapie nach Ardenne
- ▶ ästhetische Medizin (Faltenunterspritzen mit Hyaluron, Mesotherapie und Peptidcocktails, Fadenlifting, Botox)
- ▶ Gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf
- ▶ Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Sonne
- ▶ Ausreichende Trinkmenge (stilles Wasser, Basen- oder Detox-tee)
- ▶ Stress reduzieren

- ▶ Psychotherapie
- ▶ Glücklich und zufrieden sein

## Ernährung: Thema Superfood

Superfood verspricht uns Schönheit, Vitalität und Energie. Aspekte der Nachhaltigkeit, des Klimawandels, Transportwege, Arbeitsbedingungen der Bauern, Schadstoffbelastung und vieles mehr sind bei der Betrachtung gesunder Lebensmittel relevant.

So kann man **Leinsamen** statt Chiasamen wählen: sie wirken sättigend, fördern die Verdauung, helfen bei Verstopfung, regulieren den Blutcholesterinspiegel, stärken die Knochen.

Genauso sind **Brennnesseln** anstelle von Goji-Beeren zu wählen: sie entwässern, lindern Arthrose, Prostata- und Blasenprobleme, wirken positiv auf Darmerkrankungen, stärken das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und blutdrucksenkend.

**Hirse** statt Quinoa: leicht verdaulich, fördert Energiegewinnung und Zellteilung, wirkt positiv auf Blutbildung und Zellteilung, unterstützt Zahn-, Gelenk und Knochenhalt.

**Löwenzahn** statt Macha: verbessert den Fettstoffwechsel, gilt als Stärkungsmittel bei Schwächezuständen, wirkt entzündungshemmend, hilft bei Blähungen und Völlegefühl...

**Brokkoli** statt Ingwer: schützt Herz und Muskeln, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem, verdauungsfördernd...

**Kirschen** statt Moringa: schützen vor Alterung, wirken entzündungshemmend...

## Die 10 Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung

**Einfache Handlungsempfehlungen für eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, die Sie so auch an Ihre Patienten weitergeben können:**

1. Lebensmittelvielfalt genießen – nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
2. Gemüse und Obst: nimm „5 am Tag“ – genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Dazu gehören auch Hülsenfrüchte sowie ungesalzene Nüsse.
3. Vollkorn wählen – bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl.
4. Wer es mag, kann mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen – Milch, Joghurt, Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, nicht mehr als 300-600 g pro Woche.
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen – bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt meist unsichtbar in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck,

Süßigkeiten, Fast Food und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen – mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen.
7. Am besten Wasser trinken – trinken Sie rund 1l/25kg Körpergewicht stilles Wasser oder ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.
8. Schonend zubereiten – garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.
9. Achtsam essen und genießen – gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben – Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie zum Beispiel öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

## Schön, gesund und ausgeglichen durch Fitness

Mit Spaß fit werden durch sanftes Training oder intensives Workout. Unter den derzeitigen Fitness-Trends ist sicher für jeden etwas dabei. Das Wichtigste: das Training muss Spaß machen und maßgeschneidert zum jeweiligen Lifestyle passen. Sonst bleibt man nicht dabei.

### Im Aufwind befinden sich Wearables

Fitness-Tracker, wie eine Uhr ums Handgelenk getragen oder als Clip am Körper: Die kleinen Helfer wissen genau, wie das persönliche Sportprogramm aussieht. Es können Laufstrecke, Dauer, Geschwindigkeit, Puls, Stresslevel, Kalorienverbrauch, benötigte Wassermenge, Körperfett- und Muskelanteil und vieles mehr ermittelt werden. War es mal zu wenig Bewegung?

Dann lauf noch eine Runde...

### Fitness Trends für unterwegs: Bodyweight

Das sind Workouts mit dem eigenen Körpergewicht. Diese Übungen kann man überall durchführen. Sie sind eine optimale Kombination aus Kraft und Ausdauer.

### Bodyshaping mit Faszien-Yoga

Ein Netz aus Muskeln, Bindegewebe und Faszien halten unseren Körper in Form. Dabei wird nicht mit Muskelpartien, sondern Faszienbahnen gearbeitet, also einer speziellen Dehntechnik. Der Körper wird geschmeidig, Rückenschmerzen verschwinden.

### Medical Fitness

Bewegung kann Medikamente überflüssig machen. Trainingskonzepte sind sowohl präventiv als auch konkret zur Unterstützung bei Krankheiten wie Burnout, Bluthochdruck, Diabetes oder Rückenproblemen konzipiert.

## Kosmetische Wirkstoffe für unsere Schönheit

- ▶ Antioxidantien bieten Schutz gegen sogenannte „freie Radikale“. Diese freien Radikale werden zum einen vom Körper selbst während verschiedener Stoffwechselprozesse gebildet, zum anderen entstehen sie durch schädliche äußere Einflüsse wie Zigarettenrauch, Umweltgifte oder UV-Strahlung der Sonne. Zu den bekanntesten Antioxidationsmitteln zählen Vitamin C, Vitamin E, Spurenelemente wie Zink und Selen und Carotinoide wie das b-Carotin.
- ▶ Retinol ist eine sehr wirksame Form des Vitamins A. Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau der Hautstruktur. Die oberste Schicht der Haut wird von Hornzellen (Korneozyten) gebildet. Vitamin A fördert die Bildung dieser Zellen und sorgt darum für sichtbar glattere Haut. In den unteren Hautschichten bildet Kollagen das Gerüst der Haut. Ein gesundes Kollagengerüst sorgt dafür, dass die Haut geschmeidig und flexibel bleibt. In der Haut wird das Retinol in Vitamin-A-Säure umgewandelt und entfaltet seine geballte Power: selbst eine geringe Konzentration regt die Bindegewebszellen (Fibroblasten) zur Mehrarbeit

an. Retinol in der Hautpflege wird ab dem 40. Lebensjahr empfohlen. Aber Vorsicht: nicht jeder verträgt den Wirkstoff gut. Hautirritationen wie Schuppung, Trockenheit oder Rötungen können auftreten.

- ▶ Salizylsäure: unsere Haut regeneriert sich fortlaufend und stößt alte, abgestorbene Hautzellen ab. Funktioniert dieser Erneuerungsprozess nicht optimal, bleiben abgestorbene Hautschüppchen auf der Haut zurück und verstopfen die Poren. Mitesser, Pickel und Entzündungen sind die Folge. Salicylsäure trägt die oberste Hautschicht sanft ab und beschleunigt und verbessert die Zellerneuerung. Sie löst alte Verhornungen und Hautschüppchen, klärt die Poren und lässt überschüssigen Talg abfließen. Die Poren verfeinern sich und pickelverursachende Bakterien werden reduziert. Salicylsäure eignet sich auch zur Behandlung von Akne.
- ▶ Zinkoxid ist ein mineralischer Filter und schützt vor UVA- und UVB-Strahlung.
- ▶ Q10: Die körpereigene Produktion wird im fortgeschrittenen Alter immer geringer. Ab dem 34. Lebensjahr empfiehlt sich eine zusätzliche Einnahme des Coenzym. Q10 aktiviert in den Hautzellen die Körperenergie, hält sie somit fit für die Aufgaben wie Synthese, Reparatur und Schutz.
- ▶ Hyaluron ist in den Zellen und Zellzwischenräumen zu finden. Eine der Haupteigenschaften von Hyaluronsäure ist, dass sie Wasser in großen Mengen binden kann. Damit wird die Versorgung von Bindegewebe und Haut mit Nährstoffen und Feuchtigkeit gewährleistet. Im Alter nimmt die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure im Körper ab und Falten können sich leichter bilden. Cremes mit Hyaluron versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen.
- ▶ Peptide sind kleinere Eiweiße (Proteine): Ihre Bausteine sind mehrere Aminosäuren, die durch Peptidbindungen verbunden sind. Peptide stimulieren die Kollagenbildung der Haut. Pflegeprodukte mit aktiven Peptiden könnten der Haut also den nötigen Push geben, um Falten auszulöschen. Allerdings müssten die Proteine tief in die Haut eindringen, um eine effektive Wirkung zu erzielen. Das ist

mit Cremes nicht ausreichend möglich, kann aber z.B. durch Wirkstoffcocktails mit Mesotherapie eingeschleust werden.

- ▶ Glycolsäure wird häufig als Anti-Aging-Wirkstoff eingesetzt. Insbesondere in Peelings, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Auch in Nachtpflegeprodukten für reife Haut wird sie verwendet. Sie unterstützt dann den natürlichen Erneuerungsprozess der Haut in der Nacht durch einen nahezu unmerklichen Peeling-Effekt und bringt so die erneuerte Haut schneller zum Vorschein. Außerdem reguliert und stabilisiert Glycolsäure den pH-Wert von Kosmetikprodukten.

## Nahrungsergänzungsmittel

- ▶ Hyaluronsäurekapseln
- ▶ Haar-Vitamine
- ▶ Rotkleepräparate bei Östrogenmangel
- ▶ Yamswurzel
- ▶ Maca
- ▶ Coenzym Q10
- ▶ Vitamin C
- ▶ Resveratrol + OPC,
- ▶ Venenvitamine
- ▶ Kollagen Trinkampullen 3-Monatskur
- ▶ Gelee Royal Trinkampullen

z.B. von Doppelherz, Viabiona, Via nova...

## Äußerliche Heimpflege

Milde Waschlotion, Gesichtswasser morgens und abends benutzen.

Anschließend 2x wöchentlich oder kurmäßig Wirk- oder Nährstoffampullen (z.B. Hyaluron von Rosa Graf) auftragen und mit einem Dermaroller einarbeiten.

Es ist eine Tages- und Nachtpflege zu empfehlen oder eine 24 Std. Creme (z.B. Hyaluron Perfect boost von Rosa Graf)

Ab und zu ein Peeling und eine Maske verbessern das Hautbild.

## Fazit

In meiner Praxis werden alle Punkte angesprochen und bearbeitet. Das Ergebnis, welches die Patientin/der Patient erreichen kann, wenn sie/er informiert ist und bewusster lebt, ist erstaunlich.

Wenn im täglichen Leben die Gewohnheiten in die richtige Richtung verändert werden, lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten.

Schönheit und Gesundheit gehören zusammen und als Team werden wir sie therapieren, um in jedem Fall das bestmögliche Ergebnis herauszuholen. Wenn Gesundheit und Schönheit natürlich hergestellt sind, haben wir (ganz natürlich) die Möglichkeit, durch Mesotherapie, Fadenlifting, Biobotox und Hyaluron Falten verschwinden zu lassen und Lippen oder Nase zu korrigieren.

**AKOM**