

WELL AGING

Dein Weg zur Traumfigur

Eine Traum-Figur ist nicht nur sexy, sondern auch gesund – wir streben danach, auch wenn wir reifer werden. Die Mutter Natur verwöhnt uns leider dabei nicht, Stoffwechsel und Verbrennung nehmen durch die Schilddrüsensträgheit ständig ab, hormonelle Insuffizienz – Erniedrigung der männlichen und Erhöhung der weiblichen Hormone – steigern die Fettreserven. Die Verstopfungstendenz trägt zu einer schlechteren Verdauung der Ballaststoffe im Dickdarm und dadurch zur erhöhten Kalorienzufuhr bei. Mit zunehmendem Alter werden wir also dicker, auch ohne zu „sündigen“. Darüber sprechen wir mit einem ANTI-AGING-Experten Herrn Dr. Bringmann.

Gut zu wissen, dass wir selbst nicht alleine an der Misere mit der Konfektionsgröße schuld sind. Aber können zusätzliche Pfunde nicht gefährlich für uns werden?

In der Tat. Übergewicht, sogenannte Adipositas, erhöht die Krankheits- und Sterblichkeitsrate. Es droht eine diabetische Stoffwechsellage, ein metabolisches Syndrom, erhöhter Blutdruck, Cholesterin, Gefäßverkalkung, Durchblutungsprobleme, Kurzatmigkeit, Schmerzsymptomatik, Gelenke – die Liste der möglichen Leiden ist ziemlich lang.

Das macht Angst. Aber was können wir gegen die unerwünschte Pfunde tun?



Bei einem Body-Mass-Index (BMI) größer als 25 wäre eine leichte Gewichtsreduktion angesagt, bei einem BMI größer als 30 ist es eigentlich dringende Pflicht.

Die meisten Menschen haben schon versucht, abzunehmen, aber viele sind an dem so genannten „Jo-Jo-Effekt“ gescheitert. Also geht man davon aus, dass die unzähligen Diäten, FDH-Massnahmen und nur das Strampeln nicht den erwünschten Erfolg bringen. Gibt es eine funktionsfähige Lösung dafür?

Es gibt einfache, aber wichtige Verhaltensregel zur Gewichtsreduktion: Beispielsweise ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten trinken, mindestens 4 Stunden Abstand zwischen Mahlzeiten einhalten, keine Zwischenmahlzeiten und Knabbereien vorm Fernseher, Dinner canceling alle 3-4 Tage, kein Fast Food, kein Tag ohne Stuhlgang, gesättigt zum Einkaufen gehen, sportliche Tätigkeiten erhöhen – eine ganze Reihe Tipps zum Abnehmen, die helfen. Aber die richtige Lösung dafür wäre eine „personalisierte“ Medizin.

Sie meinen für jeden Patienten eine maßgeschneiderte Therapie zur

Gewichtsreduktion?

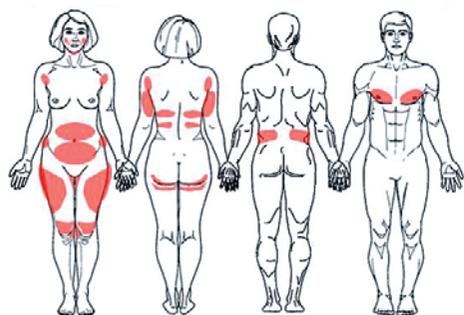
Ja, jeder Mensch ist doch anders. Schon der Mangel an bestimmten Vitalstoffen oder eine Übersäuerung der Bindegewebe kann zur permanenten Erhöhung des Hungergefühls führen. Das untersuchen wir in unserer Praxis mit dem SANUM Vitalitäts-Check. Neben den Mangel-Übersäuerungszuständen bekommen wir auch präzise Informationen über die Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten unserer Patienten. So können wir die hyperallergene, inflammatorische und immunologisch auffälligen Lebensmittel ausschließen und somit zu der Darmsanierung beitragen.

Das öffnet uns zwar Möglichkeiten beim Streben nach der Traum-Figur, aber die Problem-Zonen sind so einfach nicht wegzukriegen, oder?

Leider stimmt das. Das Doppelkinn, die Hüften, sogenannte Tannenbaum-Speckröllchen am Rücken oder Reiterhose widersetzen sich oft hartnäckig allen oralen Therapien und Ernährungsmaßnahmen. Da greift uns die ästhetische Medizin mit operativen Maßnahmen



wie Lipoplastik oder Liposuktion (Fettabsaugung) stark „unter die Arme“. Es gibt aber auch minimalinvasive Behandlungen wie die Meso-Lipolyse, mit kaum Nebenwirkungen.



Die Meso-Lipolyse ist eine faszinierende Therapie, die die überflüssigen Fettpolsterchen mit einfachen Spritzen aufzulösen vermag. Die körpereigene Substanz Phosphatidylcholin (PPC) wird direkt in die unerwünschten Fettpolster injiziert. Sie zerstört die Membranen der Fettzellen, das freigesetzte Speicherfett wird zu Glycerin und Fettsäuren gespalten, über die Gefäße abtransportiert und auf natürlichem Weg ausgeschieden oder „verstoffwechselt“. Lymphdrainagen unterstützen die Fettausscheidungsprozesse maßgeblich und sollen, wenn möglich, zwischen den Behandlungen regelmäßig angewandt werden.

Mit der Meso-Lipolyse lassen sich traumhafte Ziele erreichen – Bauch weg und wieder die richtige Konfektionsgröße tragen – schlanke Beine und keine Reiterhosen mehr – weg mit Gynäkomastie, der männlichen Brustbildung – leben ohne Doppelkinn und wieder attraktiv aussehen. Nach der Meso-Lipolyse kann die Haut mit MesoLift wunschgemäß gestrafft werden. Üblicherweise sind zwei bis vier Behandlungen notwendig.

Hört sich gut an. Gibt es die Meso-Lipolyse schon lange?

Der Wirkstoff Phosphatidylcholin (PPC) wurde Ende der fünfziger Jahre entdeckt und zuerst zur Vorbeugung der Fett-Embolien eingesetzt. In den Achtzigern hat man damit in Italien

die Cholesterinablagerungen an den Augenlidern (Xanthelasma) behandelt. In den Neunzigern hat die brasilianische Ärztin Dr. Patricia Rittes die PPC zur ästhetischen Therapie erfolgreich eingesetzt. Vor zehn Jahren hat der österreichische Arzt Dr. med. Franz Hasengschwandner umfangreiche Studien über den Einsatz von Phosphatidylcholin zur Meso-Lipolyse aufgenommen und das therapeutische Verfahren zur Perfektion gebracht. Heute wird diese bemerkenswerte Behandlungsmethode beinahe weltweit angewandt.

Was sollte man zur Ergänzung einer Lipolyse-Behandlung sonst noch beachten oder tun?

Um den Behandlungserfolg zu beschleunigen, sollte man außer den wichtigen Lymphdrainagen ausreichend trinken und auf Bewegung achten. Dinner cancelling – nach 18 Uhr möglichst nichts mehr essen oder naschen. Aber auch die Ernährungsumstellung nach der Lebensmittelliste des SANUM Vitalitäts-Check hat sich in der Praxis sehr bewährt.

Herr Dr. Bringmann, vielen Dank für Ihre Zeit und viel Erfolg für Sie und Ihre Patienten.

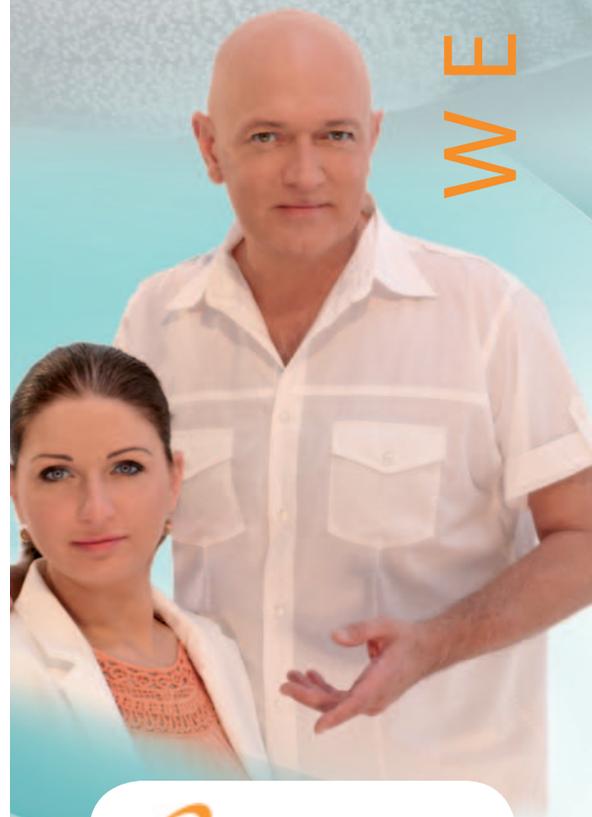


Gesund und jung
durchs Leben gehen

Faltentherapie
Haarausfall
Lipolyse
Cellulite
Akne

Sauerstofftherapie
med. Mesotherapie
SANUM Vital-Check
Raucherentwöhnung

WELL AGING



Dr. Bringmann

Naturheilpraxis für Well Aging,
Vitalität & Ästhetik

Dr. Markus Bringmann
Heilpraktiker

65307 Bad Schwalbach
Am Höhberg 14
Fon: 06124 / 778 96 15
Mobil: 0172 / 696 97 24

www.dr-bringmann.info
praxis@dr-bringmann.info