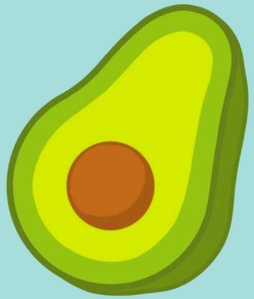
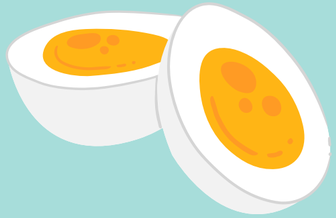


Dr Christiana Fischer
ganz HAUT lich

"Dann ess' ich einfach Garnichts mehr..."

oder:

ein ganzheitlicher Blick auf die Ernährung bei Lipödem



Dr. med. Christiana Fischer

Wer bin ich?

Dr. Christiana Fischer

Fachärztin für Haut- & Geschlechtskrankheiten

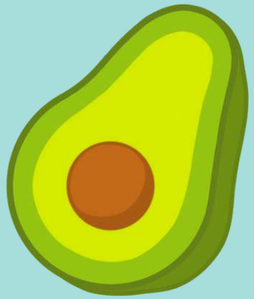
Ausbildung in Artemed Fachklinik München
Ausbildung in Klinikum Kassel
Ausbildung & Mitarbeit in Praxis Dres. Püschel & Gaube, Ingolstadt
Angestellt in Hautzentrum Dres. Pfeifer, Schorndorf/ Backnang

Komplementärmedizinerin & Coach

10-jährige Erfahrung in der Homöopathie & Pflanzenheilkunde
Ayurveda/ TCM mit besonderem Bezug zu Haut & Bindegewebe
Fastenleiterin
Yogalehrerin
ganzheitlicher Coach für Gesundheit, Lebensthemen, Human Design

Privat

verheiratet, 15 Monate alte Tochter, Hund
Lesen & Lernen, lange tiefe Gespräche
Bewegung & Yoga
Kochen & Backen (immer ohne Rezept...)



ketogen

low-carb

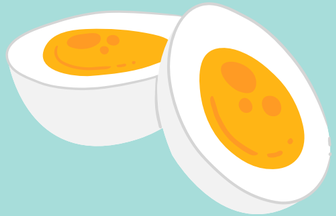
Glyx...

"Für mich bitte den kleinen Salat."

16:8

low-fat

Paläo...



"Warum nehme ich nicht ab? (obwohl ich nur so wenig esse)"

oder:

Welche Ernährungsweise unterstützt mich beim Gewicht verlieren?

WICHTIG!

Unsere Darmkeime haben Einfluss auf unser Gewicht!

Sättigungsgefühl

Bei industriell manipulierten Lebensmitteln versagt unser Sättigungsgefühl.

Nutze solche Nahrungsmittel nie (auch nicht in Eile!), damit du deinen Hunger stillst!

Spaßessen: 10 % - 90 % Faustregel

Was nährt dich?

Ist das, was du jetzt empfindest Hunger?
(echter Hunger ist ein geduldiges Gefühl...)

Sättigungsgefühl

Kennst du eine dieser 3 Situationen:

- emotionales Essen?
- unachtsames Essen?
- kontrolliertes Essen?

1. Ehre deinen Körper
2. Iss wie ein Feinschmecker
3. Was ist körperlicher Hunger?
4. Was macht dich zufrieden? (und nicht „high“)
5. Wann bist du satt & zufrieden? („für mich bitte den kleinen Salat“)

Warum nehme ich nicht ab?

Dr. Christiana Fischer
ganz HAUT lich

01 **Mikronährstoffe**
Vit D3 (+K2), Mg, Zn, Se, Omega3, Antioxidantien

02 **Ernährung & Essen**
was, wie & wieviel?

03 **Fasten?**
Körper-Reset, Heilfasten

04 **Bewegung & Routinen**
Was definierst du als "Sport" bzw. Bewegung?

05 **Zyklus & Hormone**
Nicht jeder Tag ist gleich

06 **Was sitzt da noch im Fettgewebe?**
Selbstliebe

Mikronährstoffe

Durch häufig jahrelanges auf das Gewicht Schauen, kann es sein, dass du dich sehr einseitig ernährt hast und deine Körperspeicher an vielen wichtigen Nährstoffen leer sind.

Wenn der Körper im Mangel ist, gibt er ungern etwas her (= Gewicht).

Arzneimittel können leider echte Mikronährstoffräuber sein. (z.B. Pille...)

Mikronährstoffe nimmst du bestenfalls so natürlich wie möglich zu dir, am Besten über eine ausgewogene & bunte Ernährung.

Mikronährstoffe

Dr. Christiana Fischer
ganz HAUT lich

01 Vitamin D3 = Colecaliferol

mit Kofaktoren (insbesondere K2 all-trans MK7), zum Essen
je nach Ausgangswert mind. 1000 IE/Tag

02 Magnesium

Brause mit -citrat (nicht -carbonat),
dazu ggf. Schüssler-Salz Nr.7

03 Zink & Selen

z.B. Zinkorotat (ca. 25 mg/d, für 3 Monate)
Natriumselenit

04 Omega 3

EPA: antientzündlich
DHA: Nervenzellen

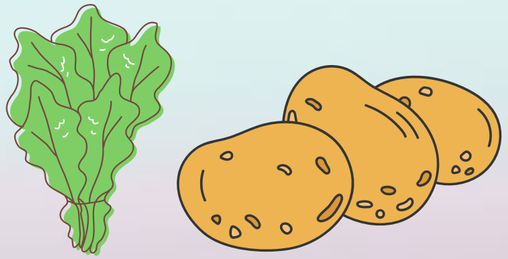
05 Antioxidantien

Vitamin C + OPC
dunkles Gemüse & Obst
auch z.B. grüner Tee

06 B-Vitamine

Bierhefe, Nüsse, Haferflocken
wichtig für den Stoffwechsel

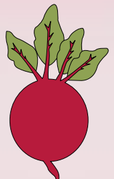
Ernährung



01 Basisch
"Eat the Rainbow"

02 komplexe Kohlenhydrate, ggf. glutenfrei bei chron. Entzündungen (Thema ATI)

03 Protein, v.a. pflanzenbasiert
Aminosäuren (Eier)
ggf. gegentlich hochwertiges Fleisch



04 Ballaststoffe (stetig steigern)
Unser Mikrobiom bestimmt ganz wesentlich unser Gewicht!

05 Flüssigkeit
mind. 2 Liter, morgens schon 500 ml

06 Achte auf deine Bedürfnisse
(z.B. Zyklus)

Ernährung - basische Lebensmittel

Basische Produkte (gilt auch als Einkaufszettel!)

Obst	**Gemüse**	**Kräuter/Salat**	**Sonstiges**
Apfel	Auberginen	Basilikum	Sprossen/Keime:
Ananas	Blumenkohl	Chicoree	Alfalfa
Bananen	Bohnen	Chilischoten	Getreide
Beeren	Brokkoli	Chinakohl	Kresse
Birnen	Fenchel	Dill	Linsen
Clementinen	Frühlingszwiebel	Fenchel	Mungbohnen
Erdbeeren	Gurke	Ingwer	Rettich
Grapefruit	Karotte	Kapern	Senf
Heidelbeeren	Kartoffel	Kümmel	**Nüsse/ Samen:**
Himbeeren	Kohlrabi / Kohl	Meerrettich	Avocado
Kirschen	Kürbis	Muskat	Chiasamen
Kiwis	Lauch	Rosmarin	Gomasio
Limetten	Mangold	Salate (alle)	Kürbiskerne
Mango	Paprika	Safran	Leinsamen
Orangen	Pastinaken	Salbei	Mandeln/Mandelmus
Papaya	Radieschen/Rettich	Schnittlauch	Paranüsse
Pfirsiche/Nektarinen	Sellerie	Schwarzkümmel	Pistazien
Pflaumen	Zucchini	Thymian	Sesamsamen/Tahin
Weintrauben	Zuckerschoten	Zimt	Sonnenblumenkerne
Zitronen	Zwiebeln	Zitronenmelisse	Walnüsse

Salate	Bataviasalat, Brunnenkresse, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Friseesalat. Löwenzahnsalat, Kopfsalat, Lollo-Ross-Salat, Lollo-Bionda-Salat, Postelein, Radicchio, Romanasalat, Rucola, Spinat;
Pilze	Austernpilz, Champignon, Egerling, Maitake, Morcheln, Mu-Err-Pilze, Pfifferlinge, Shiitake, Steinpilze, Trüffel
Öle und Fett	Arganöl, Aprikosenkernöl, Avocadoöl, Distelöl, Erdnussöl, Kokosfett, Kürbiskernöl, Leinöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnussöl, Weizenkeimöl
Trocken-obst	Aciabeeren, Ananas, Apfelchips, Aprikosen, Bananen, Datteln, Feigen, Gojibeeren, Papaya, Rosinen, Sultaninen

Essen

Wann isst du?
1 h nach dem Aufstehen,
3 h vor dem ins Bett gehen,
12/ 13 h größte kalorische Mahlzeit.

mindestens ein Intervall von 12 Stunden Nüchternheit
ggf. 16/8 oder 14/10, aber nicht für jede Frau gleich geeignet

Ausprobieren! (v.a. bei zu hohen Insulinspiegeln!)

30 min vor/ nach dem Essen nichts trinken.

Mahl-ZEIT (langsam)

gut kauen, schmecken, genießen (mit Kindern: zumindest 1x täglich)

Fasten

Heilfasten ist keine Diät!
Stoffwechsel läuft in der Ketose (mit Ketonkörpern)
--> Fett schmilzt dabei

- Zellreinigung, Entgiftung
- Darmfehlbesiedlung wird ausgehungert
- Neustart (sehr hilfreich bei Insulinresistenz, PCO)

Autophagie (Selbstreinigung, Entgiftung)

Viele positive Effekte des Fastens gelten auch fürs Intervallfasten.

Körper ist leistungsfähiger ohne Verdauungslast.

Hunger erzeugt positiven Stress --> aktiviert Selbstheilung & Regeneration.
Fettstoffwechsel wird aktiviert, wenn Glycogenspeicher der Leber leer sind.

Bewegung

Was ist deine Definition von Bewegung?

Alte Erinnerungen an Schulsport?

Bewegung ist natürlich in uns Menschen angelegt & Ausdruck unserer Körperlichkeit.

In den Fluss kommen, Wärme produzieren, die Lymphe anregen, Stoffwechsel ankurbeln --> Grundumsatz steigt

Erhöht die Fähigkeit, deinen Körper zu fühlen

Atmung!!
Bei Bewegung --> vermehrtes Abatmen von CO2 (Kohlenstoff = Grundbaustein von allem Leben = auch unserem Essen)

Pilates,
Gymnastik,
Yoga,
Hula Hoop,
Schwimmen,
Walken,
Qi Gong,
Tanzen,
Reiten,
...

Routinen

Eine Routine hilft neue Verhaltensweisen im Leben zu verankern.

Sie gibt Struktur & Halt.

Selbst wenn du manches nicht jeden Tag umsetzen kannst & das Leben dazwischen funkt, kannst du immer wieder zu deiner Routine zurückkehren.

Jeden Tag neu beginnen.

Du kannst mit einer Veränderung starten, diese in dein Leben integrieren und so je nach Bedarf & Wohlgefühl deine Routine erweitern --> 5 min/ Tag.

Zyklus & Hormone

Nicht jeder Tag ist gleich.

Du brauchst nicht jeden Tag die gleich geartete Bewegung, Ernährung, etc.

Experimentiere, spüre rein. Höre auf deine Körperintuition.

Was sagt dir die Stimme deines Körpers?

Lerne, ihr zu vertrauen! (psss.... sie hat immer recht...)

- Achtsamkeit für & im eigenen Zyklus
- Was denke ich selbst über Weiblichkeit?
- Welche Rhythmen & Routinen tun mir gut?

Zyklus

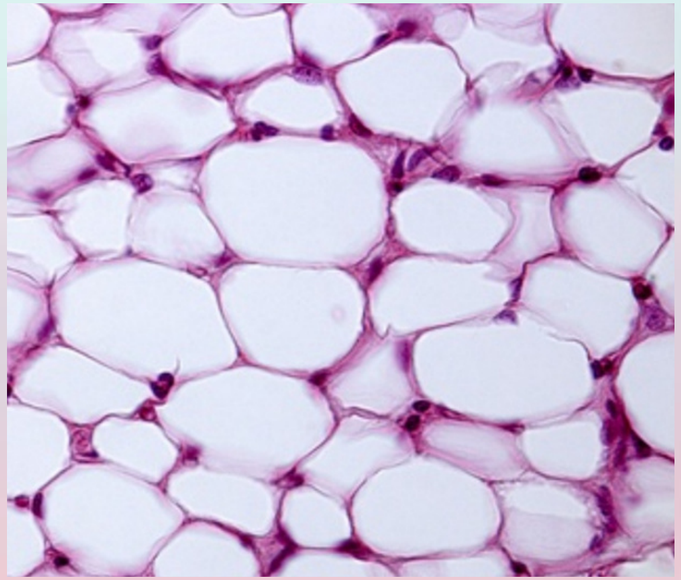
Was brauche ich wann & wann nicht?

Es gibt vier Zyklusphasen.

1. Menstruation: wärmende Gerichte, Nüsse & Samen, Kakao
2. Follikelphase: leichte Gerichte (gedünstetes Gemüse, Sprossen, (Pflanzen-)Joghurt
3. Eisprung: gesunde Fette, Salate
4. Lutealphase: Stärkehaltiges, Ballaststoffe, Hirse

Fettgewebe

- riesige Oberfläche
- Nervenfaser-reich
- Stabilisierung
- Puffer
- Speicher
- Abstandhalter



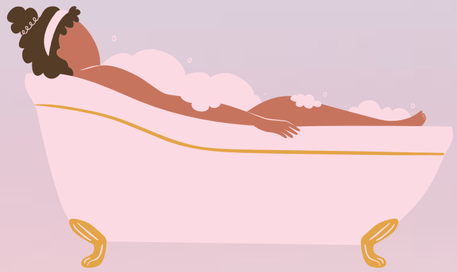
"Our issues live in our tissues."

Tu dir einen Gefallen und beende deine Körper-Scham!

<u>WICHTIG:</u> Unser Körper ist der Spiegel der vorangegangen Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten.
Wenn wir unsere Gewohnheiten verändern, verändern wir unseren Körper!

Selbstliebe

Sprich mit dir selbst, wie mit deiner besten Freundin!
Lass deine innere Kritikerin zur inneren Mentorin werden.



Nimm dir Zeit für dich selbst!
Ein Bad nehmen - Dich eincremen - dir Gutes tun

Dankbarkeit spüren!

Stärke dein Selbstbild/Selbstliebe
(geführte Meditationen, tu Dinge, die dir gut tun)

Mach deinen Körper zu deinem Wohlfühlkörper!
(wenn es absolut unvorstellbar für dich ist, suche die Stelle, die sich in dir absolut gut anfühlt und vergrößere hier das Gefühl).

Wiegen

Tut es dir gut, dich zu wiegen?

Von der Kontrolle ins Vertrauen!

Verbinde dich mit deinem ursprünglichen Körpergefühl!

Wiegen:
Maximal 1x im Monat
besser 1x im Quartal
Noch besser 1x im Jahr
Oder GAR NICHT MEHR!

Es gibt keine Regeln, sonst wäre es ja eine Diät.

Kontakt

Dr. med. Christiana Fischer

www.ganzHAUTlich.com

Instagram: @the.skin.within
Facebook: Christiana Fischer
Facebook Gruppe:
ganzHAUTlich

Early Bird bis 31.1. 210 Euro
(299 Euro gemeinsam mit einer Freundin)
Heilfasten-Kurs ab 15.2.
Fasten ab 24.2.