

TAG
06

Fettleibigkeit

10 chronische Krankheiten ganzheitlich verstehen

Ein praxisorientierter Wegweiser durch 10 chronische Erkrankungen
– mit schuldmedizinischer und ganzheitlicher Perspektive

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

WAS SIE HIER FINDEN:

Dieses Workbook beleuchtet 10 chronische Erkrankungen aus zwei Blickwinkeln:

- **Schulmedizinische Perspektive:**
Was die konventionelle Medizin sagt und macht
- **Ganzheitliche Perspektive:**
Was Ursachenmedizin, Naturheilkunde und Funktionsmedizin hinzufügen

WIE SIE DIESES WORKBOOK NUTZEN:

Für Betroffene:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Erkrankung
- Entdecken Sie Handlungsoptionen, die über Symptombehandlung hinausgehen
- Nutzen Sie die Checklisten für Arztgespräche
- Dokumentieren Sie Ihre eigenen Beobachtungen

Für Angehörige:

- Verstehen Sie die Zusammenhänge
- Unterstützen Sie Ihre Liebsten mit fundierten Informationen
- Erkennen Sie, wo Sie selbst präventiv handeln können

Für Gesundheitsinteressierte:

- Lernen Sie die Gemeinsamkeiten chronischer Erkrankungen kennen
- Entwickeln Sie ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- Nutzen Sie die Sofort-Maßnahmen präventiv

WICHTIGER HINWEIS:

Dieses Workbook ersetzt **keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung**. Es dient der Information und Orientierung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte qualifizierte Therapeuten. Setzen Sie niemals verordnete Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.

Die hier dargestellten Inhalte basieren auf Expertenmeinungen aus dem MOMEDICA Summit. Sie spiegeln teilweise kontroverse Sichtweisen wider, die nicht dem medizinischen Mainstream entsprechen. Nutzen Sie diese Informationen als Ergänzung, nicht als Ersatz für professionelle medizinische Betreuung.

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

IHR WEG DURCH DIESES WORKBOOK:

Die 10 Erkrankungen folgen der Summit-Struktur über 9 Tage + Bonus:

- Tag 1 – Demenz
- Tag 2 – Hautkrebs
- Tag 3 – Allergien
- Tag 4 – Bluthochdruck
- Tag 5 – Brustkrebs
- Tag 6 – Fettleibigkeit
- Tag 7 – COPD
- Tag 8 – Depressionen
- Tag 9 – Angststörung
- Tag 10 – Diabetes Typ 2

Jede Erkrankung folgt dem gleichen 6-Punkte-Schema:

1. Überblick – Was passiert im Körper?
2. Zwei Perspektiven – Schulmedizin vs. Ganzheitsmedizin
3. Top-Erkenntnisse – Das Wichtigste auf einen Blick
4. Sofort-Maßnahmen – Was Sie selbst tun können
5. Diagnose-Checkliste – Was sollte untersucht werden?
6. Notizen – Raum für Ihre eigenen Gedanken

Im Anhang finden Sie praktische Vorlagen für Symptom-Tagebuch, Arztgespräche und Therapeutensuche.

Viel Erfolg auf Ihrem Gesundheitsweg!

Ihr MOMEDICA-Team



Fettleibigkeit

KRANKHEIT IM ÜBERBLICK

Was passiert im Körper?

Fettleibigkeit ist weit mehr als ein kosmetisches Problem – es ist eine schwere chronische Entzündungserkrankung mit Suchtcharakter. Fettzellen vergrößern sich dramatisch und setzen Entzündungsbotenstoffe frei (Adipokine, Zytokine). Diese chronische Entzündung beeinträchtigt alle Körper-

systeme und erhöht das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Krebs massiv. In Deutschland und Österreich sind etwa 50% der Bevölkerung übergewichtig, in den USA sind etwa 50% adipös – mit einem BMI über 30.

ZWEI PERSPEKTIVEN IM VERGLEICH

ASPEKT	SCHULMEDIZIN	GANZHEITLICHE MEDIZIN
URSACHE	Zu viel Essen, zu wenig Bewegung, Willensschwäche	Beginnt im Mutterleib – Darm-Hirn-Achse, Tryptophan-Mangel, emotionale Kompensation, Sucht
DIAGNOSTIK	BMI-Messung, Blutzuckerwerte	Mikrobiom-Analyse, Tryptophan, Entzündungsmarker, Vitamin D, B-Vitamine
THERAPIE	Kalorien zählen, Magenband/-bypass, Fett-weg-Spritze	Darmsanierung, Bitterstoffe, Intervallfasten, Traumatherapie, Stressreduktion
STÄRKEN	Magenoperationen bringen kurzfristig Gewichtsverlust	Ursachenbehandlung – Reversibilität in 8–12 Wochen möglich
GRENZEN	Magenband: Rückfall nach Entfernung, massive Verdauungsstörungen. »Sättigungsspritze«: beraubt Körper Nährstoffe	Erfordert Geduld und psychische Arbeit

TOP-ERKENNTNISSE

- **Fettleibigkeit ist eine Suchtkrankheit:** Menschen kompensieren emotionale Defizite mit falschen Mitteln (Zucker, Kohlenhydrate statt Bewegung, Gemeinschaft)
- **Pränatale und frühkindliche Prägung:** Untergewichtige Babys von übergewichtigen Müttern entwickeln in 70% der Fälle Fettleber bis zum 7. Lebensjahr. Emotionale Fehlkonditionierung (Essen als Trost) manifestiert sich lebenslang
- **Darmgesundheit ist Schlüssel:** 90% des Serotonins werden im Darm gebildet. Gärung (zu wenig Laktobazillen) und Fäulnis (zu viel E. coli) → toxische Leberbelastung, Müdigkeit, Hautprobleme, systemische Entzündung
- **Reversibilität in 8–12 Wochen:** Studien zeigen, dass durch eine Lebensstiländerung (Low Carb, Intervallfasten, Bewegung) 40% der Diabetiker nach 3 Wochen geheilt sind, weitere 50% reduzieren ihre Medikation drastisch.
- **Chronische Entzündung als Motor:** Fettgewebe produziert Entzündungsstoffe – bei Frauen steigt Brustkrebsrisiko, bei allen Demenzrisiko (Alzheimer = Diabetes Typ 3)



Fettleibigkeit

SOFORT-MASSNAHMEN

Ernährungsumstellung (nicht verhandelbar!)

- **Weizen, Zucker und Fruktose**
konsequent eliminieren
- **Paleo-mediterran-Low-Carb**
mit gesunden Fetten (Omega-3, nicht Omega-6-Pflanzenöle)
- **Bitterstoffe:**
Aktivieren Leber und Gallenproduktion, fördern gesundes Mikrobiom
- **Intervallfasten:**
Beginnen mit 12–16 Stunden ohne Essen, steigern auf 24-Stunden-Fasten 1x/Woche

Krafttraining + Bewegung

- Produziert Glückshormone, senkt Suchtdruck, baut Muskulatur auf

Stressreduktion

- Cortisol fördert viszerale Verfettung
- Achtsamkeit, soziale Kontakte, Therapie bei Trauma

Nährstoffe (das Unterschlagene)

- **Vitamin D:**
Mangel verhindert Gewichtsabnahme
- **Vitamin B12, B1 (Thiamin), Cholin**
- **Omega-3**
- **Zink:**
Proinsulin → Insulin-Umwandlung zinkabhängig; Fettleber = Zinkmangel
- **Magnesium:**
Je höher der Insulinspiegel, desto mehr Verbrauch

Psychotherapie – der fehlende Baustein

- Sekundären Krankheitsgewinn verstehen
- Nicht Verhaltenstherapie (wieder nur am Verhalten rumdoktern)
- **Tiefenpsychologisch:**
Was kompensiere ich wirklich?
- **Suchtverhalten hinterfragen:**
Was suche ich wirklich?
- Traumatherapie, verlorener Zwilling, Familienaufstellung



Fettleibigkeit

DIAGNOSE-CHECKLISTE

Was sollte gemessen werden:

- **Vitamin D**
(Mangel verhindert Gewichtsabnahme)
- **Mikrobiom-Analyse:**
Firmicutes/Bacteroidetes-Verhältnis
- **Entzündungsmarker:**
Neopterin
- **Vitamin B12, B1, Cholin**
- **HOMA-Index**
(Insulinresistenz)
- **Tryptophan**
(Fettleibige leiden unter Mangel → Depression, Schlafstörungen, Schmerzen)

Therapeutische Begleitung:

- **Ganzheitsmediziner**
mit Fokus auf Darmsanierung (Symbioselenkung)
- **Ernährungsberatung**
(nicht DGE-konform, sondern Low Carb)
- **Psychotherapie**
bei emotionalen Ursachen/Trauma
- **Bewegungskoaching**
(keine Hauruckmethoden)

Warnung vor:

- Magenoperationen ohne ganzheitliche Vorbereitung
- Isolierter Einsatz von Sättigungsspritzen ohne Lifestyle-Änderung
- Statinen (fördern Diabetes um 500%!)

Fettleibigkeit

Was habe ich Neues gelernt?

[illegible]

Welche 3 Maßnahmen passen am besten zu mir?

Fettleibigkeit

[illegible]