



Heilpraktikerpraxis
BETTINA JAKEBLI
Bettina Jakebli Heilpraktikerin
Hammerstraße 172
48153 Münster

Termine nach Absprache
unter 0173/4946 841
www.bettina-jakebli.de
E-Mail: info@Bettina-Jakebli.de

Prävention und Therapieoptionen für Übergewichtige Übergewicht, Gewichtsstagnation und Stoffwechsel Ernährung, Haut und Bindegewebe

- **Ernährungsanalyse**
- **Ernährungsberatung, -therapie**
- **Ernährungsbetreuung**

Übergewicht ist für viele Betroffene ein sehr emotionales Thema, da die allermeisten bereits etliches ausprobiert haben um dagegen anzusteuern. Es gilt: Nicht diese, oder jene Ernährungsform ist die einzig Wahre. Was beim Einen funktioniert, funktioniert nicht automatisch auch beim Anderen. Auch spielen bei Übergewicht oder einer Gewichtsstagnation der Stoffwechsel und seine aktuelle Funktion sowie die Versorgung mit Mikro- und Makronährstoffen eine bedeutsame Rolle, die es zu analysieren gilt. Da der Körper kein statischer Organismus ist und stets neu hinterfragt werden will, macht es manchmal Sinn seine Ernährungs- und Bewegungsangewohnheiten zu hinterfragen und die aktuelle Stoffwechselsituation zu optimieren. Denn viele Stoffwechselprozesse interagieren miteinander die von der Nährstoffzufuhr abhängig sind. Bei einem Mangel verschiedener Mikro- oder Makronährstoffe können aus orthomolekularer Sicht diese Prozesse dauerhaft nicht mehr optimal funktionieren. Manchmal fehlt es vielleicht nur an einigen Bausteinen vom Richtigen um dem Stoffwechsel auf die Sprünge zu helfen.

Bereits während einer Gewichtsreduktion und in den Zeiten danach sollte man der Haut und dem Bindegewebe ein besonderes Augenmerk zukommen lassen. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Peptide und Fettsäuren, benötigt der Körper jetzt in entsprechender Menge. Verschiedene Supplemente, naturheilkundliche Substanzen sowie ein geeignetes Hautpflegeprogramm können die Straffheit und Elastizität der Haut unterstützen.

Beim Thema Übergewicht gilt es also Vieles schrittweise zu beleuchten und so versuche ich mir bei unserem ersten Termin ein umfassendes Bild von Ihnen und Ihrer persönlichen Konstitution, Ihren bisherigen Abnehmversuchen, Ihrer Krankengeschichte und Ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu machen. Auch das Thema Haut, Binde- und Stützgewebe kann hier angesprochen und weiterführend angegangen werden.

Bringen Sie hierzu gerne ein etwa 1-wöchiges Ernährungstagebuch mit in welches Sie täglich alle zu sich genommenen Nahrungsmittel und dessen Menge erfasst haben, sowie einen aktuellen Medikamentenplan und wenn zur Hand eine Kopie des letzten Blutlabors.

Nach unserem Erstgespräch werde ich alle gesammelten Daten analysieren und auswerten. Bei unserem 2. Treffen wird es dann darum gehen, das Ausgewertete zu besprechen, und mittels eines Therapieplan beginnend an den ersten Stellschrauben zu ziehen.

Durch folgende Dienstleistungen und Therapieoptionen kann ich dich unterstützen:

- Kühlstrahlanalysen
- Einkaufstraining
- Laboranalysen
 - Basisprofile
 - Adipositasprofil
 - Mikronährstoffprofil
 - Stoffwechselprofil
 - Herzgesundheit
 - Schilddrüse
 - Hormonanalysen
 - Mikronährstoffe Haut
- Orthomolekular Therapie (Vitalstofftherapie) & Pflanzenheilkunde
 - Mangelzustände
 - Heißhunger
 - Süßhunger
 - Muskelaufbau
 - Bindegewebe / Haut
- Injektions-, Infusionstherapie

-
- Mikrobiologische Therapie (Jan verlinken zu Mikrobiologische Therapie)
 - Ohrakupunktur
 - zur Unterstützung bei der Gewichtsreduktion
 - zur Unterstützung beim Stressabbau
 - Mesotherapie & Microneedling
 - Kosmetische Massagen
 - Kosmetische Lymphdrainage
 - Ayurvedische Garshanmassage
 - Anti Cellulite Massage
 - Schröpfmassage
 - Profhilo®

Vor Therapiebeginn findet bei unserem ersten Treffen ein Anamnesegespräch und eine körperliche Untersuchung statt. Aus den Angaben erstelle ich einen kostenlosen Therapieplan den wir dann bei der nächsten Konsultation miteinander besprechen und an Ihre individuellen Wünsche, Ziele und Möglichkeiten anpassen.

Ich verweise hier auch auf die grundlegenden Aussagen zur orthomolekularen Medizin und zum Mikrobiom in den Hauptkapiteln.