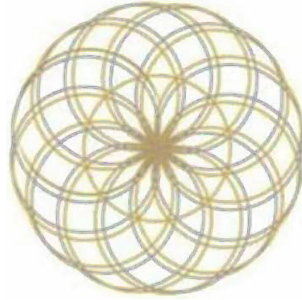


# Privatpraxis am Marienplatz

Georg Wiegand, FA  
Dermatologie \* Venerologie \* Allergologie  
Ambulante Operationen

Marienplatz 1 \* 33098 Paderborn  
Tel: +49 5251 2 53 56  
Fax: +49 52 51 / 39 80 682  
www.Hautarzt-Wiegand.de  
termin@Hautarzt-Wiegand.de



Ästhetische Medizin \* Laser \* Anti-Aging  
Botox \* Hyaluron \* PRP \* Lipolyse

Regulationsmedizin nach Klinghardt  
Kinesiologie \* MFT \* EmotionCode  
Routine- und Speziallabor  
Vitalstoffe \* Hormone  
Detox \* Chelate  
PhotonWave \* TimeWaver  
Neuraltherapie

## Wie kann ich ganzheitlich eine Fettstoffwechselstörung ohne Arzneimittel therapieren?

ganzheitlicher Ansatz als **Protokoll** für Patienten

---

### **Ganzheitliches Therapieprotokoll bei Hypercholesterinämie**

#### 1. Ernährung – entzündungshemmend & cholesterinsenkend

##### ◆ **Mediterran + pflanzenbasiert (nicht vegan)**

- **Vollwertig, ballaststoffreich, pflanzenbetont**
- **Omega-3-reich** (Leinsamen, Chiasamen, Hanf, Fisch – Wildlachs, Makrele)
- **Gesättigte Fette reduzieren**, Transfette meiden
- **Olivenöl extrafein**, Avocado, Nüsse (v. a. Walnüsse, Mandeln)
- **Mehr Pflanzensterine** (aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen)

##### ◆ **Vermeiden:**

- Zucker, Weißmehl, Softdrinks, Fertigprodukte
- Schweinefleisch, Wurst, frittierte Speisen
- Kuhmilchprodukte (besonders Hartkäse) bei genetischer Lipidempfindlichkeit

##### **Optional:**

- 1–2 Wochen **Intervallfasten 16:8**
  - 2–3 Tage/Woche **Dinner Cancelling**
- 

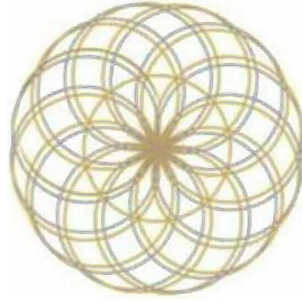
#### 2. **Bewegung & Stoffwechselaktivierung**

- **5x/Woche moderate Bewegung** (30–45 min: zügiges Gehen, Rad, Schwimmen)
  - **2x/Woche Krafttraining:** Muskelmasse = LDL-Rezeptoraktivität!
  - Bewegung senkt LDL und erhöht HDL – epigenetisch positiv
-

# Privatpraxis am Marienplatz

Georg Wiegand, FA  
Dermatologie \* Venerologie \* Allergologie  
Ambulante Operationen

Marienplatz 1 \* 33098 Paderborn  
Tel: +49 5251 2 53 56  
Fax: +49 52 51 / 39 80 682  
[www.Hautarzt-Wiegand.de](http://www.Hautarzt-Wiegand.de)  
[termin@Hautarzt-Wiegand.de](mailto:termin@Hautarzt-Wiegand.de)



Ästhetische Medizin \* Laser \* Anti-Aging  
Botox \* Hyaluron \* PRP \* Lipolyse

Regulationsmedizin nach Klinghardt  
Kinesiologie \* MFT \* EmotionCode  
Routine- und Speziallabor  
Vitalstoffe \* Hormone  
Detox \* Chelate  
PhotonWave \* TimeWaver  
Neuraltherapie

## 3. 🧠 Stressreduktion & Nervensystembalancierung

- Cortisol steigert die Cholesterinsynthese → Stress = Hochrisiko
- **Herz-Kohärenz-Atmung**, Meditation, Yoga, Waldbaden
- EMDR, Somatic Experiencing oder andere Trauma-Integrationsmethoden

## 4. 🍌 Natürliche Mikronährstoffe & Pflanzenstoffe

Dosierungen individuell anpassen – ggf. Laborkontrolle

### 🟢 Wichtigste Mikronährstoffe:

- **Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)** – mind. 1.000–2.000 mg/Tag
- **Coenzym Q10** – 100–200 mg/Tag
- **Vitamin D3 + K2**
- **Magnesium** – besonders bei Stress
- **B-Komplex** (v. a. B6, B12, Folat) – Homocysteineregulation

### 🌿 Sekundäre Pflanzenstoffe:

- **Rote Reishefe (Monacolin K)** – statinähnlich, aber natürlich (Achtung bei Statintoleranz)
- **Artischockenextrakt** – leberschützend, chologog
- **Knoblauchextrakt** – antiatherogen
- **Curcumin** – entzündungshemmend, leberschützend
- **Berberin** – antidiabetisch, lipidsenkend, Darmflora-positiv

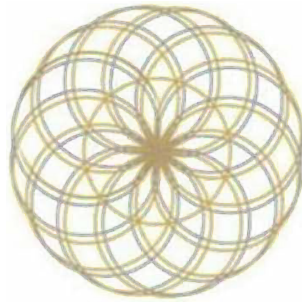
## 5. 🧬 Darmflora & Leber entlasten

- **Darm-Mikrobiom analysieren & regulieren**
  - Butyratbildende Bakterien fördern → Ballaststoffe, Präbiotika
- **Leber-Detox fördern:**
  - Bitterstoffe (Mariendistel, Löwenzahn, Schafgarbe)
  - Leberwickel, Basenbäder

# Privatpraxis am Marienplatz

Georg Wiegand, FA  
Dermatologie \* Venerologie \* Allergologie  
Ambulante Operationen

Marienplatz 1 \* 33098 Paderborn  
Tel: +49 5251 2 53 56  
Fax: +49 52 51 / 39 80 682  
[www.Hautarzt-Wiegand.de](http://www.Hautarzt-Wiegand.de)  
[termin@Hautarzt-Wiegand.de](mailto:termin@Hautarzt-Wiegand.de)



Ästhetische Medizin \* Laser \* Anti-Aging  
Botox \* Hyaluron \* PRP \* Lipolyse

Regulationsmedizin nach Klinghardt  
Kinesiologie \* MFT \* EmotionCode  
Routine- und Speziallabor  
Vitalstoffe \* Hormone  
Detox \* Chelate  
PhotonWave \* TimeWaver  
Neuraltherapie

---

## 6. ⚡ Energetisch-spirituelle Ebene

Für dich und deine Patient\*innen spannend – ergänzender Impuls:

- **Emotionale Themen hinter "Verdickung"** (Schutz, Abgrenzung, Mangel)
- **Herzenergie aktivieren** – Cholesterin schützt Gefäße bei Herzstress
- **Quantenmedizinische Systeme** (z. B. TimeWaver, Healy): Klärung von Konfliktfeldern, Zellinformationsebene
- **Vergebung, Selbstwert, Urvertrauen** → Einfluss auf Herz-Kreislauf-System

---

## 🔄 Kontrolle / Verlauf

- Alle 8–12 Wochen: **LDL, HDL, Triglyzeride, hsCRP, Leberwerte, Homocystein**
  - ggf. **Lipoprotein(a)**, ApoB, LDL-Subfraktionen
  - **Gefäßalter (ABI, cIMT)** zur Verlaufsdokumentation
-