



apotheke  
im **forum**

# *Mein individuelles Gesundheitskonzept*

ganzheitlich – personalisiert – auf Basis von Mikronährstoff- und Regulationsmedizin



Dieses besondere ganzheitliche Beratungskonzept ist aus Leidenschaft gewachsen und aus meinem persönlichen Anspruch. Ausgangspunkt war natürlich – wie meist – eine eigene Erfahrung.

Deshalb versteht vielleicht der ein oder andere, warum mir diese Idee so wichtig wurde. Ich möchte damit Ihnen die Möglichkeit eröffnen, Ihr Anliegen individuell und ganzheitlich behandelt zu wissen.

Und ebendiese Möglichkeit soll keiner elitären Minderheit vorbehalten sein, sondern allen Interessierten offenstehen.

### **Was in meinen und unseren Kräften steht, werden wir dazu leisten.**

Mittlerweile hat sich daraus ein großes Netzwerk Gleichgesinnter gebildet und wir wurden als innovativer Partner ausgezeichnet.

Wir betrachten jeden Menschen in seiner Gesamtheit unter Berücksichtigung aktueller Lebensumstände. Unser Blick gilt den zugrunde liegenden biochemischen Abläufen der Zellen.

Wir arbeiten mit Leidenschaft an der Realisierung Ihrer Lebensqualität und leben unsere Idee aus Überzeugung.

**Jedes Konzept ist nur so erfolgreich wie die Konsequenz seines Anwenders – wir bleiben in Kontakt.**

*Dem Leben Jahre geben ...  
und den Jahren Leben*

(Ilse Kravack)

# Wie gesund bin ich wirklich?

Unser Organismus verleiht uns lange Zeit die Fähigkeit, Mängel zu kompensieren, sodass oft schwere Stoffwechselstörungen unerkant bleiben. Eine Behandlung erfolgt erst dann, wenn die Symptome da sind:

## Burn-out

chronische Entzündungen  
und Infektionen

Depressionen      Müdigkeit  
Antriebslosigkeit

u. v. m.

### Wie helfen wir Ihnen?

Mit Ihnen gemeinsam arbeiten wir heraus, was Ihre Selbstheilungskräfte blockiert. Biochemische Abläufe werden durch Analysen erfasst und integrativ, wissenschaftlich fundiert bewertet. Regulationsmedizin setzt nicht an den Symptomen an, sondern an den Ursachen!

Unser Ziel ist es, Heilungsblockaden auszuräumen, **Ihrem Körper zur Selbstregulation zu verhelfen** - zu Ihrem ganz persönlichen Wohlbefinden.

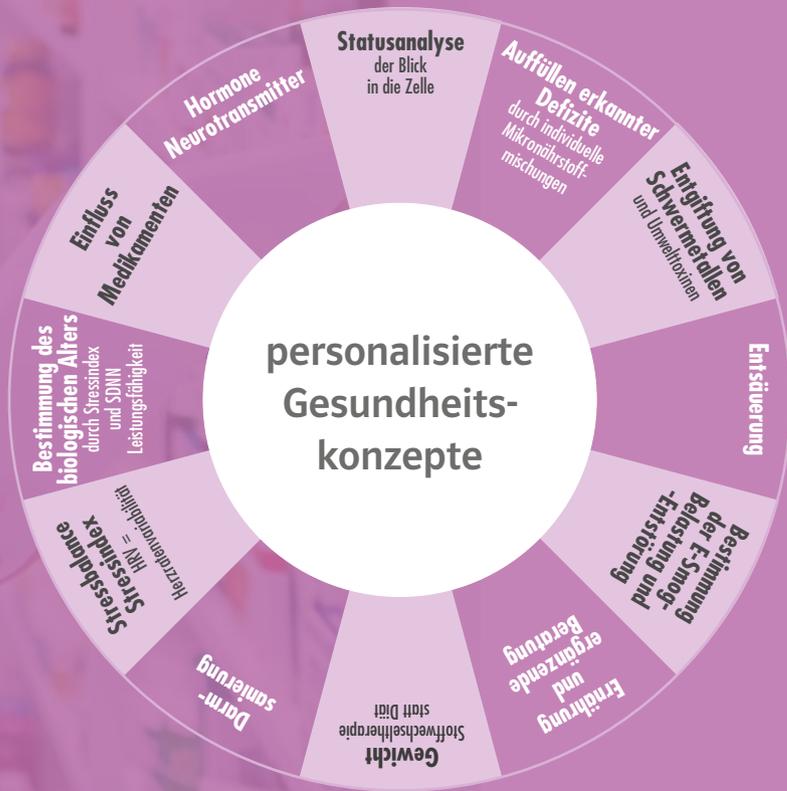


## Was dürfen Sie von der innovativen Regulationsmedizin erwarten?

# Gesundheit nach Maß!

Hilfe zur Selbsthilfe und Stoffwechselregulation durch ein Maßnahmenpaket:

- Statusbestimmung
- Darmsanierung, Entgiftung, Entsäuerung
- Auffüllen der Defizite an Mikronährstoffen
- Entgiftung der Schwermetalle und Umwelttoxine
- Bestimmung von Unverträglichkeiten
- Einfluss von Arzneimitteln
- Bei Bedarf: Blick auf Hormone und Neurotransmitter



# Ihr persönlicher Beratungsablauf

Die Regulationsmedizin dient sowohl der Prävention als auch der Hilfe bei chronischen Erkrankungen. In der persönlichen Beratung erstellen wir gemeinsam mit Ihnen ein maßgeschneidertes Vorgehen, hier haben wir auch Ihr Budget im Blick. Maßnahmen brauchen entsprechend Zeit, um zu wirken und Ihre Kräfte der Selbstregulation wieder zu aktivieren. Es hat auch lange Zeit gedauert, das Zellsystem auszulaugen und Symptome zum Vorschein zu bringen.

## Alles beginnt mit dem Fragebogen

- Daraus ergibt sich die Liste der benötigten **Laborwerte**
- Sie erhalten die Interpretation Ihrer Werte und eine **Handlungsempfehlung** für 3 Monate
- Falls das Anpassen der Empfehlungen oder die **Änderung Ihrer Mikronährstoffmischung** während der Betreuung nötig ist, setzen wir das gemeinsam um, sofort
- **Kontrollmessung** nach spätestens 3 Monaten: daraufhin Feinjustage der Maßnahmen oder Beginn der nächsten Stufe
- Nach 6 Monaten: Normalerweise sind jetzt die Zellen entgiftet und aufgefüllt - **der Darm ist saniert** und Ihr Stoffwechsel reguliert sich selbst



# Analyse – der Blick hinter die Kulissen

Uns stehen zwei Geräte zur Verfügung, die beide eine unterschiedliche Zielsetzung haben, sich aber sehr gut ergänzen:

## Der Oligoscan

Der Oligoscan misst in **Sekundenschnelle** und **schmerzfrei** die Verfügbarkeit von 20 Mineralstoffen und Spurenelementen sowie die Belastung mit 14 toxischen Schwermetallen direkt auf Zellebene. Die Messung erfolgt mittels Spektralphotometrie, bei der die Lichtabsorption oder optische Dichte eines chemischen Stoffs gemessen wird.

Zur Erkennung von Mineralstoffmangel oder -überschuss, des Spurenelementhaushalts sowie potenzieller Schwermetallbelastungen.

Wie ist es um die Zellenergie bestellt? Kann die Zelle alle Leistungen erbringen, die von ihr im Stoffwechsel benötigt werden?

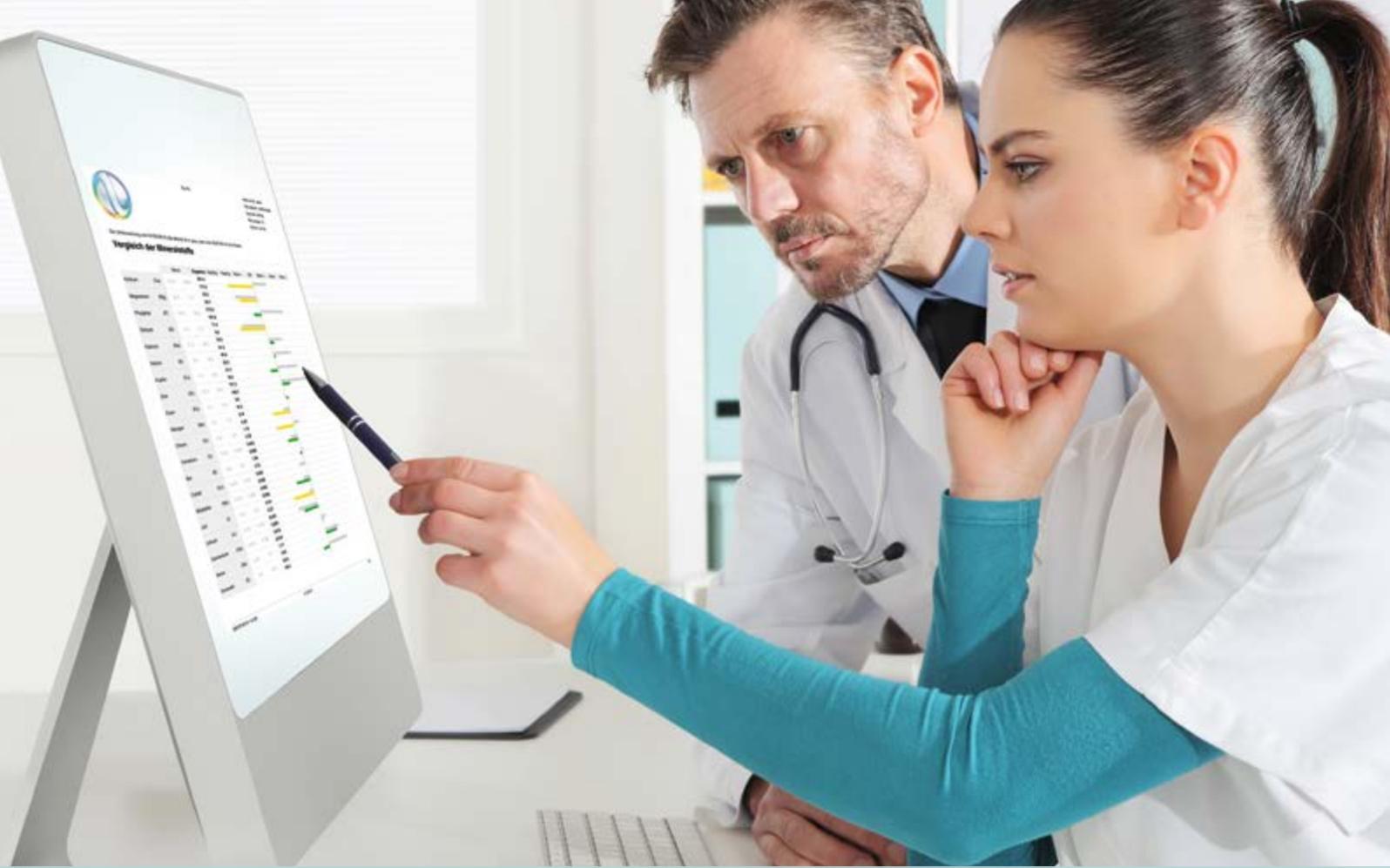
Weitere Informationen direkt vom Hersteller unter:



## Ein erfolgreiches Ergebnis einer Mikronährstoffsubstitution..

Die ersten Messergebnisse sind grau, die zweite Messung erfolgte 5 Monate später und ist farbig. Die konsequente Einnahme über 5 Monate führte zur Normalisierung der Defizite.





## *Was wird nach der Messung empfohlen?*

Das sofortige Messergebnis erlaubt es uns, **individuelle Maßnahmen** im Bereich der Ernährung und die passenden Mikronährstoffe zu empfehlen. Hier sind die **individuellen maßgeschneiderten HCK-Mischungen** optimal. Im Fall einer Schwermetallbelastung wird Ihnen ein Vorschlag für eine mögliche Ausleitung gemacht, die Sie unter Begleitung durchführen lassen sollten, um alle Organe zu schützen. **Gesundheit ist messbar!**



Weitere Informationen  
direkt vom Hersteller unter:

## Das Vieva-pro-System

Das Vieva-Vitaltuning-pro-System ist ein intelligentes Analysesystem zur Erfassung von Stoffwechsel- und Zellgesundheit. Es ermöglicht Kurz- und Langzeitanalysen aus EKG, HRV und Zellanalytik:

- Bestimmung des Stressindex und der Regenerationsfähigkeit
- Biologisches Alter aus Anspannung/chron. Stressindex und Gesamtenergie (SDNN)
- Säure-Basen-Haushalt
- Knochendichte, Knochenabbau, Knorpelversorgung
- Magen-Darm-Gesundheit, Organbelastungen
- Mineralstoffe, Schwermetalle, Vitamine, Aminosäuren, Umweltbelastungen
- Entgiftungskapazität, Pestizide und Rückstände
- Bestimmung von Energiestatus, Gesamtenergie (SDNN) und HRV (Herzfrequenz )
- Einfluss des E-Smogs auf den Organismus
- Einfluss diverser Arzneimittel auf die Stoffwechselfunktionen

# Für wen ist eine Vieva-Messung geeignet?

Für alle, die Informationen zu Schwermetallbelastungen, Pestiziden, Stressindex, totaler Energie, Knochenbeschaffenheit, Mineraldichte u. v. m. benötigen – also ständig stressbelastet und überfordert sind.

Der großartige Vorteil des Vieva-Vitaltunings ist die Möglichkeit, sich aus den 220 Werten, die es bestimmen kann, einzelne Teilbereiche auszusuchen. Die Variationen sind nahezu unbegrenzt.



**Wir lassen Sie mit den Ergebnissen und Berechnungen nicht alleine –** wir stehen Ihnen jederzeit zur Seite und finden mit Ihnen den besten Weg. Ihren Weg! Wenn Sie sich nicht sicher sind welche Messmethode für Sie die richtige ist, wenden Sie sich an uns – Sie haben die Wahl zwischen der reinen Messung des Mineralstoffhaushalts – oder der Stresskomponente und des Gesundheitsindex.

# Auffüllen von Defiziten und Entgiftung von Schwermetallen

## Individuelle Probleme erfordern individuelle Lösungen ...

... maßgeschneiderte Lösungen, die speziell an Ihre Laborergebnisse angepasst sind.  
Mikronährstoffmischungen, die wir nur für Sie herstellen.

## Dazu verwenden wir ca. 110 hochwertige Einzelstoffe

- hergestellt in einer komplett elektromagnetisch entstörten Fertigungshalle
- sprühgetrocknet, auf Guarkernmehl aufgezogen
- ohne Konservierungsmittel
- ohne Farbstoffe
- ohne Gluten, Lactose u. a. Stoffe
- Guar dient der Quellung und ist wichtiger Nährstoff der Darmbakterien



Mikronährstoffe nach Mass.

Schweizer Qualität: innovative und exklusive HCK®-Mikronährstoffmischungen mit besten zertifizierten Zutaten

Alles in einem Löffel





Spurenelemente

Vitamine

Coenzym Q10

Vitamin B12



# Darmsanierung

Auch wenn keine offensichtlichen Beschwerden vorliegen, kann die Darmschleimhaut entzündet sein. Damit alle Mikronährstoffe aufgenommen werden können, muss der Darm intakt sein. Bei entzündlichen Darmerkrankungen bis hin zum „leaky gut“-Syndrom\* muss der Darm saniert und wiederaufgebaut werden. Es ist wichtig, zu wissen, welche Entzündungsparameter untersucht werden sollen. Auch müssen Lebensmittelunverträglichkeiten aufgedeckt werden.

## Klassische Beschwerden können sein:

- Bauchkrämpfe
- Abwechselnd Blähungen, Durchfall oder Verstopfung
- Migräne, Schmerzen
- Unregelmäßiger Stuhlgang
- Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Neurodermitis u. v. m.



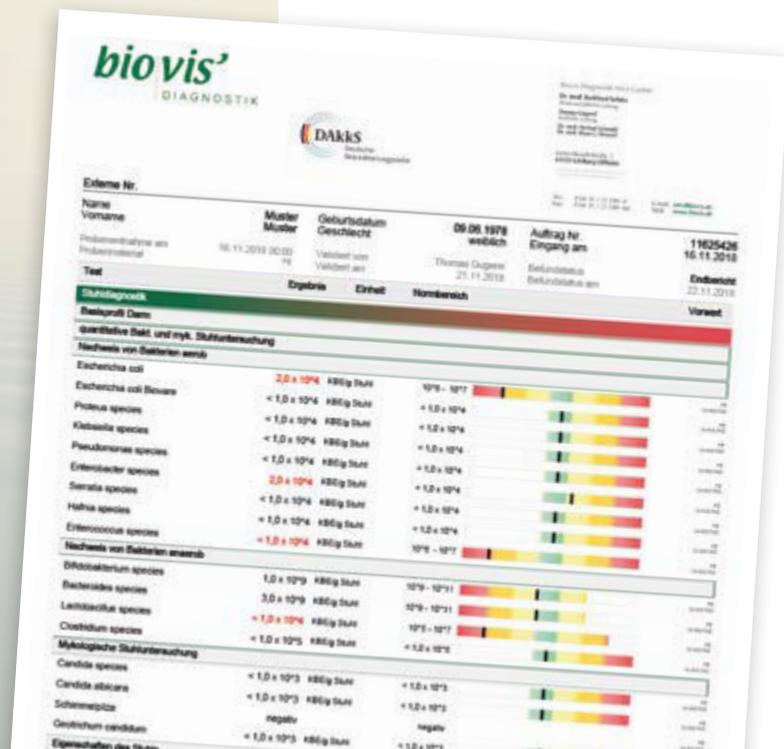
\* Sind die Entzündungen im Darm so weit fortgeschritten, dass ein sogenanntes „leaky gut“ entsteht, treten unerwünschte, teilverdaute Bestandteile aus dem Darm durch die ungeschützte Darmbarriere direkt in Blut und Gewebe, was natürlich mit massiven Beschwerden verbunden ist, und eine Sanierung ist wesentlich aufwendiger und dauert länger.

Obwohl es heute auf dem Markt unglaublich hilfreiche und studien-erprobte Produkte gibt, die sich bereits in ihrer Zusammensetzung nach verschiedenen Indikationen richten, ist es immer besser, eine Stuhlprobe zu veranlassen (Heimtest) und diese zu analysieren. Durch die Ergebnisse haben wir die optimalen Möglichkeiten, richtig und gezielt vorzugehen, statt es nur zu versuchen. Eine gute Darmsanierung dauert je nach Schweregrad 3 bis 6 Monate.

## Aktuelle Studienlage

Die WHO drängt zur Verbesserung des Mikronährstoffhaushalts:

- Mehr als 40% der ernährungsbedingten Krankheiten bilden sich vor dem 70. Lebensjahr
- Etwa 1/3 der Krebserkrankungen kann durch richtige Ernährung verhindert werden
- Bis zu 60% von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Diabetes 2 könnten durch die richtige Ernährung und entsprechende Nahrungsergänzung vermieden werden



# Blick auf die Hormone und Neurotransmitter

Als Hormonfachberaterin und Expertin für „psychische Erkrankungen anders behandeln“ nach Prof. Walsh kann Frau Kravack natürlich im Bedarfsfall zusammenhängende, komplexe Geschehen durch eine Bestimmung der entsprechenden Werte aufdecken und so vorhandene Dysbalancen erkennen und im Bedarfsfall an die Arztkollegen weiterleiten.

Energiebalance  
Hormone  
Stressbalance  
**Gesundheitskonzepte**  
Mikronährstoffe



Regulationsmedizin  
**individuell**  
Darmsanierung  
**ganzheitlich**  
Ernährung  
Selbsteilungskräfte  
Entgiftung

# Was wir als Apotheker für Sie leisten

## Selbstverständlich sind für uns:

- Arzneimitteltherapiesicherheit
- Medikationsanalyse
- Erhöhung der Effektivität der Arzneimittel
- Minimierung von Arzneimittelrisiken
- Interaktions- und Nebenwirkungschecks
- Intensivierte Beratung, die evtl. auch Veränderung der Verordnung bedeuten kann
- Umgang mit dem e-Rezept
- Lieferung von Arzneimitteln
- Aufdecken, wo verordnete Arzneimittel unerwünschte Einflüsse auf biologische Stoffwechselabläufe haben und Störungen verursachen können



## Jetzt zum Kleingedruckten:

Wir verstehen uns in unserer Arbeit natürlich hauptsächlich als Pharmazeuten, die ihren Versorgungsauftrag erfüllen und in Ergänzung zur Schulmedizin Beratungen durchführen, die die Rezeptsicherheit gewährleisten und Einnahmehilfen bieten und erklären. Darüber hinaus allerdings bieten wir die vorgenannten Beratungsleistungen aus der Erkenntnis heraus an, dass schulmedizinisch leider oft nicht alles abgedeckt werden kann. Deshalb der rechtliche Hinweis – wir diagnostizieren und therapieren nicht.

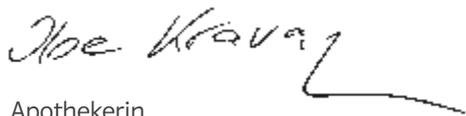
Unsere Beratungen ersetzen keine ärztliche Therapie. Unsere Beratungsergebnisse hängen auch davon ab, wie genau Sie unseren Fragebogen ausfüllen.

# Vielen Dank!

Als Inhaberin der Apotheke im Forum bedanke ich mich bei der Firma SALUSMED für die Verleihung des Innovationspreises als Apotheke für angewandte Regulationsmedizin, verbunden mit einer Aufnahme in das Netzwerk innovativer Kollegen, die die Gesundheitsmedizin der Zukunft gestalten wollen.

Aber vor allem bei Ihnen, als aktuellen und zukünftigen Kunden, bedanke ich mich für Ihr Interesse. Sollten meine Ausführungen zu überschwänglich geraten sein, so bitte ich Sie, mir dies nachzusehen – sie sind von meinem Engagement und meiner Freude an dieser Arbeit geprägt.

Ihre Ilse Kravack



Apothekerin  
Fachapothekerin für Offizinpharmazie

