



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie u. Geburtshilfe FMH
Kilchbergstrasse 10
CH-8134 Adliswil

Telefon +41 43 377 09 77

Fax +41 43 377 09 79

info@gynadliswil.ch

www.gynadliswil.ch

Empfehlungsrezept bei Insulinresistenz für

Adliswil, den

Erster Schritt:

1. Informieren Sie sich über [Insulinresistenz](#)
2. Sensibilisieren Sie Ihre Zellen für Insulin mit 2x täglicher Einnahme von [2g Myo-Inositol CLAVELLA®](#)
3. Nehmen Sie ein Multivitaminpräparat (2 Tabl. ***Burgerstein Vitamine Schwangerschaft & Stillzeit*** oder - wenn Sie Nichtraucherin sind und keinen Kinderwunsch haben - 2 Tabl. ***Burgerstein Multi-vitamin-Mineral CELA***) ein.
4. Gleichen Sie in Abstimmung auf die Jahreszeit einen allfälligen Vitamin-D-Mangel aus.
5. Lassen Sie auch bei einer nur „latenten“ Unterfunktion Ihre Schilddrüse einstellen.
6. Der Behandlungserfolg wird mit dem Verlauf von [Bio-Impedanz-Analysen](#) gemessen.

Keine Zwang zu einer Diät:

1. Essen Sie täglich einen Apfel.
2. Machen Sie vor jeder Mahlzeit eine „Gedenkminute“, betrachten die Mahlzeit, machen sich Gedanken über das Zustandekommen der Mahlzeit oder beten Sie.
3. Nehmen Sie 3 Mahlzeiten am Tag ein, Zwischenmahlzeiten sollten keine Kohlenhydrate enthalten (keine Gipfeli etc.), achten Sie auf einen niedrigen [Glykämischen Index](#) und trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag.
4. Bevorzugen Sie am Abend - soweit wie möglich - Ballaststoffe und Eiweiss (z.B. Salat und Poulet oder Fisch); vermeiden Sie Kohlenhydrate (Brot, Kartoffeln, Nudeln).
5. Versuchen Sie alle 4 Wochen zwei "[Haftertage](#)" einzulegen und essen ausschliesslich Haferflocken.
6. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen 1-2 Teelöffel [METAMUCIL Regular Pulver](#) mit einem Glas warmen Wasser ein (besonders wenn Sie am Abend doch Kohlenhydrate gegessen haben).

Achtsamkeit und anthroposophische Erweiterung:

1. Lesen Sie den Artikel "[In die äussere und innere Beweglichkeit kommen](#)"
2. Nehmen Sie 3x täglich eine ***Kautablette Bryophyllum 50% Weleda*** ein.
3. Tragen Sie am Morgen ***Oleum aethereum Rosmarini indicum 10% Weleda*** auf Arme und Beine auf; verwenden Sie Rosmarin-Duschgel.
4. Wenden Sie 3x täglich 15 Tropfen ***Avena sativa comp. dil. Weleda*** an, als Ergänzung oder Ersatz für Hafertage.

Weitere Optionen:

- Off-Label-Therapie mit [Metformin](#)

Dr. med. Bodo Grahlke
Facharzt FMH Gynäkologie und Geburtshilfe