



Hallo und guten Tag, {{ contact.ANREDE }} {{ contact.NACHNAME }},

nun ist der Winter mit aller Härte in Berlin eingekehrt und wir sind alle am Bibbern und Rutschen. Das Streuverbot in der Stadt ist mal wieder ein Beispiel dafür, wie gefährlich es ist, Politik an der Ideologie auszurichten, statt an den Bedürfnissen der Bürger. Viele Menschen, besonders ältere und gebrechliche, trauen sich gar nicht mehr auf die Straße, weil die Fußwege vereist sind.

Was des einen Leid, ist des anderen Freude. Viele Menschen nutzen die Wetterlage, um mit dem Schlitten oder den Langlaufski Spaß zu haben, oder so wie ich neulich, auf dem Schlachtensee beim Schlittschuhlaufen (siehe unten).

In diesem Infobrief lesen Sie:

- Praxisurlaub vom 13.2. - 2.3.2026
- Neue Termine für die Atemmeditation Quantum Light Breath
- Kennen Sie schon das menschliche Anti-Blockier-System?
- Cholesterin ist nicht der Feind
- Was macht Mick Jagger von den Rolling Stones richtig?

Praxisurlaub und Vertretung

vom 13.2. - 2.3. bleibt die Praxis wegen Urlaubes geschlossen. Bitte schauen Sie, ob Sie vorher noch ein neues Rezept benötigen oder eine Überweisung.

Die Vertretung übernimmt die **Praxis Drs. Bückner und Linder**, Fuggerstr. 23, 10777 Berlin-Schöneberg Tel. (030) 2141468.

Neue Termine für den Quantum Light Breath

im Januar habe ich an einem QLB Retreat teilgenommen, in dem ich intensiv mit dieser wunderbaren Atemmeditation arbeiten konnte. Der QLB hilft dabei, **innere Blockaden zu lösen, alten seelischen Ballast abzuwerfen, zu mehr Klarheit und Ausgeglichenheit zu finden und präsenter im Leben zu sein.**

Ich lade Sie herzlich ein, an einem der **Atemabende** in einer kleinen, offenen Gruppe teilzunehmen. Es ist keine Vorerfahrung mit Atemarbeit oder Meditation erforderlich. Der Prozess findet auf dem Stuhl sitzend statt in normaler Kleidung.

Die Termine im 1. Halbjahr 2026 sind: **Donnerstag, den 12.3., Dienstag, den 21.4. und Donnerstag, den 4.6.** Für weitere [Informationen und zur Anmeldung klicken Sie bitte hier.](#)

Draußen grau und kalt, Stimmung düster und down?

Kein Problem! Schalten Sie einfach Ihr **menschliches ABS** (Anti-Blockier-System) ein, und schon ist die Blockade weg:

A = Atem 😊

B = Bewegung 🏃

S = Stimme 😊

Radio an, flotte Musik finden und dann tanzen und dazu singen oder summen. Das tiefe Atmen kommt dabei ganz von allein. Jede Wette, dass nach kurzer Zeit die Welt wieder viel heller und wärmer erscheint ☀️



Cholesterin ist nicht der Feind

Man könnte meinen, dass der liebe Gott bei unserer Erschaffung Mist gebaut hat, indem er uns so etwas Böses wie das Cholesterin verpasst hat. Das ist natürlich Blödsinn. **Es gibt nichts Schlechtes am Cholesterin. Es ist sogar sehr wertvoll.** Allerdings sollten die Blutfette in Balance sein.

Cholesterin ist der Grundbaustein u.a. für die Zellmembranen aller Zellen im Körper, für die Sexualhormone, die Gallensäuren und das Vitamin D. Uns würde es sehr schlecht gehen, wenn wir es nicht hätten oder wenn es zu sehr künstlich gesenkt wird mit Hilfe von Statinen.

Warum wird dann so viel Geschrei um das LDL-Cholesterin gemacht?

Das liegt meines Erachtens an einem grundlegenden Missverständnis über die Rolle des Cholesterins.

Das **LDL-Cholesterin** transportiert Cholesterin zu den Blutgefäßen, wenn in deren Innenauskleidung, dem Endothel, ein Schaden entstanden ist. Dort repariert es den Schaden. Das **HDL-Cholesterin** transportiert überschüssiges Cholesterin wieder zurück zur Leber, sobald die Reparatur abgeschlossen ist.

Cholesterin verursacht keinen Schaden – es versucht, den Schaden zu beheben. Die Schädigungen entstehen durch **erhöhte Blutzuckerspiegel, Rauchen, Bluthochdruck** oder durch einen **Überschuss an freien Radikalen** bei gleichzeitigem Mangel an Antioxidantien (oxidativen Stress).

Wenn z.B. der **Blutzucker** zu oft über die Norm erhöht ist, wird die Gefäßwand geschädigt. Sie **entzündet sich und wird durchlässig**. Die LDL-Partikel lagern sich an der geschädigten Gefäßwand ab, um sie zu bedecken, **wie ein Pflaster**.

Wenn die Umgebung weiterhin **zuckerreich und entzündungsfördernd** bleibt, werden oxidieren (rosten) die LDL-Partikel in der Arterienwand und **Plaques entstehen, die wir**

Arteriosklerose nennen. Diese stellen ein großes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall dar.

Das LDL ist wie der Feuerwehrmann, der kommt, um das Feuer zu löschen. Niemand würde auf die Idee kommen, den Feuerwehrmann festzunehmen und ihm zu unterstellen, er habe das Feuer gelegt. Das tun wir aber, wenn wir uns nur um das Senken des LDL-Cholesterins kümmern, statt die Zuckerspitzen und die anderen **schädlichen Einflüsse zu verringern, die das Feuer erst entzündet haben.**

Wenn Sie wissen möchten, ob Sie ein **erhöhtes Risiko für Arteriosklerose** haben, lassen Sie folgende Blutparameter testen, die nicht Bestandteil des Checkup 35 sind und unverständlicherweise nicht von den gesetzlichen Krankenkassen gedeckt sind: **HbA1c, hs-CRP, Apo B, Lipoprotein (a), Homocystein.**

Und wenn Sie Ihre **Blutgefäße gesund halten** möchten, reduzieren Sie Zucker- und Mehlprodukte sowie raffiniertes Pflanzenöl, essen Sie viel Gemüse und bewegen Sie sich täglich 🧑🏻 🚲



Was macht Mick Jagger von den Rolling Stones richtig?

Mit 82 Jahren gibt er immer noch **zweistündige Stadionkonzerte**, die ständige Bewegung erfordern: Er sprintet über riesige Bühnen, springt, tanzt und singt ohne Playback. Diese Leistung ist keine Nostalgie, sondern **harte Arbeit**.

Wie ist es möglich, in seinem Alter noch eine solche Höchstleistung zu erbringen?

Ganz einfach: **Mick Jagger hat einen straffen Trainingsplan.** Die Grundlage bildet das **Ausdauertraining** mit langen Spaziergängen, Intervallläufen, Radfahren und tanzbasiertem Training. Dazu kommt **Krafttraining**, bei dem er mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft trainiert, um Gleichgewicht, Haltung und Verletzungsresistenz zu erhalten.

Flexibilität und Beweglichkeit sind ebenso unerlässlich. Tägliches Dehnen, Yoga und Mobilitätsübungen helfen ihm, seinen Bewegungsumfang zu erhalten und Steifheit zu reduzieren. **Mit zunehmendem Alter verlieren Muskeln schneller an Elastizität als an Kraft.**

Was Jagger von den meisten Menschen unterscheidet, ist nicht seine Genetik, es sind seine Beständigkeit und Zielstrebigkeit. Nach einer Herzklappenoperation mit Mitte 70 gab

er nicht auf. Er baute seine Fitness sorgfältig wieder auf, befolgte die ärztlichen Anweisungen und kehrte stärker als erwartet auf Tournee zurück.

Die unbequeme Wahrheit ist, dass die meisten Menschen Altern mit Leistungsabfall verbinden, **weil sie ihren Körper jedes Jahr weniger fordern**. Jagger macht es genau andersherum. Er fordert weiterhin Höchstleistungen, so dass sich sein Körper daran anpasst.

Mick Jagger trainiert nicht, um gut auszusehen oder um dem Alter zu trotzen.

Er trainiert, **um das weiterhin tun zu können, was ihm am meisten Freude schenkt** 😊

Das war's auch schon für heute. Ich danke Ihnen, dass Sie bis hierher gelesen haben und hoffe, dass Sie es interessant fanden. Passen Sie gut auf sich auf und kommen Sie sicher und gesund durch den Winter.

Herzliche Grüße

Ihre Dr. Franziska Schinder

Sie möchten keinen Newsletter mehr bekommen? Teilen Sie mir gerne mit, was Sie stört oder Ihnen missfällt (über die EMail unten). Hier können Sie sich

[Abmelden](#)

Dr. med. Franziska Schindler

[Praxis für Integrative Medizin](#)

Taentzienstrasse 1

10789 Berlin

030 - 3628 4638

info@drschindler-berlin.de