

# Dr. med Ursula Hanke

## 10-Punkte-Programm für meine ganzheitliche Therapie

Mein Ziel ist nicht nur die Behandlung von Symptomen – sondern nachhaltige Gesundheit und Wohlbefinden. Das gelingt nur mit einer Therapie, die individuell auf Sie abgestimmt ist – und mit Ihrer aktiven Mitarbeit.

### Ihr Commitment zählt:

„Wenn Sie bereit sind, in Ihre Gesundheit zu investieren, begleiten wir Sie mit fachlicher Expertise, Empathie, Zeit und einem klaren Plan. Versprochen!“

### 10 Langfristige Gesundheit und Fitness als Ziel.

**Ärztin:** „Unser Ziel ist nicht nur Symptomfreiheit, sondern echte, nachhaltige Gesundheit.“

**Patient:** „Ich verstehe, dass meine Gesundheit eine lebenslange Investition ist.“

**Dauer:** Kontinuierliche Umsetzung – für stabile Gesundheit über Jahre hinweg.

### 9 Regelmäßige Kontrolle und Anpassung.

**Ärztin:** „Ihr Körper verändert sich – darum passen wir die Therapie regelmäßig an.“

**Patient:** „Ich halte meine Kontrolltermine ein und gebe Rückmeldung zu meinem Befinden.“

**Dauer:** Kontrolle alle 3–6 Monate, Anpassung bei Bedarf.

### 1 Individuelle Diagnostik als Basis.

**Ärztin:** „Wir analysieren nicht nur Symptome, sondern suchen nach den tieferliegenden Ursachen – unter anderem mit epigenetischen und funktionellen Methoden.“

**Patient:** „Ich verstehe, dass meine Beschwerden individuelle Ursachen haben. Eine präzise Diagnostik ist der erste Schritt.“

**Dauer:** 1–3 Wochen für erste Untersuchungen und Ergebnisse.

### 2 Ihr Körper braucht Zeit zur Umstellung.

**Ärztin:** „Nachhaltige Veränderung braucht Zeit. Unsere Therapie zielt auf langfristige Regeneration.“

**Patient:** „Ich habe Geduld und gebe meinem Körper Raum zur Heilung.“

**Dauer:** Erste Effekte oft nach 4–6 Wochen, langfristige Erfolge nach mehreren Monaten.

### 3 Ihre aktive Mitarbeit ist entscheidend.

**Ärztin:** „Erfolg stellt sich nur ein, wenn Sie die Therapie konsequent mittragen.“

**Patient:** „Ich bin bereit, meine Lebensweise aktiv mitzugestalten.“

**Dauer:** Tägliche Umsetzung von Ernährung, Bewegung und Entspannung – mit Rückschlägen, aber auch Fortschritten.

### 4 Ernährung als Schlüssel zur Heilung.

**Ärztin:** „Die richtige Ernährung beeinflusst Ihre Genregulation positiv und kann Entzündungen lindern.“

**Patient:** „Ich achte bewusst auf meine Ernährung und vermeide entzündungsfördernde Lebensmittel.“

**Dauer:** Erste Verbesserungen nach 2–4 Wochen, stabile Effekte nach 3–6 Monaten.

### 5 Stressreduktion und Schlafoptimierung.

**Ärztin:** „Chronischer Stress und schlechter Schlaf stören Heilung und Genexpression.“

**Patient:** „Ich fördere regelmäßig Entspannung und verbessere meine Schlafqualität.“

**Dauer:** Spürbare Effekte nach 4–8 Wochen regelmäßiger Anwendung.

### 6 Bewegung als natürliche Medizin.

**Ärztin:** „Regelmäßige Bewegung aktiviert Zellgesundheit und heilende Prozesse.“

**Patient:** „Ich integriere Bewegung bewusst und regelmäßig in meinen Alltag.“

**Dauer:** Schon 20–30 Minuten täglich zeigen nach 4–6 Wochen Wirkung.

### 8 Toxische Belastungen reduzieren.

**Ärztin:** „Umweltgifte, Schwermetalle und Chemikalien beeinflussen Ihre Gesundheit negativ.“

**Patient:** „Ich reduziere Belastungen durch bewusste Produktwahl und unterstütze Entgiftungsprozesse.“

**Dauer:** Je nach Belastung mehrere Monate – individuell begleitet.

### 7 Hochwertige Mikronährstoffe gezielt einsetzen.

**Ärztin:** „Gezielte Supplementierung kann Mängel ausgleichen und Heilung fördern.“

**Patient:** „Ich nehme empfohlene Nährstoffe regelmäßig und kontrolliert ein.“

**Dauer:** Erste Effekte nach 3–6 Wochen, langfristige Wirkung über Monate.



© Dr. med Ursula Hanke 2025