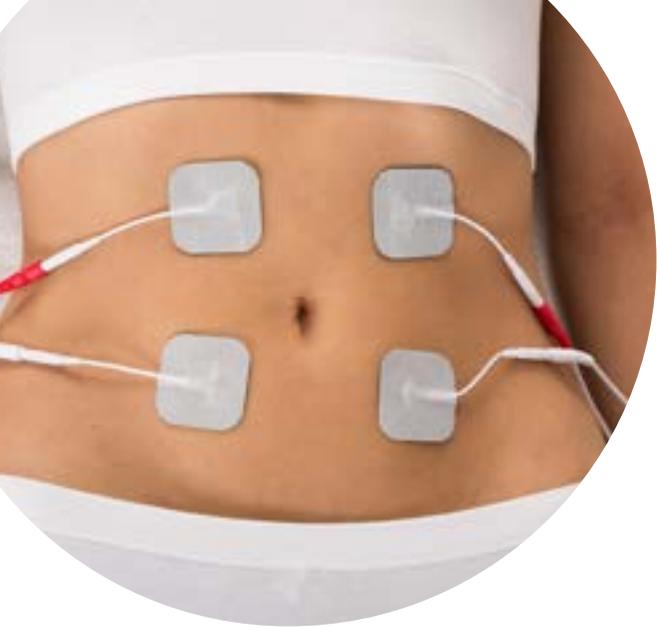


ABNEHMEN
IM LIEGEN

Abnehmen im Liegen

Grundlagen und Wirkungsweise

Dr. Claudia Thiel, Wien im Mai 2024



Einzigartige Technologie in einem Device zur kosmetischen Anwendung

Effekte im Körper:

EMS (4Hz bis 5000 Hz)
Elektromuskuläre Stimulation

- Fettabbau
- Durchblutung
- Drainage
- Straffung
- Muskelaufbau

Ultraschall (3 Mega Hz)



Mya Pro (MYA E+)

Gerät zur
Anwendung in
der Kosmetik

Ziel: Modellierung des Körpers,
Massageeffekt auf der Oberfläche

- Es ist keine medizinische Anwendung
- Es durchbricht nicht die Integrität der Haut und unterliegt deswegen nicht dem Arztvorbehalt

Technologie:

- Hochfrequenz-Ultraschall (3MHz)
- Niederfrequenz-Elektrostimulation (1 kHz bis 5 kHz)

Dr. Claudia Thiel Wien Mai 2024



MYA Pro / MYA E+ ist:

- Eine Kombination aus **Hochfrequentem Ultraschall** (3 MHz) und **niederfrequentem Strom** (EMF) zur Stimulation (1kHz bis 5kHz)
(EMF = Elektro Magnetische Felder)
- Eine kosmetische Anwendung zur Körperformung
- Remodeling der Hautoberfläche mit Massage-Effekt
- Rein oberflächliche Behandlung der Haut und Unterhaut
- Muskelstimulation zum Muskelaufbau



MYA Pro / MYA E+ macht **nicht**:

Die Fettzellen werden nicht eröffnet!

Die Anwendung macht nicht

- fokussierten Ultraschall (HIFU)
- Verletzung der Integrität der Haut als Schutzbarriere
- mechanische Reduktion des Fettgewebes
- Reduktion des viszeralen Fettgewebes
- Koagulation aufgrund von Wärme oder Kälte
- Stimulation des zentralen Nervensystems

Es ist keine medizinische Anwendung und fällt nicht unter den Arztvorbehalt!*

*Angaben des Herstellers

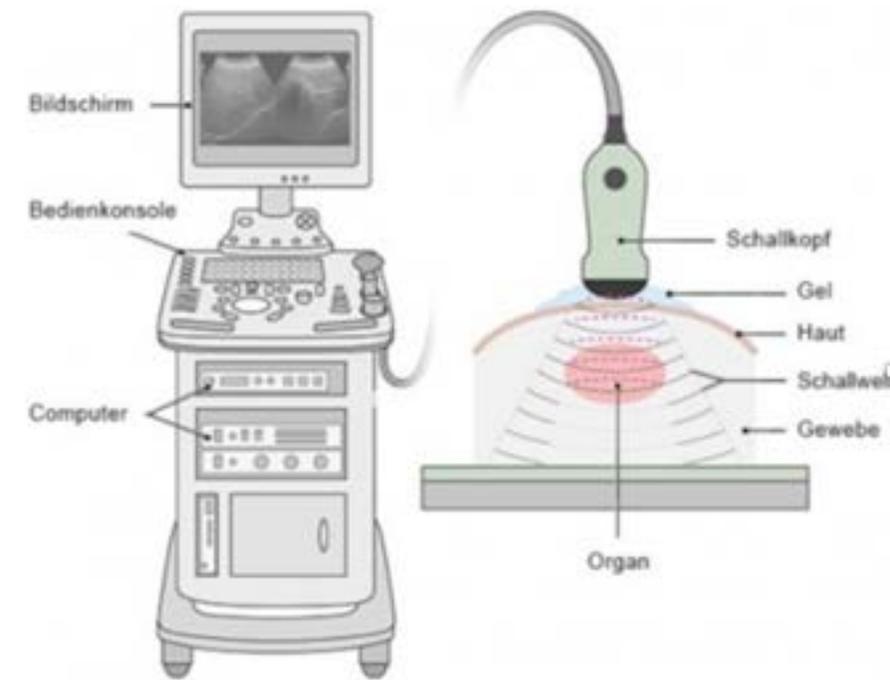
Dr. Claudia Thiel Wien Mai 2024



Technologie

Ultraschall

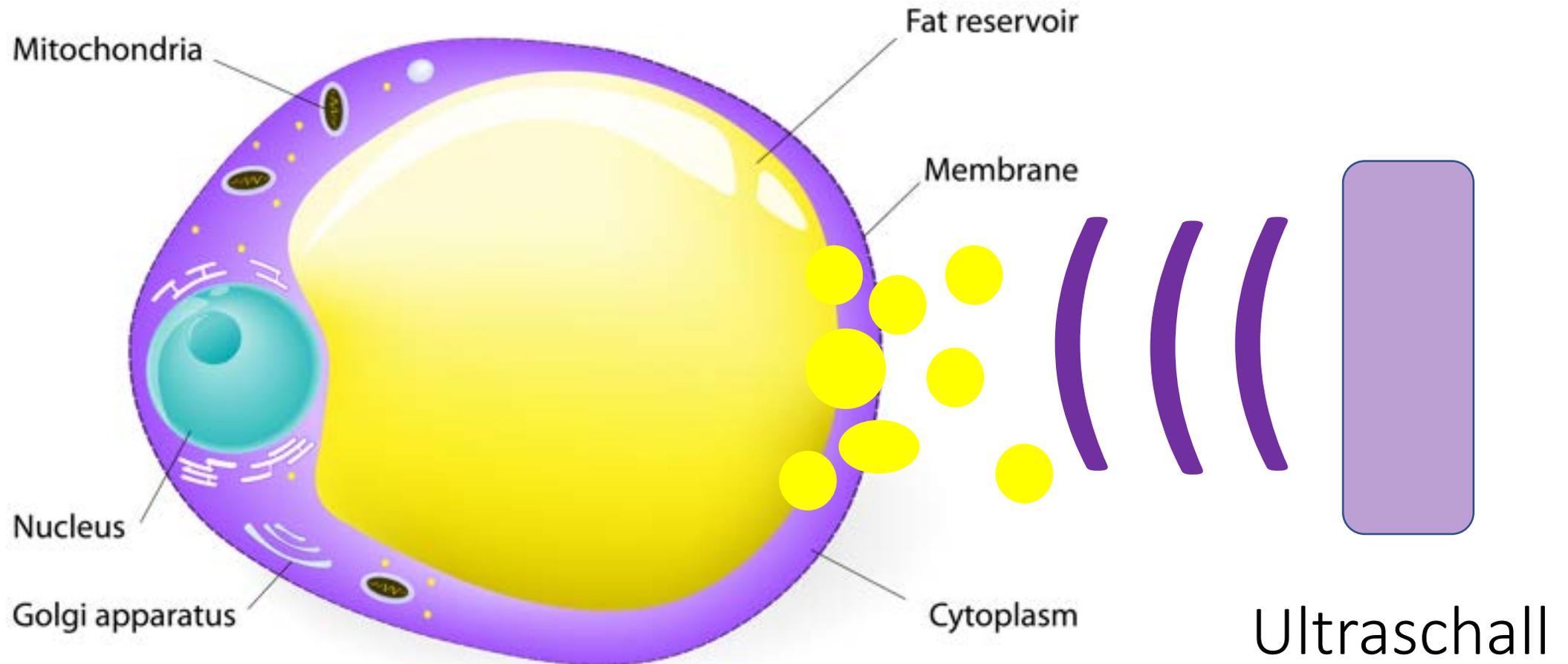
- Schallwellen mit Frequenzen oberhalb des menschlichen Hörbereichs
- Klassische Diagnostik: Schallwellen werden vom Gerät ausgesendet, von Gewebe reflektiert und zu einem Bild verarbeitet
- **Abnehmen im Liegen:** Schallwellen werden vom Gewebe aufgenommen, das dadurch in Schwingung versetzt und in seinem Stoffwechsel angeregt wird. Dabei werden die Fasern massiert und Verklebungen gelöst.



Ultraschallgerät mit Bildschirm und Schallkopf



Ultraschall bringt die Fettzelle in Schwingung, so dass das Fett in den Zwischenzellraum (Lymphe) entleert wird*

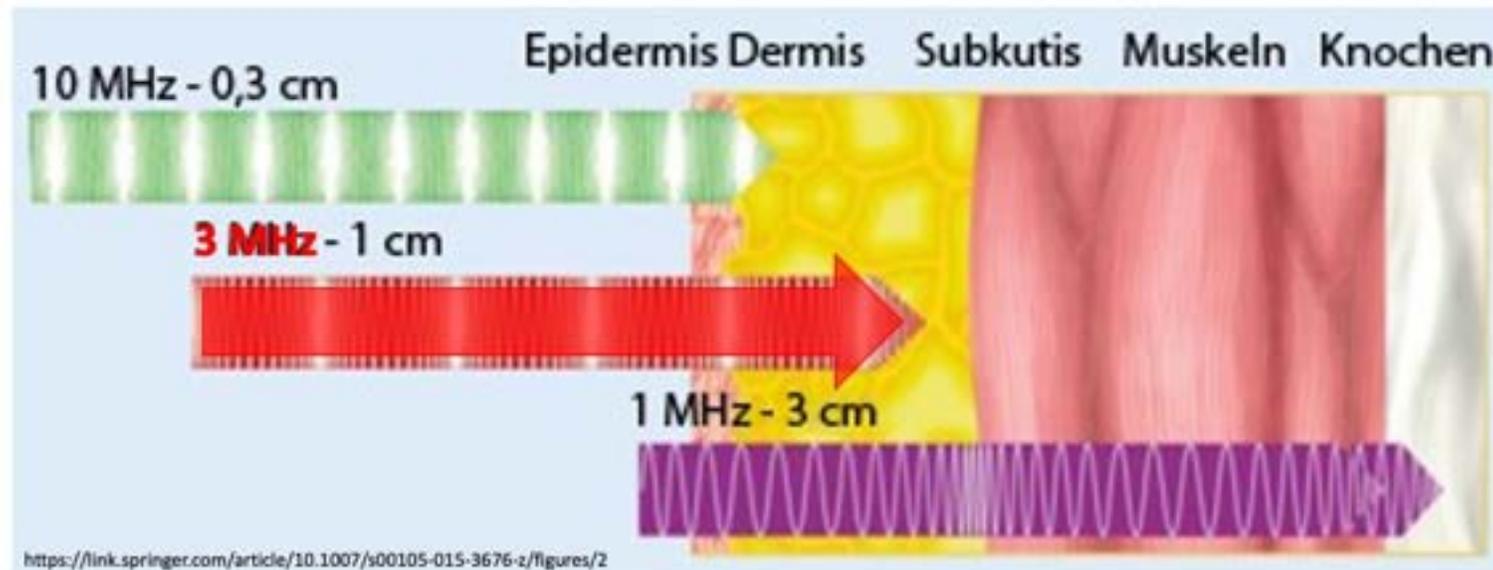


*Die Fettzelle wird nicht verletzt und bleibt intakt, wird aber kleiner.

Dr. Claudia Thiel Wien Mai 2024

Eindringtiefe des Ultraschalls bei der MYA Pro (3MHz)

Hochfrequenter Ultraschall - Eindringtiefen



Technologie

Reizstrom

- sind kleinste Stromimpulse
- Bewirkt eine Vasodilatation (Verbesserung der Durchblutung) und Wärmeentwicklung
- Reizt die Nervenfasern und macht sie unempfindlicher gegen Schmerzen (TENS)
- Bewirkt eine Muskelkontraktion (EMS)



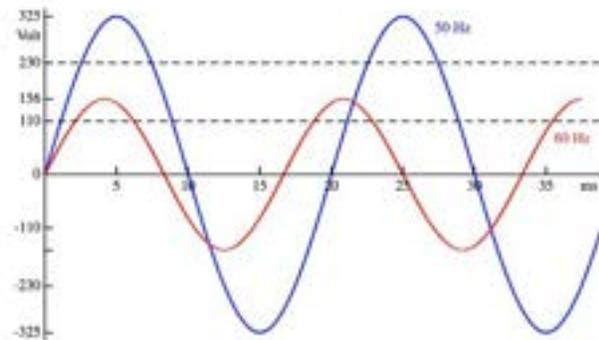
AdobeStock_83009048 Andrey Popov



AdobeStock_64067547 Kzenon

Niederfrequenz-Elektrostimulation in der MYA Pro / MYA E+

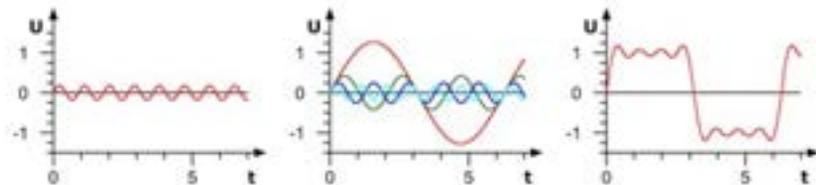
Die Programme haben verschiedene Frequenzen, die übereinander gelegt sind und somit die unterschiedlichen Effekte im Gewebe verursachen.



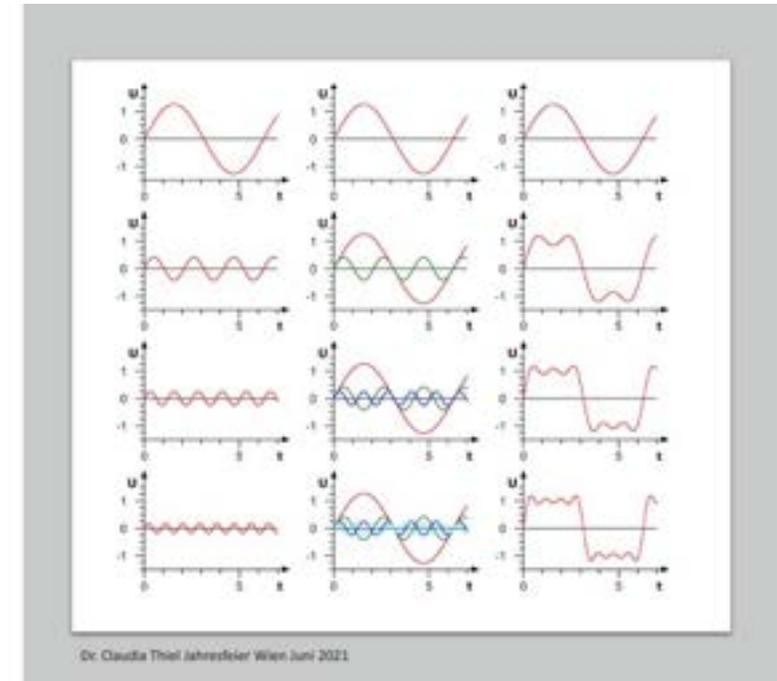
Elektrostimulation:

Stromstärke:
10 bis 90 Volt
Spektrum:
4 bis 5000 Hz

Die
Wellenform
bestimmt
Effekt

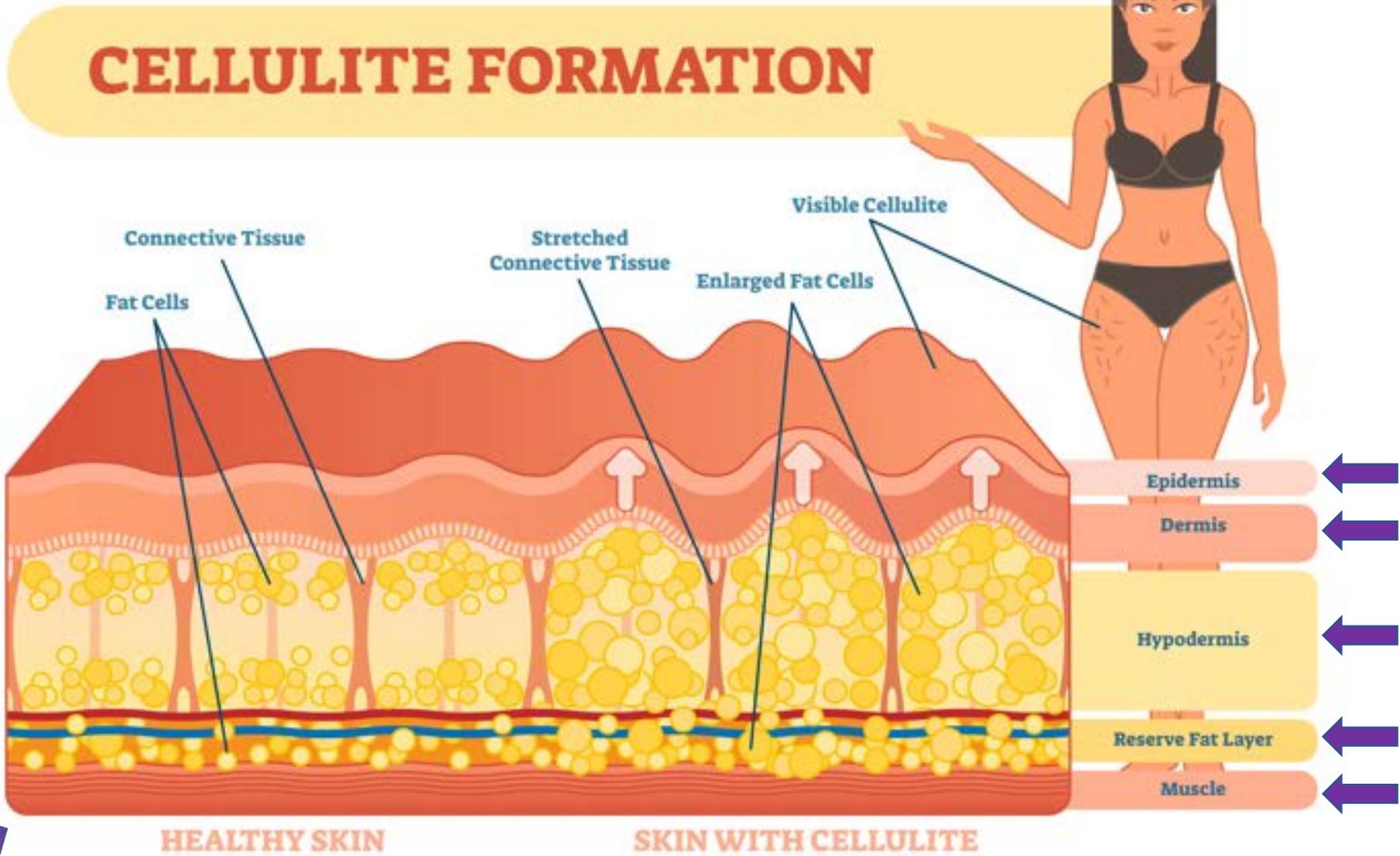


Dr. Claudia Thiel Jahresfeier Wien Juni 2021



Dr. Claudia Thiel Jahresfeier Wien Juni 2021

Was bewirkt die MYA Pro?



- Straffung
- Fettabbau
- Durchblutung und Stoffwechsel verbessern
- Muskelaufbau

CELLULITE FORMATION

HEALTHY SKIN

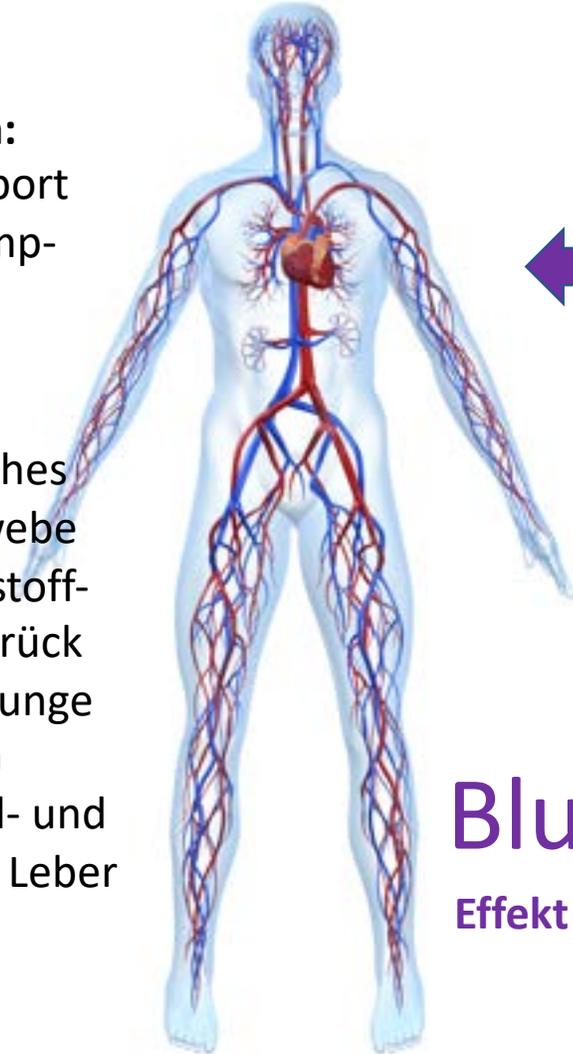
SKIN WITH CELLULITE

Dr. Claudia Thiel Wien Mai 2024

Was passiert bei der Behandlung im Körper?

Blutgefäßsystem:

- Aktiver Transport durch die Pumpleistung des Herzens
- Arterien: sauerstoffreiches Blut zum Gewebe
- Venen: sauerstoffarmes Blut zurück zu Herz und Lunge
- Transport von Wasser, Abfall- und Giftstoffen zu Leber und Nieren



Blut
Effekt sofort

← **Wasser**
Fett →

Lymph
Effekt nach 2–4 h



Lymphgefäßsystem:

- Transport von Wasser, Fett, Giftstoffen und Zellen aus dem Zwischenzellraum
- Passiv durch Sogwirkung des Venensystems



Muskulatur

Gezielter Muskelaufbau durch EMS:

- Bodyforming
- Passiver Sport
- Stoffwechselaktivierung
- Straffung des Gewebes



Hautstraffung

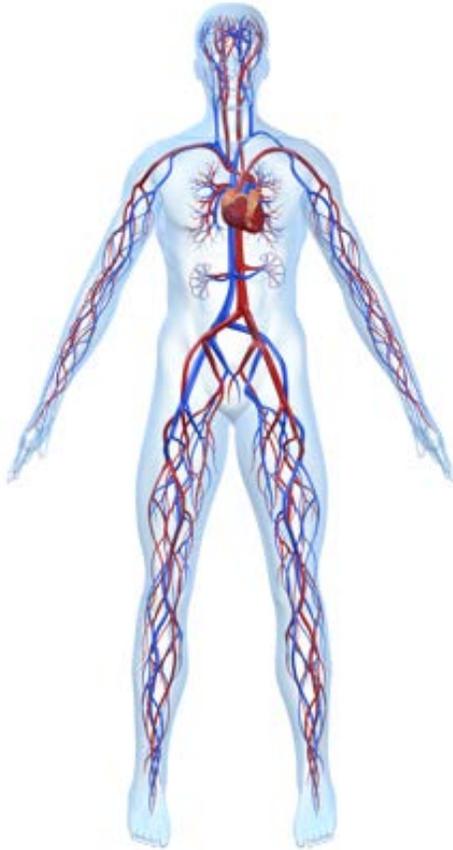
- Optimal zur Behandlung der Cellulite
- Verbesserung der Durchblutung
- Entwässerung und Entgiftung des Bindegewebes
- Lifting-Effekt durch Muskelaufbau



Entwässerung

- Besonders wichtig in der Behandlung Lipödems
- Entwässerung und Entgiftung des Bindegewebes
- Reduktion der Spannung im Gewebe
- Erst nach Entwässerung ist Fettabbau und Fetttransport möglich

Programme und ihre Haupteffekte*



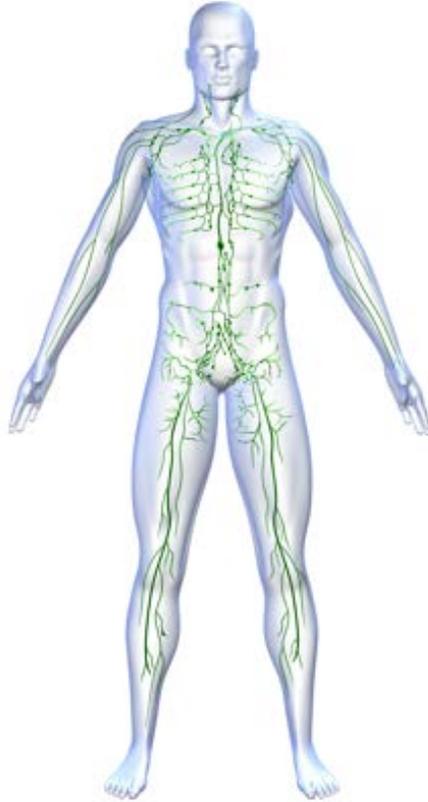
Blutgefäßsystem

Förderung der Durchblutung und Aktivierung des Stoffwechsels:

- Slim 3
- Sihouette
- Vodder
- Vodder & Tono
- Mix Tono
- Lift & Massage

*alle Programme arbeiten immer in der Kombination Ultraschall und Strom und wirken auf alle Gewebestrukturen der Haut, nur die Gewichtung ist unterschiedlich.

Programme und ihre Haupteffekte*



Lymphgefäßsystem

Förderung der Gewebedrainage, Entgiftung und Fettabtransport:

- Slim 3
- Sihouette
- Vodder
- Vodder & Tono
- Mix Tono
- Lift & Massage

*alle Programme arbeiten immer in der Kombination Ultraschall und Strom und wirken auf alle Gewebestrukturen der Haut, nur die Gewichtung ist unterschiedlich.

Programme und ihre Haupteffekte*



Muskulatur

Programme zur Muskelstimulation und Muskelaufbau:

- Tono
- Vodder & Tono
- Super Power
- Mix Tono

*alle Programme arbeiten immer in der Kombination Ultraschall und Strom und wirken auf alle Gewebestrukturen der Haut, nur die Gewichtung ist unterschiedlich.

Programme und ihre Haupteffekte*



Haut

Optimal zur Straffung, Glättung, Festigung und Verbesserung der Struktur:

- Slim 1
- Slim 2
- Slim 3
- Lift & Massage
- Mix Tono

*alle Programme arbeiten immer in der Kombination Ultraschall und Strom und wirken auf alle Gewebestrukturen der Haut, nur die Gewichtung ist unterschiedlich.

Programme und ihre Haupteffekte*



Bindegewebe

Optimal zur Entwässerung, Entgiftung und Gewebedrainage:

- Drain
- Lipo & Drain 1
- Lipo & Drain 2

*alle Programme arbeiten immer in der Kombination Ultraschall und Strom und wirken auf alle Gewebestrukturen der Haut, nur die Gewichtung ist unterschiedlich.

13 Programme und 9 Protokolle für optimalen Erfolg

Je nach individuellem Befund werden die Protokolle eingesetzt – siehe auf der AiL-Plattform:

1 Protokoll = Kombination von 10 verschiedenen Programmen zur einfachen Umsetzung

- 4 Protokolle für Frauen & Männer S - XL
- 1 Protokoll für Cellulite
- 1 Protokoll für Hautstraffung
- 1 Protokoll für Lipödem
- 1 Protokoll für sehr Übergewichtige
- 1 Protokoll für Muskelaufbau



2 Beispiele für Protokolle

Protokoll für MYA Pro für Hautstraffung

1. Nr. 17 Slim 1
2. Nr. 18 Slim 2
3. Nr. 19 Slim 3
4. Nr. 26 Lift & Massage
5. Nr. 17 Slim 1
6. Nr. 18 Slim 2
7. Nr. 19 Slim 3
8. Nr. 26 Lift & Massage
9. Nr. 25 Mix Tono
10. Nr. 26 Lift & Massage

Bei sehr schlaffer Muskulatur und bei Frauen über 50 Jahre Nr. 25 Mix Tono auch schon nach 4. einsetzen.

Protokoll für MYA Pro für besonders Fettleibige

1. Nr. 17 Lipo & Drain 2
2. Nr. 21 Silhouette
3. Nr. 23 Vodder & Tono
4. Nr. 26 Lift & Massage
5. Nr. 17 Lipo & Drain 2
6. Nr. 24 Super Action
7. Nr. 21 Silhouette
8. Nr. 26 Lift & Massage
9. Nr. 17 Lipo & Drain 2
10. Nr. 21 Silhouette

Die Programme Nr. 17 Lipo & Drain 2 und Nr. 21 Silhouette sind neu für die MYA Pro entwickelt und speziell für Menschen mit viel Fettgewebe gedacht.

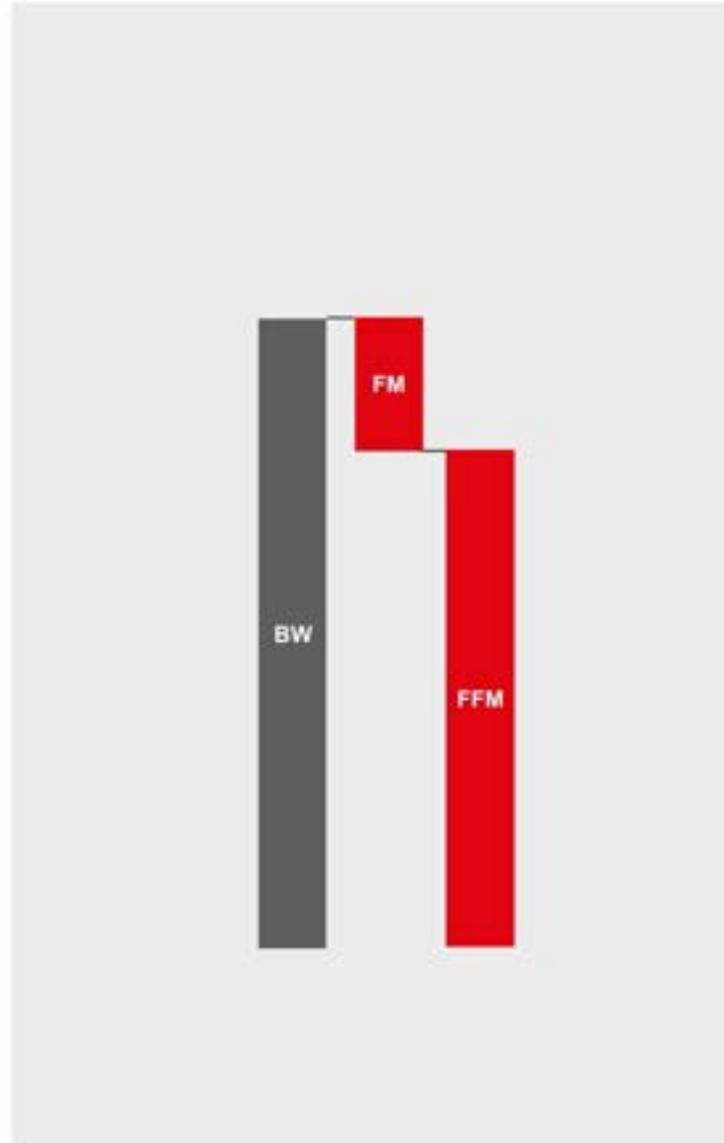
Was passiert bei der Behandlung mit Abnehmen im Liegen im Gewebe?

- Der Ultraschall erwärmt das Gewebe.
- Die Durchblutung wird dadurch gefördert.
- Der Stoffwechsel im Fettgewebe wird aktiviert.
- Durch Strom wird Muskulatur aufgebaut und verbrennt Energie.
- Die Entgiftung im Bindegewebe wird gesteigert.
- Die Haut wird gestrafft und gefestigt.
- Der Körper wird geformt und Umfang wird reduziert.

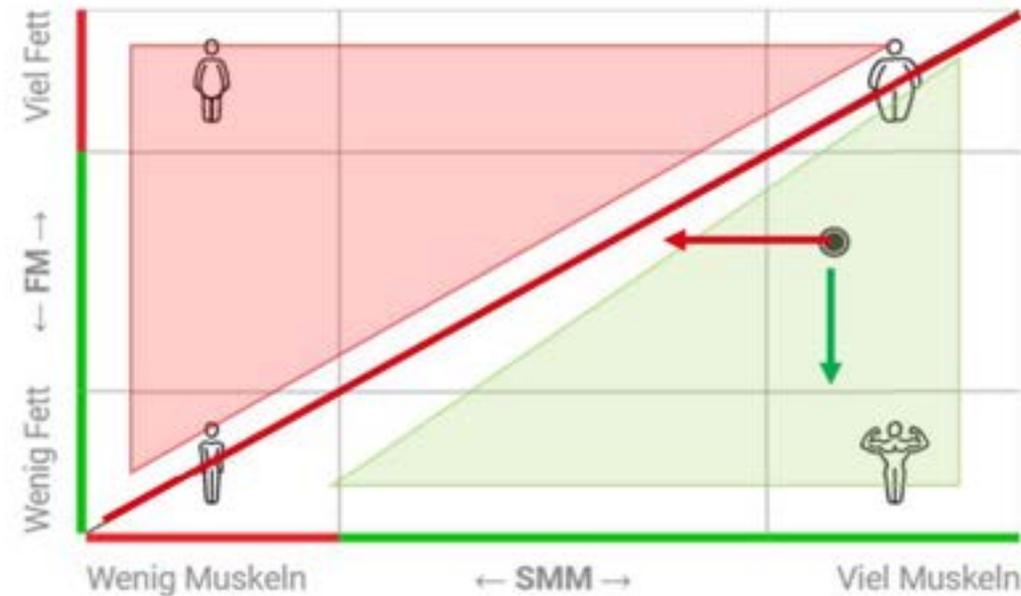


Body Composition Chart (BCC)

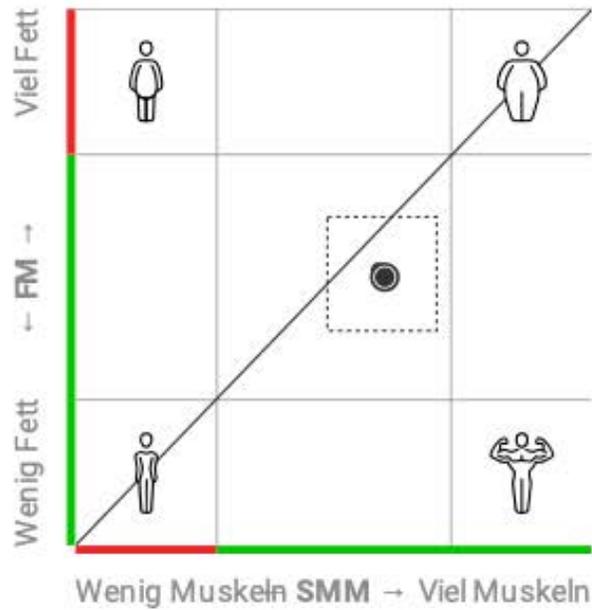
Gibt Auskunft über das Fett/Muskelverhältnis



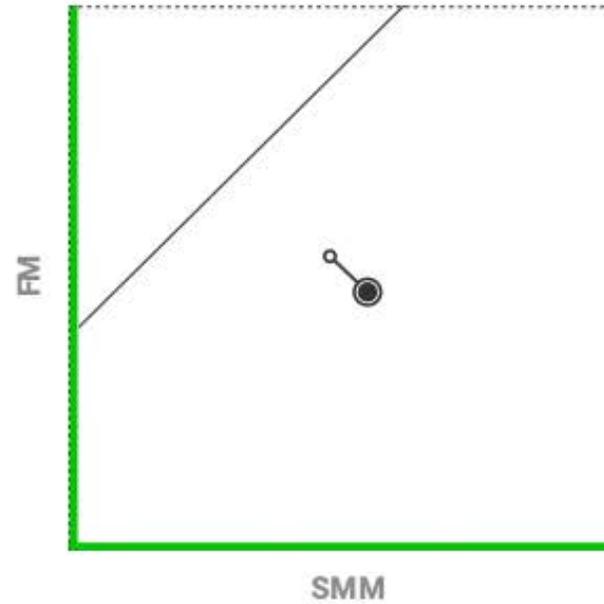
Body Composition Chart - BCC



Body Composition Chart - BCC



BCC – Detailansicht

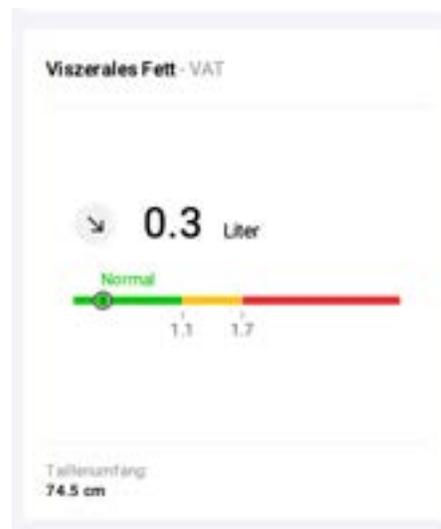


BCC – Tabellenansicht

Datum	FM (kg)	SMM (kg)
6.10.2022	22.2	21.22
6.10.2022	22.99	20.99

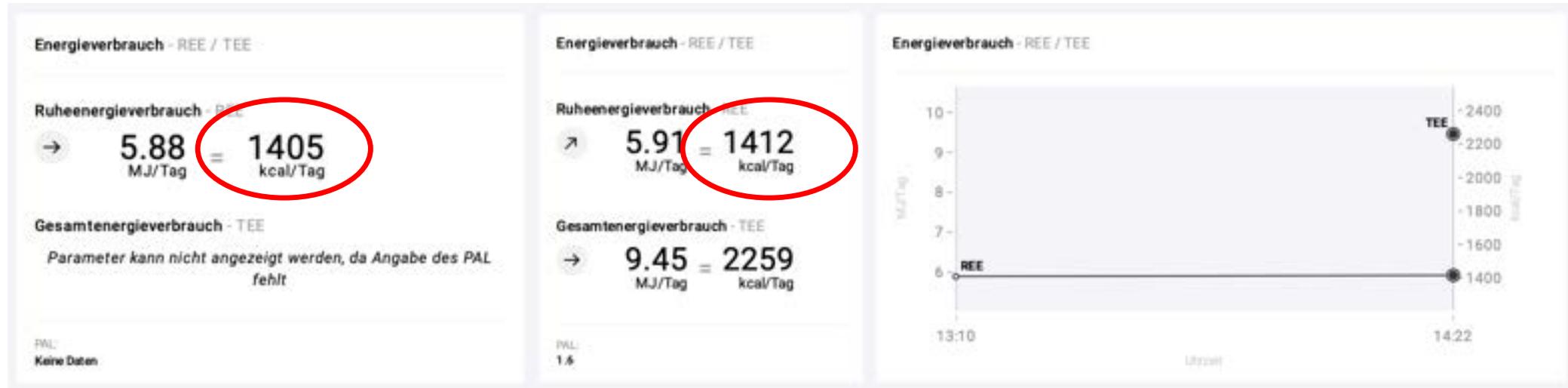
Effekt sofort nach 1 Behandlung:
 Fett minus 799 g
 Muskeln plus 230 g

Viszerales Fett von 0,5 l auf 0,3 l



Minus 200 ml

- Stoffwechsel wird aktiviert – Grundumsatz gesteigert



Für wen ist Abnehmen im Liegen geeignet?

- Gesunde Erwachsene
- Menschen mit Erkrankungen, wenn sie nicht akut und gut eingestellt sind:
 - Diabetes
 - hoher Blutdruck
 - Herzerkrankungen
 - oder Ähnliches ...



Wann darf nicht behandelt werden?

- Bei **Schwangeren** und **Stillenden**
- Wenn **elektrische Geräte** im Körper implantiert sind, z.B. ein Herzschrittmacher oder Defibrillator
- Bei **akuten** Erkrankungen, Infektionen, Entzündungen
- Bei **aktiver** Krebserkrankung oder **frischer** Thrombose
- Direkt nach Operationen
- Im Zweifelsfalle fragen Sie Ihren Arzt, ob eine „**Lymphdrainage**“ oder eine Behandlung mit „**Reizstrom**“ möglich ist.

Unerwünschte Wirkungen kurzfristig als Ausdruck der gesteigerten Entgiftung



- Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- Muskelkater
- Beinschmerzen
- Unterleibschmerzen
- Zwischenblutungen
- Blaue Flecken
- Übelkeit

Unerwünschte Wirkungen kurzfristig als Ausdruck der gesteigerten Entgiftung



Alles nur
vorübergehend!

Der Preis für mehr
**WOHLBEFINDEN und
GESUNDHEIT!**

Probleme und Ursachen für wenig Erfolg

Ursachen für einen schlechten Stoffwechsel:

- Lange Diätkarriere
 - Stoffwechselstörung infolge jahrelanger Diätversuche
- Medikamente aufgrund chronischer Erkrankungen
 - Insulin, Antidiabetika, Antidepressiva, Antiepileptika, Blutverdünner
- Schilddrüsenerkrankung
 - Unterfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis
- Klimakterium
 - Hormonmangel, Hormonstörungen
- Stress
 - Schlafstörung, erhöhte Stresshormone (Cortisol)
- **Compliance**
 - **Tausend Ausreden ...**

Wir mobilisieren das Fett und der Stoffwechsel bestimmt, was mit dem Fett passiert.

Voraussetzung für Fettverbrennung und damit für eine Gewichtsabnahme:

- Niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel
- Kaloriendefizit
- Ausreichende Versorgung mit Wasser, Eiweiß und Mikronährstoffen



eat
less

move
more



Gewichtsprobleme? Eine Frage der Bilanz!

ABNEHMEN
IM LIEGEN



Energie-Bilanz-Modell

Kalorie ist nicht gleich Kalorie



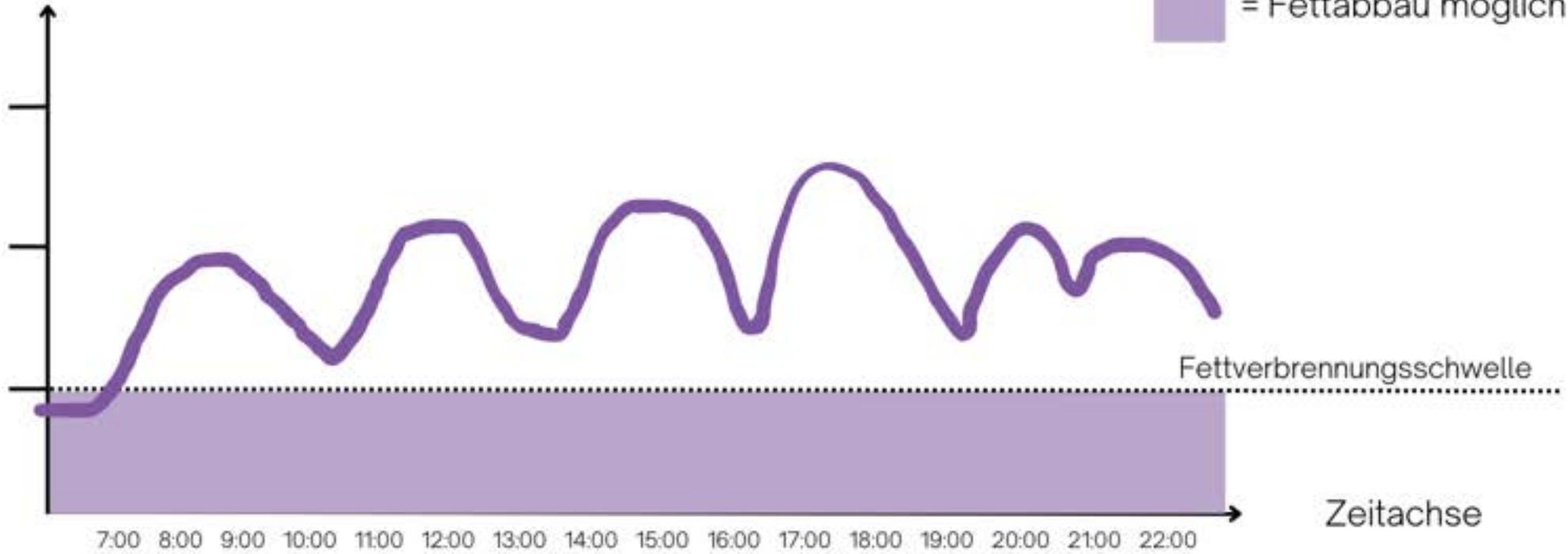
Insulinspiegel

bei 5-6 Mahlzeiten pro Tag



Insulinspiegel

 = Fettabbau möglich



z.B.

Frühstück
Honig- oder
Marmeladenbrot

Obst oder
Fruchtjoghurt
("Knoppers")

Mittagessen
Schnitzel mit
Bratkartoffeln

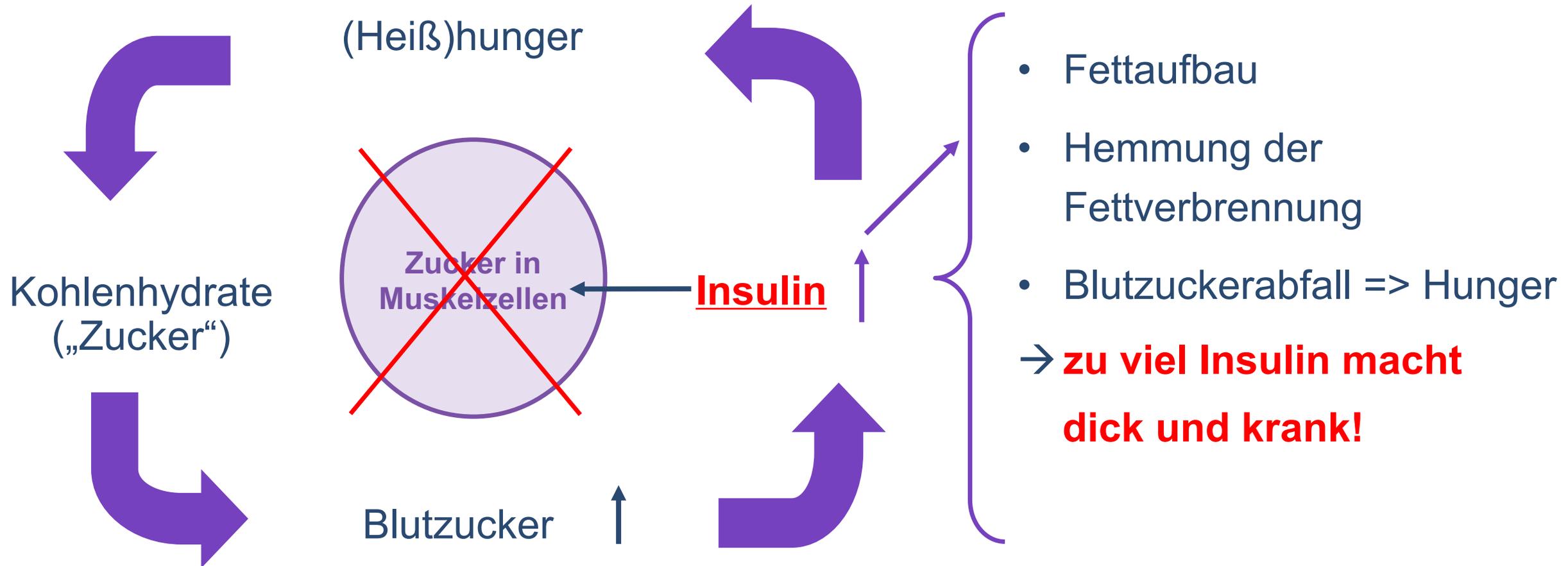
Kaffee
und
Kuchen

Abendessen
Brot mit Wurst
und Käse

Bier
und
Erdnüsse

Dr. Claudia Thiel Wien Mai 2024

Der **Kohlenhydrat**stoffwechsel



Was macht FETT?



KH-Insulin-Modell



Optimale Ernährung bei Abnehmen im Liegen

Ernährung:

- Low Carb (wenig Kohlenhydrate)
- 48 Stunden keine Kohlenhydrate
 - Kein Zucker – auch kein Obst!
 - Kein Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis



Eiweiß = Baustein des Lebens



Optimale Ernährung bei Abnehmen im Liegen

Ausreichend Eiweiß!

- 1,2 bis 1,5 g Eiweiß/kg KG
- Ca. 30 g Eiweiß /Mahlzeit

Ziel:

- Frauen 100 g Eiweiß/Tag
- Männer 120 g Eiweiß/Tag



**Viel
Eiweiß**

**Viel
Fettverlust**



**Mehr
Eiweiß**

**Mehr
Fettverlust**



Ernährung nach der mediterranen Low-Carb Pyramide

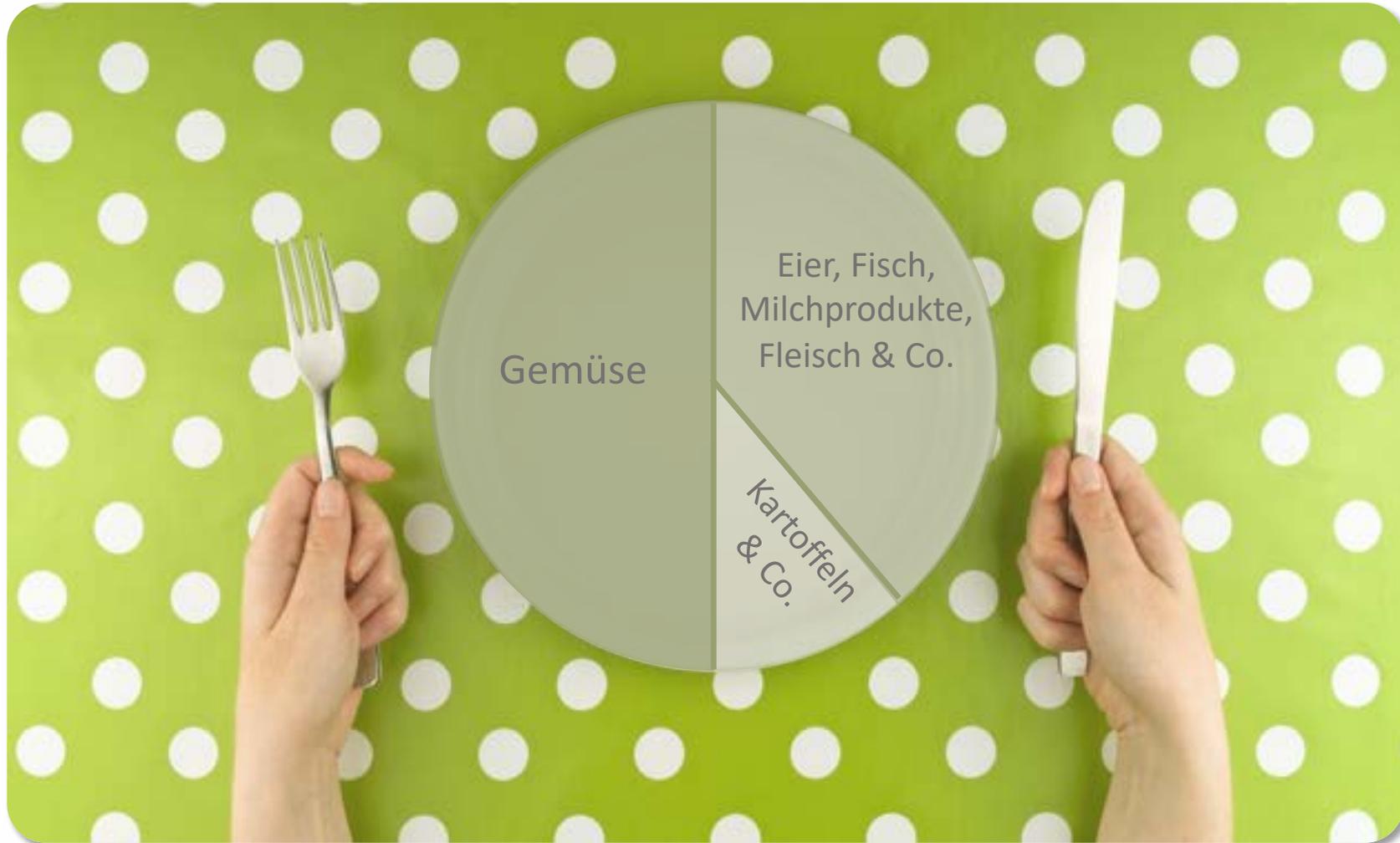
Wähle aus!



Dr. Claudia Thiel Wien Mai 2024

Mediterrane Low-Carb-Pyramide gestaltet nach Energieäquivalenz, Nährstoffdichte, Kalorienhäufigkeit, Verdaulichkeitsgrad, nach Wiersma/Landberger/Menzies (© des Verlags, 2015) in Anlehnung an die LOGL-Pyramide

Essen Sie sich mit viel Ballaststoffen und Eiweiß satt:



Optimale Ernährung

Viel trinken!

- Regelmäßig 2 – 3 Liter kalorien- und süßstofffreie Getränke täglich
- Viel Wasser!



Maximalen Erfolg erzielen durch Abnehmen im Liegen!

Der Onlinekurs

Auf der Plattform von
Abnehmen im Liegen

The laptop screen displays a promotional slide for the online course 'Abnehmen im Liegen' by Dr. Claudia Thiel. The slide features a dark background on the left with the text 'Dr. Claudia Thiel Ernährungsexpertin' and a photo of her in a white suit. On the right, a white background contains the course title 'ABNEHMEN IM LIEGEN' in a purple box, the main headline 'Maximalen Erfolg erzielen durch' in a cursive font, and the course title 'ABNEHMEN IM LIEGEN' in a purple box. There are also images of a person eating, a plate of food, and a person lying down.

FIT & SCHLANK ONLINE KURS

bei Dr. Claudia Thiel

10 SCHRITTE ZUM ERFOLG



GUTSCHEINCODE:

AIL2024

30% off

<https://dr-claudia-thiel.com/>



Maximalen Erfolg erzielen durch Abnehmen im Liegen!

Das Magazin



SCAN ME





Abnehmen im Liegen ist nachweislich erfolgreich!



Dr. Claudia Thiel

- Fachärztin für Innere Medizin
- Ernährungsmedizinerin DAEM
- Niedergelassen in internistischer Praxis mit hausärztlicher Versorgung in Saarbrücken
- Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin BDEM
- Ärztliche Leitung Ernährungszentrum-Saar und
- Bodymed-Center Saarbrücken-Eschberg
- Abnehmen im Liegen mit 3 Standorten in Saarbrücken, Saarlouis und Homburg
- www.internist-saarbruecken.de
- www.ernaehrungszentrum-saar.de