

Thiemo Osterhaus ist Mediziner, Autor, Speaker sowie Gründer der Medletics Academy und teilt seine Leidenschaft und Expertise für Gesundheit als Content Creator auf verschiedenen sozialen Plattformen.

Sein Interesse galt schon immer dem Menschen als Ganzes in seinem individuellen Kontext und der Optimierung von Gesundheit und Performance. Bereits während des Medizinstudiums sammelte Thiemo Osterhaus praktische Erfahrung als Personal Trainer und auch als Coach bei der Betreuung von Leistungssportlern. Neben dem Medizinstudium absolvierte er zudem zahlreiche Zusatzqualifikationen, unter anderem für Funktionelle Medizin und Stressmedizin, Klinische Psycho-Neuro-Immunologie sowie Ernährungsmedizin.

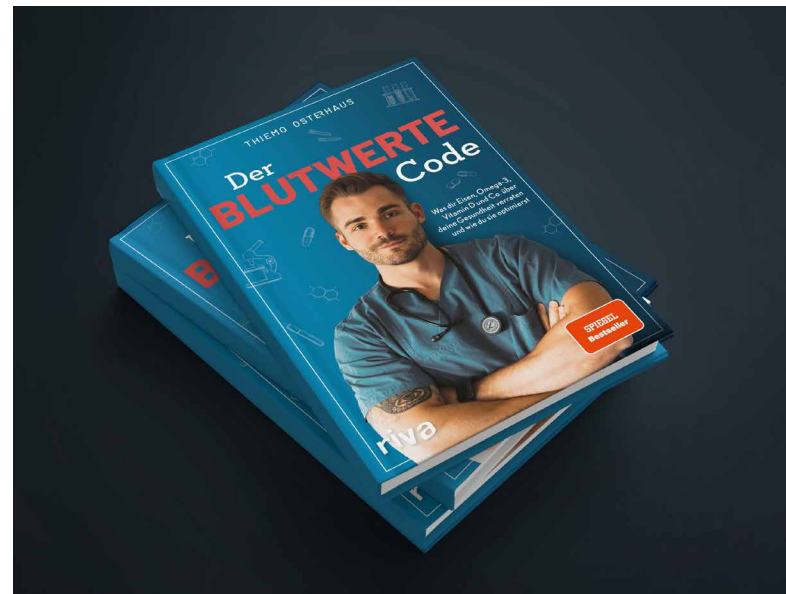
Als einer der wenigen Mediziner in Deutschland beschäftigt er sich damit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit so zu optimieren, dass diese auf ein neues, bisher unbekanntes Level angehoben werden können. Seine einzigartige Herangehensweise, die einem stetigen Wandel durch den Einfluss von Erkenntnissen aktueller Wissenschaft sowie Praxiserfahrung unterliegt, basiert auf personalisierter Diagnostik und einem individuellen, ganzheitlichen Therapieansatz. Er betreut als führender Experte auf diesem Gebiet unter anderem High Performer und unterstützt sie dabei, ihr maximales Potential zu entfalten und ihre Grenzen neu zu definieren.

DER BLUTWERTE CODE

Getreu dem Motto "Talk the Talk, Walk the Talk." erklärt Thiemo Osterhaus in seinem Buch "Der Blutwerte Code" nicht nur, welche Blutwerte für welche Beschwerden relevant sind, sondern gibt dem Leser auch direkt alltagstaugliche Tipps und Strategien mit an die Hand, wie man durch Lifestyle Umstellungen und Nahrungsergänzungsmittel individuelle Defizite ausgleichen kann. Das Buch gibt einen Einblick in moderne Diagnostik mittels Blutwerten, liefert fundiertes, einfach verständliches Wissen zu Mikronährstoffen sowie Hormonen und erklärt, welche Folgen ein Mangel haben kann.

Um möglichst viele Facetten ganzheitlicher Gesundheit aufzugreifen und verschiedene Lösungsansätze zu bieten, werden folgende Problematiken von allen Seiten betrachtet:

- Energielosigkeit,
- Müdigkeit,
- Schlafprobleme,
- Schilddrüsenunter- oder überfunktion,
- ein unregelmäßiger Zyklus oder Ausbleiben der Menstruation,



- Probleme beim Abnehmen,
- Schwierigkeiten beim Muskelaufbau,
- chronischer Stress und
- Testosteronmangel.

Das Buch ist ideal für Sportler, Gestresste, Schichtdienstarbeitende, Schlaflose, Mütter und alle, denen ihre Gesundheit wichtig ist. Es eignet sich aber auch als Lektüre für Trainer, Therapeuten sowie Ärzte, um sich erstes Wissen rund um ganzheitliche Blutanalysen anzueignen.

DIE MEDLETICS ACADEMY

Um seine Expertise und Herangehensweise aus langjähriger Erfahrung als Mediziner und Coach weiterzugeben, hat Thimeo Osterhaus zudem die Medletics Academy gegründet. Dort trifft Medizin auf Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft, Regeneration und Psychologie. Um den Standard für ganzheitliche und wissenschaftliche Ausbildungen für Trainer und Therapeuten anzuheben, hat er es sich mit dem Medletics Academy Team zur Aufgabe gemacht, evidenzbasiertes Wissen so aktuell und einfach verständlich wie noch nie zu bieten.



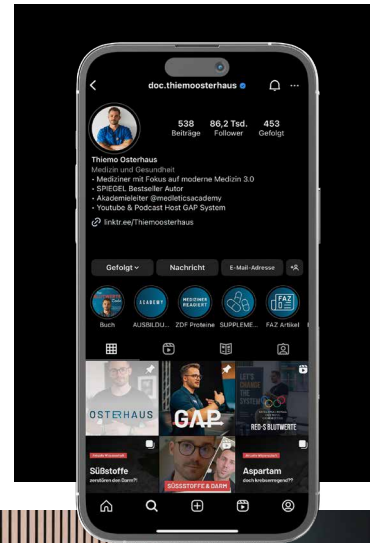
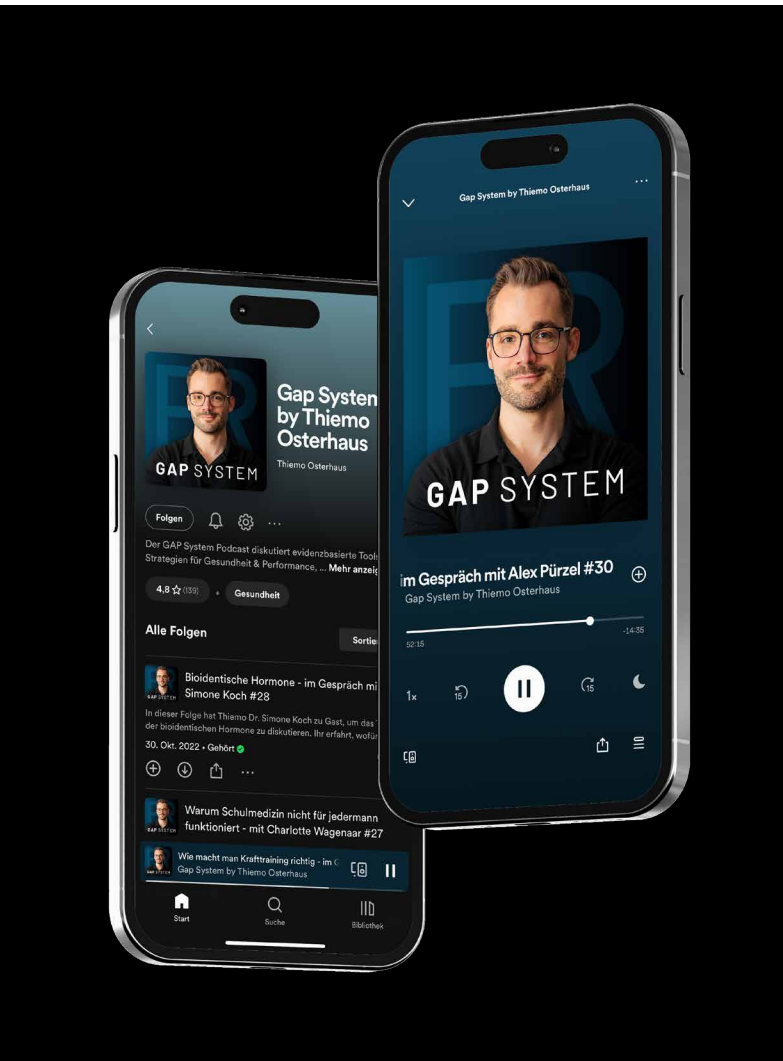
Die Vermittlung von aktuellen Erkenntnissen der Wissenschaft, moderner Diagnostik und Praxiserfahrung ermöglicht es Trainern und Therapeuten mit dem von Thimeo Osterhaus erprobten System die Gesundheit und das Leistungspotential der Kunden zu maximieren.

Das dank der Medletics Academy immer größer werdende Netzwerk an ganzheitlich arbeitenden Trainern und Therapeuten macht so seine einzigartige Herangehensweise zur Optimierung von Gesundheit für immer mehr Menschen zugänglich.

SPEAKER TÄTIGKEIT UND FACHBEITRÄGE

Sein Wissen vermittelt Thimeo Osterhaus auch in seiner Tätigkeit als Speaker auf diversen Kongressen und Summits, aber auch als Autor von Artikeln und Fachbeiträgen, um so ein Bewusstsein für eine evidenzbasierte Vorgehensweise zu schaffen, bei der das komplexe System Mensch und die Ursachenforschung anstelle der Symptombekämpfung im Fokus stehen. Das Ziel ist es Ärzte, aber auch Trainer und Therapeuten, zu ganzheitlichem Arbeiten zu bewegen und zu einem Umdenken in der Gesundheitsbranche anzuregen.





SOZIALE MEDIEN

Unabhängig von seiner Tätigkeit als Mediziner teilt er außerdem seine Begeisterung und sein Wissen als Host des GAP SYSTEM Podcast. Dort diskutiert Thimeo Osterhaus mit ausgewählten Experten aktuelle Gesundheitsthemen aus ihren Spezialgebieten. Als Podcast Host ist es sein Ziel, Medizin 3.0 und die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft für jeden zugänglich zu machen und durch Verständnis und alltagsorientierte Tools Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit zu optimieren. Er inspiriert mit seinem Content auch auf Instagram und auf seinem YouTube Account täglich Menschen dazu, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Dazu ist Thimeo Osterhaus außerdem auch als Experte in anderen Podcasts und in YouTube Videos zu Gast.



ZU GAST IN PODCASTS UND YOUTUBE VIDEOS

Podcasts

- **Fuel your Body by Miri Krug:** Thiemo Osterhaus - Über die richtige Mikronährstoffdiagnostik, Eisenmangel und Vitamin C-Infusionen
- **Muscle & Mind:** Expert-Talk I „Blutwerte“ - mit Thiemo Osterhaus
- **Muscle & Mind:** Thiemo Osterhaus - Schulmedizin trifft Alternativmedizin
- **Alpha Progression Podcast:** Thiemo Osterhaus: Ein Mediziner, der nicht nur die Symptome bekämpft!
- **GRAVITAS:** Ein Mediziner der neuen Generation I Thiemo Osterhaus
- **Smart Fitness and Food Radio:** Hormone wie Testosteron, Insulin, Kortison auf das individuell optimale Level bringen, durch gezielte Blutwerte, richtige Supplementierung, Ernährungsumstellung etc.! - mit Thiemo Osterhaus
- **Smart Fitness and Food Radio:** Wichtigste Blutwerte für Training und Gesundheit! Wo liegen die größten Unterschiede? - mit Thiemo Osterhaus
- **Smart Food und Fitness Radio:** Die wichtigsten Blutwerte für beste Gesundheit & maximale Leistungsfähigkeit! Schilddrüse: Deswegen nimmst du nicht ab! Alles was du unbedingt dazu wissen musst!! - mit Thiemo Osterhaus
- **Satte Sache:** Ist Hashimoto heilbar? Mit Thiemo Osterhaus
- **LevelUpLiving Podcast:** Funktionelle Medizin leben mit Doc Thiemo Osterhaus
- **Fit mit Laura:** Die Wirkung & das Absetzen der Pille I Den Körper unterstützen & Hautunreinheiten bekämpfen I Mit Mediziner Thiemo Osterhaus
- **Fit mit Laura:** STRESS - wie viel ist ZU VIEL? Über Stress und die Auswirkungen auf unsere Gesundheit mit Mediziner Thiemo Osterhaus
- **Fit mit Laura:** Was du über Schlaf wissen solltest! Wie kannst du ihn optimieren? I Mit Mediziner & Coach Thiemo Osterhaus
- **Mudditieren leicht gemacht:** Weg mit dem Stress - wie, Thiemo Osterhaus?
- **Natürlich gesund:** Wie du Leaky Gut Syndrom heilen kannst - Interview mit Thiemo Osterhaus
- **Naturally Good:** Mikronährstoffe: Alles was du wissen musst I Im Interview mit Thiemo Osterhaus
- **#besten30minutendeinestages:** Thiemo Osterhaus - Mediziner & Coach
- **Rocket Science:** Kraft & Ausdauer mit Doc Thiemo Osterhaus von der Medletics Academy
- **Think Flow Grow:** Warum Prävention sexy ist: Blutwerte und Supplements bevor es brennt mit Doc Thiemo Osterhaus
- **Think Flow Grow:** Welche Blutwerte bestimmen und häufigsten Mängel behoben mit Doc Thiemo Osterhaus
- **Iss dich gesund:** Supplements, Tests, Blutwerte - im Interview mit Doc Thiemo Osterhaus
- **Dailymed:** Diese Tipps werden dein Leben verändern! Mit Thiemo Osterhaus
- **Dailymed:** Klein, aber oho! Die Schilddrüse, mit Thiemo Osterhaus
- **Dailymed:** Klein, aber oho! Die Schilddrüse, Teil 2 mit Thiemo Osterhaus
- **Dailymed:** Richtige Entgiftung: Das musst du wissen mit Dr. Thiemo Osterhaus
- **Dailymed:** Schwer verdaulich: Social Media & Stuhlgang, mit Thiemo Osterhaus
- **Open your Spirit:** GENERATION STRESS: Wie lang kann das gut gehen? - Interview mit Dr. Thiemo Osterhaus
- **Moving Monkey Radio:** Gesundheitssystem kritisch betrachtet! Funktionelle Medizin die Lösung? (Interview mit Thiemo Osterhaus)
- **Epi-Food:** Teil 1: Bluttest - Mangelerscheinungen, Infektionen & Idealwerte
- **Epi-Food:** Teil 2: Bluttest - Mangelerscheinungen, Infektionen & Idealwerte
- **STRONGMOVE:** #16 mit Doc Thiemo Osterhaus - Gesundheit neu denken und leben

YouTube Videos

- **The Franklin:** 1 Monat nur bei McDonalds essen SELBSTEXPERIMENT
- **Tomatolix:** ich habe 30 Tage alle Supplemente genommen
- **Lu Coaching:** Diese Blutwerte solltest du checken lassen
- **MOJO Institut für Regenerationsmedizin:** Thiemo Osterhaus - Akut- & Regenerationsmedizin - das Beste aus beiden Welten für unsere Gesundheit
- **Podiom I Die Zukunft der Medizin:** Verstehe das System I Immunabwehr stärken mit Thiemo Osterhaus
- **Open your Spirit:** Bist du das Placebo? - mit Dr. Thiemo Osterhaus über die Selbstheilungskraft des Menschen
- **Epi Food:** Bluttest - Mangelerscheinungen, Infektionen & Idealwerte I im Interview mit Thiemo Osterhaus
- **Medumio: Immunsystem:** Das solltest du über deine Darmbarriere wissen Thiemo Osterhaus
- **Medumio:** Erschöpfung durch zu wenig Eisen? Das sagen deine Blutwerte aus Thiemo Osterhaus
- **Patric Heizmann:** Ständig Schlapp? Dieser Mangel könnte die Ursache sein! Interview mit Dr. Thiemo Osterhaus
- **Sheila Gomez:** Gesundheits Q&A mit @GAP System Supplements, Schilddrüse, Haarausfall



ARTIKEL UND BEITRÄGE

- Trainer Magazin: Leaky Gut - Problemfall "löchriger Darm"
- BILD: WHO warnt vor Aspartam: Darf ich jetzt keine Cola light mehr trinken?
- WELT: Dass das große Blutbild ausreicht, ist ein Mythos
- Süddeutsche Zeitung: Das Blut verrät uns Essenzielles über den Zustand des Körpers
- Functional Training Magazin: Herzgesundheit: Was dir dein Blutwerte verraten
- Trainer Magazin: Im Interview mit Thiemo Osterhaus

SPEAKERAUFTRITTE UND KONGRESSE

- Fitness und Nutrition Summit 2022
- Autoimmun Kongress PODIOM 2022
- Energie und Lebensfreude Kongress 2022
- Histamin Kongress Medumio 2022
- FT Summit 2022
- Erschöpfungskongress Medumio 2023
- NSCA Germany Conference 2023
- Histamin Kongress 2023
- FT Summit 2023
- Flowfest 2023
- More Days 2023

KONTAKT

für Medienanfragen sowie für das
Anfordern von Foto- und Logokits:

sabrina@medletics-academy.de

Disclaimer: Die Website www.thiemoosterhaus.com sowie alle Inhalte und Auftritte von Thiemo Osterhaus in seiner Funktion als Autor, Podcast Host, Speaker, Content Creator und Dozent stehen in keiner Verbindung mit seiner Tätigkeit als Arzt oder der Gemeinschaftspraxis.