



Abnehmen ohne Diät und Sport

Entgiften Sie Ihren Körper, bringen Sie Ihren Hormonspiegel in Balance und beschleunigen Sie Ihren Stoffwechsel. Dann schwinden überflüssige Pfunde von selbst – erfolgreich & nachhaltig. Dr. Anna-Luise Rinneberg erklärt, wie Sie mit Leberfasten und Darmsanierung Übergewicht verlieren und Gesundheit gewinnen.

Top Magazin: Wer abnehmen möchte, versucht es in der Regel mit einer Diät. Warum funktionieren Diäten nicht wirklich?

Dr. med. Anna-Luise Rinneberg: Die meisten Diäten konzentrieren sich darauf, Kalorien zu reduzieren. Das bewirkt letztlich genau das Gegenteil von dem, was man erreichen möchte. Werden Kalorien reduziert, entsteht im Körper eine Art Notsituation. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, in den Hormonen und im Gehirn entstehen chemische Ungleichgewichte. Der Körper geht an seine Reserven, was zunächst eine Gewichtsreduktion bewirkt. Wird wieder „normal“ gegessen, bleibt der Stoffwechsel verlangsamt und der Körper legt für eventuelle neue „Notsituationen“ zusätzliche Reserven an. Er nimmt wieder zu, als Jo-Jo-Effekt allgemein bekannt. Wer tatsächlich abnehmen will, sollte seinen Körper entgiften und für einen funktionierenden Stoffwechsel sorgen. Der Schlüssel zur dauerhaften Gewichtsreduktion ist eine gesunde Leber.

Top Magazin: Was bedeutet das genau?
Dr. med. Anna-Luise Rinneberg: Die Leber

ist unser größtes Stoffwechsel- und wichtigstes Entgiftungsorgan. Sie unterstützt die Verdauung, kontrolliert den Blutzuckerspiegel und reguliert die Fettspeicherung. Zusätzlich neutralisiert und entfernt sie Giftstoffe über das Lymphsystem. Umweltgifte, wie Pestizide und Herbizide, aber auch Nahrungsmittelzusätze (etwa in Fertiggerichten) und eine zuckerhaltige, kohlenhydratreiche Ernährung setzen der Leber zu. Überschüssige Kohlenhydrate werden als Fettsäuren in der Leber gespeichert. Bei einer zu starken Belastung durch Giftstoffe und Fette ist sie nicht mehr in der Lage, ihre Stoffwechsellast zu erfüllen. Mit weitreichenden Folgen: Die Zucker- und Fettverbrennung ist gestört, Giftstoffe werden nicht abtransportiert, auch die hormonelle Regulierung des Blutzuckerspiegels gerät aus der Bahn und vieles mehr.

Top Magazin: Das klingt dramatisch. Wie lässt sich feststellen, ob eine Leber nicht richtig arbeitet und vor allem, wie lässt sich das behandeln?

Dr. med. Anna-Luise Rinneberg: In der Tat klingt dies dramatisch und in gewisser

Weise ist es das auch. Wie viele Menschen versuchen es immer wieder mit dem Abnehmen, ohne jedoch eine realistische Chance zu haben? Hat jemand ein deutliches Übergewicht und schon manchen Abnehmversuch hinter sich, ist eigentlich immer von einer nicht intakten Leber auszugehen. Die gute Nachricht: Wird der Körper entgiftet und die Leber entlastet, purzeln die Pfunde von selbst, als „Nebeneffekt“ sozusagen.

Top Magazin: Wie funktioniert das in der Praxis?

Dr. med. Anna-Luise Rinneberg: Letztlich ist dies bei jedem Menschen unterschiedlich und hängt davon ab, wie stark der Stoffwechsel und die Hormone aus der Balance geraten sind. Bei Frauen in den Wechseljahren zum Beispiel besteht oft eine Östrogendominanz, die sich in einer starken Fettansammlung im Bauchbereich, in den Hüften und den Oberschenkeln widerspiegelt. Hier helfen naturidentische Hormone weiter. Bauchfett bei Männern hingegen lässt sich mit der Osmolipolyse, einer Art Ultraschallgerät für tiefe Gewebsschichten behandeln. Wir analysieren die individuelle

Luisan bietet Ihnen ein umfangreiches Entgiftungs- und Stoffwechselprogramm. Wir helfen Ihnen, dauerhaft Gewicht zu verlieren und Gesundheit zu gewinnen.

Situation und nutzen modernste und bewährte Erkenntnisse und Verfahren zur Entgiftung und Stoffwechselregulierung. Die wichtigsten sind:

Leberfasten

Mit dem Leberfasten, wie wir es bei Luisan durchführen, schaffen wir es, in nur 14 Tagen die Leber deutlich zu entlasten und ihre Funktionen wiederherzustellen.

Darmspülungen

Der Darm spielt beim Abnehmen und für die Gesundheit allgemein eine große Rolle. Ist er träge, verweilen Giftstoffe länger im Körper. Darmspülungen in Form der Colon-Hydro-Therapie seien allen empfohlen, die nicht wenigstens ein bis zwei Mal am Tag Stuhlgang haben.

Körperwickel

Altbewährte und modernste Körperwickel setzen wir zur Entgiftung über die Haut und vor allem zur Hautstraffung ein.

Stoffwechselbeschleunigung

Die Entgiftung sorgt bei vielen schon für eine Regulierung des Stoffwechsels

und der Hormone und für eine deutliche Gewichtsreduktion, aber natürlich gehört auch die Umstellung der Ernährung zum dauerhaften Abnehmen. Statt süß und fett gilt es gute Kohlenhydrate, gesunde Fette und magere Proteine zu essen. Wir geben eine Anleitung, welche Nahrungsmittel den Stoffwechsel puschen. Ein ausreichendes, eiweißhaltiges Frühstück kann den Stoffwechsel für viele Stunden um 30 Prozent beschleunigen, was einem Siebenkilometerlauf entspricht.

Top Magazin: Apropos Lauf. Welche Rolle spielt Bewegung bei all dem?

Dr. med. Anna-Luise Rinneberg: Bewegung ist wichtiger als Sport. Besser als den ganzen Tag zu sitzen und abends ins Fitnessstudio zu gehen, ist es immer wieder kleine Bewegungsreisen über den Tag zu verteilen. Nie länger als eine Stunde sitzen, die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen, Treppe statt Aufzug nutzen usw. Wir stellen fest, dass sich unsere Patienten durch die Entgiftung so wohl fühlen, dass sie ganz automatisch wieder aktiv werden. ■

Gebote für einen dauerhaften Gewichtsverlust

1 Entgiften Sie Ihren Körper, vor allem die Leber, nur so lässt sich hartnäckiges Fett dauerhaft abbauen (Leberfasten, Colon-Hydrotherapie, Körperwickel, Detox)

2 Korrigieren Sie hormonelles Ungleichgewicht, dann können Gehirn und Körper das Essverhalten und den Appetit wieder richtig steuern. Zu viel ungesunde Kost, vor allem Zucker und Stress erzeugen Ungleichgewichte in den Hormonen

3 Lernen Sie Ihren Stoffwechsel zu beschleunigen (Frühstück mit viel Eiweiß, kaltes Wasser, Gemüse, Nüsse, mageres Fleisch)



Dr. med. Anna-Luise Rinneberg
„Erfolgreiches Abnehmen lässt sich auf eine kurze Formel reduzieren: „Bauch säubern, Bauch weg & Giftstoffe raus, Gewicht runter“



Luisan - Médecine esthétique
Dr. med. Anna-Luise Rinneberg

Franz-Altmeyer-Straße 25
D-66693 Mettlach-Tünsdorf
Telefon + 49 (0)68 68 - 12 68
Web www.leberfasten-luisan.de