

Auf Genuss steht keine Strafe

Nach dem Genuss der Festtage mit ihren süßen und herzhaften Verführungen ist „detoxen“ im neuen Jahr ideal. Am besten unter ärztlicher Leitung bei LUISAN – Centrum für Regenerationsmedizin im saarländischen Tünsdorf. Dr. med. Anna-Luise Rinneberg beschreibt, wie Genuss und Entlastung zusammengehen.



Wohl kaum einer, der im Advent, zum Weihnachtsfest oder an Silvester der Vielzahl an kulinarischen Verführungen widerstehen kann. „Warum auch“, ermuntert Dr. med. Anna-Luise Rinneberg, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde. „Wer bewusst genießt und durch Entgiftung und Entlastung wieder für Ausgleich sorgt, dem werden Dominosteine und Gänsebraten nichts anhaben.“ Auch von einem schlechten Gewissen hält die Ärztin nichts: „Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.“

Detox liegt im Trend

Die Erkenntnis, dass Entgiftung und Entlastung Körper und Seele guttun, setzt sich immer mehr durch. In der Naturheilkunde wird Fasten seit jeher erfolgreich zur Behandlung insbesondere chronischer Erkrankungen eingesetzt. Wer „detox“ kurbelt den Stoffwechsel an, hilft dem Körper, stärkt das Immunsystem, schöpft neue Energie und verliert Gewicht. „Ideal, um kraftvoll ins neue Jahr zu starten“, befindet die Expertin und ärztliche Leiterin von LUISAN, Frau Dr. Rinneberg.

Und so funktioniert's:

Nach einer gründlichen Darmentleerung wird eine Zeit lang auf übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Milch, Weißmehl, Süßigkeiten, Alkohol und Kaffee verzichtet. Der Vorteil dabei: Für eine Detox-Kur braucht es weder Wellnesshotel noch Schönheitsfarm, unter ärztlicher Leitung sollte die Entgiftung dennoch stattfinden. Nicht nur, dass man damit auf der sicheren Seite ist, auch der gesundheitliche Nutzen und der Grad der Entgiftung sind dank individuell ergänzter Maßnahmen größer.

Fotos: © istockphoto.com/Peopleimages + Asmi Maryani + Devonyu

Eine Detox-Kur, wie sie bei LUISAN durchgeführt wird, umfasst immer sechs Schritte:

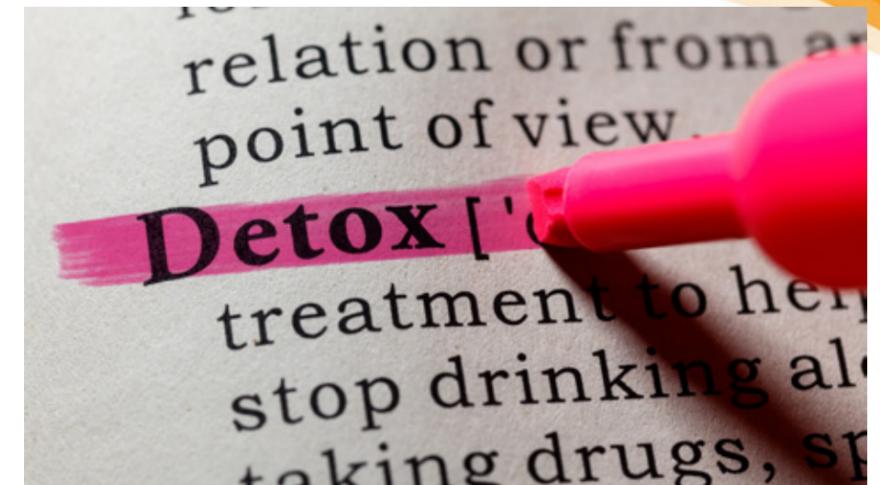
- 1. Entlastung.** Die Detox-Kur startet mit einigen Entlastungstagen, an denen überwiegend Obst und Gemüse gegessen werden.
- 2. Darmentleerung.** Die Darmentleerung ist ein absolutes Muss. Sie erfolgt mithilfe unterschiedlicher Mittel oder mit der Colon-Hydrotherapie, was Ärztin Rinneberg als „klar Schiff machen“ bezeichnet.
- 3. Verzicht.** Über einen Zeitraum von fünf bis acht Tagen wird auf übersäuernde Lebensmittel verzichtet.
- 4. Gewebe-Entgiftung.** Schad- und Schlackenstoffe lagern sich nicht nur im Darm, sondern auch im Gewebe ab. Eine moderne Form der pulsierenden Schröpftherapie sowie Körperwickel entgiften das Unterhautfettgewebe und straffen die Haut.
- 5. Trinkkur.** Zur Unterstützung der Nieren ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser, zu trinken. Frau Dr. Rinneberg empfiehlt Quellwasser. Es ist für seine heilende Wirkung bekannt.
- 6. Aufbau tage.** Wie beim Fasten schließen an die eigentlichen Kurtage einige Aufbau tage an. Das heißt, Stück für Stück wird der Verzehr von Fleisch oder der Genuss von Kaffee und Tee wieder aufgenommen.

Detox

Entgiftung und innere Reinigung

Detox für mehr Gesundheit und einen strahlenden Teint zu empfehlen bei:

- Übergewicht
- Chronischen Erkrankungen
- Erschöpfungszuständen, Burnout
- Schmerzen, Rückenproblemen
- Stoffwechselstörungen
- Verspannungen
- Cellulite
- Alterungsbeschwerden
- Immunschwäche



Infusionen für mehr Power

Detox-Kuren bei LUISAN umfassen diese sechs Maßnahmen als Grundgerüst. Ergänzt werden sie vielfach durch gezielte Nährstoffgaben und Vitamin-Aufbaukuren – besonders bei Schmerzen und Erschöpfungszuständen. „Viele, die zu uns ins Regenerationszentrum kommen“, so Frau Dr. Anna-Luise Rinneberg, „fühlen sich erschöpft, leiden unter ständigen Infekten, haben Verdauungsbeschwerden oder Darmprobleme. Oft steckt dahinter als eigentliche Ursache ein Mangel an lebenswichtigen Vitaminen und Mikronährstoffen. Nach einer vorangegangenen Detox-Kur bewirken hier gezielte Nährstoff-Infusionen wahre Wunder. Unter Umgehung des Darmtraktes gelangen Vitamine und Mineralien genau an die Stellen im Körper, an denen er sie benötigt.“

Besonderheit Körperwickel

Unser Körper ist täglich einer Vielzahl von Schadstoffen aus der Umwelt wie Autoabgasen, Baustoffen, Feinstaub sowie Rückständen von Pestiziden und Insektiziden in Lebensmitteln ausgesetzt. Diese belasten nicht nur die Körperzellen, sondern lagern sich im Gewebe und in den Gewebzwischenräumen ab. Langfristig kann dies zu Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Schmerzzuständen sowie Übergewicht führen, um nur einige Beispiele zu nennen. Körperwickel – altbewährt mit Aromen, Ölen und Kräutern oder modern als Universal-Contour-Wrap – helfen nicht nur, Giftstoffe aus dem Gewebe abzutransportieren, sie schaffen auch unmittelbare Zentimeter Umfangverluste und straffen die Haut.

Vereinbaren Sie gleich Ihren Termin für eine Detox-Kur im neuen Jahr. ■



Dr. Anna-Luise Rinneberg

LUISAN
Centrum für
Regenerationsmedizin

**LUISAN Centrum für
Regenerationsmedizin
Auf natürliche Weise gesund.
Dr. med. Anna-Luise Rinneberg**

Franz-Altmeyer-Straße 25
D-66693 Tünsdorf

Telefon +49 (0)6868 1268
Web www.luisan.de