

„Wer gut leben will, braucht eine gute Leber“



Wie neu geboren dank Leberfasten - Dauer nur 2 Wochen

Rund ein Drittel aller Erwachsenen leidet an einer Fettleber, nicht etwa weil sie zu viel Alkohol trinken, sondern weil sie zu viel Kohlenhydrate essen. Mediziner sprechen von einer nicht-alkoholischen Fettleber. Übergewichtige und Diabetiker sind besonders häufig betroffen. Selbst vor Schlanke macht sie nicht halt. 15 Prozent aller Normalgewichtigen leiden an einer nicht-alkoholischen Fettleber. Leberfasten hilft. Wie, erklärt Frau Dr. med. Anna-Luise Rinneberg.

Top Magazin: Frau Dr. Rinneberg, wie kommt es zu einer nicht-alkoholischen Fettleber?

Dr. Rinneberg: Um es verkürzt auszudrücken, durch ein Zuviel an Kohlenhydraten und einem Zuwenig an Bewegung. Unsere Ernährung ist in der Regel sehr kohlenhydratbetont. Wir lieben frische Brötchen, leckere Nudeln, Kartoffeln, von Süßigkeiten ganz zu schweigen. Solange wir uns ausreichend körperlich bewegen und nicht mehr Kalorien zu uns nehmen, als wir benötigen, ist das in der Regel auch kein Problem. Problematisch wird's, wenn wir mehr Kohlenhy-

drate essen, als die Muskelzellen benötigen. Die überschüssigen Kohlenhydrate verwandeln sich in Fette und lagern sich in der Leber ein.

Top Magazin: Wie merkt man, dass die Leber überlastet ist?

Dr. Rinneberg: Das Tückische ist, eigentlich gar nicht. Müdigkeit oder Abgeschlagenheit können Anzeichen sein. Eine nicht-alkoholische Fettleber ist weder spürbar noch in den Leberwerten direkt nachweisbar. In 90 Prozent der Fälle sind die gemessenen Leberwerte im Normbereich!

Top Magazin: Wie lässt sich die nicht-alkoholische Fettleber dennoch nachweisen?

Dr. Rinneberg: Auf einfache Weise mit dem sogenannten Fettleber-Index (Fatty Liver Index, kurz FLI). Insbesondere Männern mit Bauch, wie auch Patienten, die von Diabetes und deutlichem Übergewicht betroffen sind, empfehlen wir eine Risiko-Einschätzung.

Top Magazin: Was, wenn das Risiko erhöht ist?

Dr. Rinneberg: Sollte gehandelt werden.

Optimieren Sie Ihren Stoffwechsel, Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht!



Dr. Anna-Luise Rinneberg,
ärztliche Leiterin von Luisan



Leberfasten hat für die Ärztin Frau Dr. Anna-Luise Rinneberg eine lange Tradition. Bereits ihr Vater, der Kneipparzt Dr. Karl P. Thöma (1894 - 1989) setzte es zur Behandlung von Stoffwechsel- und Herzkrankheiten ein

Nicht-alkoholische Fettleber

Nach Schätzungen sind 30 von 100 Menschen in den westlichen Industrienationen von einer nicht-alkoholischen Fettleber betroffen.

Ursachen:

- Übergewicht (Bauchumfang)
- Diabetes
- Medikamente (zum Beispiel gegen Herz-Rhythmus-Störungen)

Behandlung:

Leberfasten mit Tradition nach dem Kneipparzt Dr. Karl P. Thöma und autorisiert nach Dr. Nicolai Worm mit HEPAFAS

Effekte:

Fettanteil in der Leber geht zurück, Gewichtsreduktion, Bluthochdruck, Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko stark verbessert

Eine nicht-alkoholische Fettleber kann voranschreiten, sich entzünden und schlimmstenfalls zu einer Leberzirrhose entwickeln.

Wir haben uns in unserer Praxis auf die Diagnose und Therapie der nicht-alkoholischen Fettleber spezialisiert. Fasten und Leberfasten hat in unserer Praxis eine lange Tradition. Wir gehören zu den ersten autorisierten Leberfasten-Fachpraxen nach Dr. Nicolai Worm. Bereits mein Vater, der Kneipparzt Dr. Karl P. Thöma, maß der Lebergesundheit höchste Bedeutung zu und setzte Leberfasten als Therapie ein.

Top Magazin: Warum Leberfasten?

Dr. Rinneberg: Ein Medikament zur Behandlung gibt es bislang nicht. Und ist auch nicht vonnöten. Die Leber hat eine ungeheure Regenerationskraft. Auf einfache Weise lassen sich mit den Maßnahmen

- 3 x täglich Leberfastendrink und 2 x täglich zusätzlich Salat oder Gemüse
- Kräuterpäckung (Entschlackung,

Entgiftung, Straffung, Festigung, Fettverbrennung)

- Endermologie/Lymphdrainage
 - Leberinfusion (nicht obligatorisch)
- in 2 Wochen exakt folgende Effekte erzielen:
- Gewichtsreduktion 3 bis 6 kg
 - Reduktion Bauchumfang (deutlich)
 - Diabetes besser
 - Blutdruck unter Umständen bis zur Normalität
 - Schlaganfall-, Infarkt-Risiko wesentlich verbessert
 - Fettanteil in der Leber geht zurück

Top Magazin: Wie nachhaltig sind diese Effekte?

Dr. Rinneberg: Selbst wenn nach dem Fasten zu alten Essgewohnheiten zurückgekehrt wird, profitieren Leber, Blutdruck und Fettstoffwechsel noch Wochen danach von der strikten Kohlenhydrat- und Kalorienbeschränkung (VLCD = Very Low Calorie Diet). Das Wunderbare ist, dass das Leberfasten so leicht fällt und einfach durchzuführen

ist, gerade im Arbeitsalltag. Viele unserer Patienten nutzen es als Einstieg zur langfristigen Ernährungsumstellung. Manche einer kann inzwischen auf Medikamente für Diabetes, Hochdruck, Herz oder gar auf Insulin verzichten. ■



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

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