



**Dr. Anna-Luise Rinneberg**  
 Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, als Ernährungsexpertin zählt sie zu den ersten Ärzten in Deutschland, die Leberfasten erfolgreich für nachhaltiges Abnehmen und Gesundheit nutzen. Über 200 ihrer Patienten sind bereits glücklich damit.



**Dr. Nicolai Worm**  
 Oecotrophologe und seit 2008 Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) in Saarbrücken. Er hat das Leberfasten nach Dr. Worm® als Gesundheitsfaktor für die Leber und einen Neustart des Stoffwechsels entwickelt.

## Leberfasten statt Frühjahrsmüdigkeit

Verjüngen Sie Ihren Stoffwechsel um Jahre. Senken Sie Ihren Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte, machen Sie den Weg frei, für dauerhafte Gewichtsreduktion und Gesundheit. In nur 14 Tagen mit Leberfasten bei LUISAN.

### In 2 Wochen folgende Effekte erzielen:

- Gewichtsreduktion 3 bis 6 kg
- Reduktion Bauchumfang
- Diabetes besser
- Blutdruck u. U. bis zur Normalität
- Schlaganfall-, Infarkt-Risiko verbessert
- Fettanteil in der Leber geht zurück

## Wer gesund leben will, braucht eine gesunde Leber

Leberfasten entlastet Ihren Körper, senkt den Blutdruck, reduziert erhöhte Blutfettwerte, macht den Weg frei für dauerhafte Gewichtsreduktion und mehr Wohlbefinden. Wie, erklären Prof. Dr. Worm als Entwickler des Leberfastens und Frau Dr. Anna-Luise Rinneberg von LUISAN, die über 200 Patienten mit Leberfasten bereits glücklich machen konnte.

**Top Magazin:** Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Worm, warum Leberfasten?

**Prof. Dr. Worm:** Die Leber ist unser größtes Entgiftungs- und Stoffwechselorgan. Arbeitet sie nicht richtig, gerät der gesamte Stoffwechsel ins Stottern. Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen leiden rund 30 bis 40 Prozent aller Erwachsenen an einer sogenannten nichtalkoholischen Fettleber. Die meisten, ohne es zu wissen. 80 bis 90 Prozent aller Diabetiker sind von einer nichtalkoholischen Fettleber betroffen, wie auch bereits 30 Prozent der übergewichtigen Kinder.

**Top Magazin:** Das sind erschreckende Zahlen. Wie kommt es zu einer solchen Verbreitung?

**Prof. Dr. Worm:** Eine nichtalkoholische Fettleber entsteht – wie der Name schon sagt – nicht durch Alkohol, sondern durch

ein Zuviel an Zucker und Kohlenhydraten und einem Zuwenig an Bewegung. Softdrinks, Fruchtsäfte, Süßigkeiten, Snacks, aber auch Kuchen, Nudeln, Brot – sie alle enthalten große Mengen an Fruchtzucker und Kohlenhydraten, die sich, werden sie nicht durch Bewegung verbrannt, in der Leber als Fette speichern.

**Top Magazin:** Frau Dr. Rinneberg, als Ernährungsexpertin und ärztliche Leiterin von LUISAN beziehen Sie neueste Stoffwechselerkenntnisse in Ihre Abnehmtherapien seit jeher mit ein, Sie gehören auch zu den ersten Ärzten in Deutschland, die das Leberfasten nach Dr. Worm nutzen. Wie sind Ihre Erfahrungen bisher?

### Auch schlanke Menschen betroffen

**Dr. Rinneberg:** Ich bin begeistert und hätte es nicht für möglich gehalten, dass es

tatsächlich eine Methode gibt, den Stoffwechsel wiederauf Null zu stellen, also quasi den „Resetknopf“ zu drücken. Erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Diabetes und allem voran natürlich Übergewicht sind Folgen eines entgleisten Stoffwechsels. Mit gezieltem Leberfasten ist es möglich, ihn wieder in Balance zu bringen und damit die Grundlage für mehr Gesundheit zu schaffen. Das eigentlich Überraschende beim Leberfasten für mich ist aber, dass auch viele schlanke Menschen von einer nichtalkoholischen Fettleber betroffen sind. Man nennt sie TOFIs, nach dem englischen Kunstwort „Thin Outside, Fat Inside“, also „Außen schlank, Innen fett“.

**Top Magazin:** Prof. Dr. Worm, wenn sogar schlanke Menschen betroffen sind, welche Symptome treten auf und wie lässt sich eine nichtalkoholische Fettleber feststellen?

## Helpen Sie mit Leberfasten Ihrer Gesundheit auf die Sprünge Dauer nur 14 Tage

**Prof. Dr. Worm:** Es gibt keine typischen Symptome. Das ist sicherlich ein großes Problem. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit können Anzeichen sein, wie auch ungewollte Gewichtszunahme, Infektanfälligkeit oder die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. Bestimmen lässt sich das Risiko mit dem Fettleberindex (Fatty liver index), den wir aus einer Kombination von Body-Mass-Index, Bauchumfang und bestimmten Blutwerten (Gamma-GT und Triglyceride) entwickelt haben.

**Top Magazin:** Wem empfehlen Sie Leberfasten?

**Prof. Dr. Worm:** Sinnvoll ist es bei allen Stoffwechselstörungen. Typ-2-Diabetiker profitieren enorm, aber auch Menschen mit Fettstoffwechselstörungen, hohem Blutdruck oder erhöhten Leberwerten. Sehr große Erfolge haben wir mit dem Leberfasten auch als Einstieg in eine langfristige Gewichtsreduktion. Innerhalb von 14 Tagen wird der Körper von Kohlenhydratverbrennung auf Fettverbrennung umgestellt, die Leber deutlich

entfettet. Die innere Stoffwechselluhr lässt sich um Jahre zurückdrehen, der Stoffwechsel „resettet“.

### „Dextox vom Oberfeinsten“

**Top Magazin:** Frau Dr. Rinneberg, wie führen Sie das Leberfasten konkret durch?

**Dr. Rinneberg:** Die Grundlage bilden drei leckere Hepafast-Shakes pro Tag. Dazu dürfen Rohkost, Salate oder Gemüse gegessen werden. Als Naturheilkundeärztin nutze ich zusätzlich die Heilkraft der Natur. Bitterkraft nach Hildegard von Bingen zur Anregung der Leber- und Gallenflüssigkeiten ist „Detox vom Oberfeinsten“. Oder Leberpackungen nach Pfarrer Kneipp mit Kräutern in edlen Naturleinenwickeln. In dem Jahr, in dem wir Leberfasten jetzt anwenden, haben wir bereits über 200 Patienten glücklich gemacht. Zusammengenommen haben sie mehr als 1.000 (!) Kilogramm abgenommen. Der Spitzenwert lag bei 16,5 Kilogramm Gewichtsverlust

nach 14 Tagen. Durchschnittlich hat jeder 4,2 Zentimeter Bauchumfang verloren. Gesundheitlich profitiert haben alle. Manche konnten ihre Blutdruck- oder Diabetes-Medikamente absetzen. ■



**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