

# Maria Teresa: Mit Entgiftung zur Frühlingsfigur!

**Es hatte so gut geklappt. Und es hat so gut ausgesehen! Der neue Ernährungsplan der Großherzogin hatte angeschlagen. Die Pfunde sind gepurzelt. Aber dann: Der berühmte Jojo-Effekt hat zugeschlagen. Und die Landesmutter nicht verschont! Jetzt ist Frühjahr – und Maria Teresa will wieder loslegen!**

„Es hat wirklich geklappt“, sagt eine ihrer engsten Mitarbeiterinnen, „die Großherzogin hat morgens sogar gestrahlt, wenn sie von ihrem Gang zur Waage berichtet hat!“ Da hat sie manchmal sogar geschmunzelt! Und soll gesagt haben: „Schade, dass ich nicht alle Kleider von früher aufgehoben habe! Ich würde ja bald wieder reingehen!“ Das war kurz vor dem Herbst! Maria Teresas Gewichtswelt

war in Ordnung!

Doch dann! „Kaum wurden die Tage dunkler“, sagt ihre Mitarbeiterin, „da fehlte es auch schon ein bisschen an der nötigen Bewegung!“ Den Effekt kennen alle, die es schon einmal mit einer Diät probiert haben: Erst die Stagnation – die Waage verharrt ein paar Tage auf dem gleichen Niveau. Und dann geht es wieder nach oben!

„Das Gewicht stieg aber lei-

der viel schneller als es vorher gefallen ist“, erinnert sich die Frau. Vor allem in der Adventszeit – und dem Höhepunkt an Weihnachten und Silvester! „Jetzt kommt der Frühling. Die Kleidung wird luftiger – und die Großherzogin ärgert sich mal wieder über ihre Rettungsringe!“

Nur sie selbst! Henri schmunzelt nur! Der Großherzog selbst ist sportlich gebaut und hat offenbar überhaupt nicht den

Hang zum Zunehmen! Und manchmal erkennt er hinter der süßen Verzweiflung, die seine Frau beim Gedanken an ihre Pfunde überkommt, genau das schöne Mädchen, in das er sich Jahren verliebt hat. Trotzdem! Maria Teresa will es noch mal wissen! Jetzt geht der Kampf

gegen die Pfunde in eine neue Runde.

Wieder hat sie ihre schlagkräftige Verbündete mit ins Boot geholt: Dr. Anna-Luise Rinneberg aus dem saarländischen Orscholz! Die hat Gourmet-Göttin Léa Linster vor einiger Zeit der Großherzogin empfohlen. Die Zeit, in der Maria Teresa ordentlich abgenommen hat!

Jetzt heißt es „detoxen“!

Eine Mega-Entschlackung, um mit echter Power in den Frühling zu starten. Die Zeit nach Fastnacht ist der beste Zeitpunkt dafür.

„Detox“ ist die gezielte Entgiftung des

Körpers. So, wie Hollywood es vormacht! „Da setzen die Stars auch gerade auf gezielte Entgiftung und innere Reinigung für mehr Wohlbefinden und ein strahlendes Aussehen“, weiß Rinneberg.

Und so geht die „Detox“-Kur in der Orscholzer Praxis: Erst muss der Darm gründlich entleert werden. Dann wird eine Zeit lang auf übersäuertes Essen und Trinken verzichtet – also kein Fleisch. Kein Käse, keine Milch, kein Weißmehl, keine Süßigkeiten, kein Alkohol, kein Kaffee! Entschlackung pur!

Rinnebergs Sechs-Schritt-Kuren sind mittlerweile bekannt. Und sie weiß, was dabei auf ihre Patienten zukommt. „Es gibt auch Patienten, die eine ‚Detox-Kur‘ absolvieren, weil sie unter Schmerzen, Erschöpfungszuständen oder extremer Müdigkeit leiden“, sagt die Medizinerin, „da helfen wir mit ayurvedischen Anwendungen. Auch mit Ganzkörper-Öl-Behandlungen!“

Warum muss der Körper überhaupt entgiftet werden? „Weil wir vielen Schadstoffen ausgesetzt sind – etwa Autoabgasen, Baustoffen oder sogar belasteten Lebensmitteln. Das wirkt sich negativ auf den Körper aus – und vor allem lagern sich diese Giftstoffe auch im Gewebe und in Gewebeszwischenräumen ab. So werden Zellen langfristig in ihrer Funktion beeinträchtigt!“



Die Ärztin aus Orscholz will anpacken! Und auch Maria Teresa will starten – und zwar möglichst fit in den Frühling! Die Entgiftung kann losgehen! Und dem entspannten Familienurlaub mit Kindern und Enkeln in Cabasson steht nichts mehr im Weg! Sogar im Bikini! Und dann? Die Hof-Mitarbeiterin lächelt! Denn sie weiß: „Maria Teresa weiß, dass die Kur nur ein erster Schritt sein kann.“ Danach wird individuell für die Großherzogin ein Ernährungsplan erstellt! Und dann bleibt kein Gramm zu viel auf den Rippen der Monarchin.

terin lächelt! Denn sie weiß: „Maria Teresa weiß, dass die Kur nur ein erster Schritt sein kann.“ Danach wird individuell für die Großherzogin ein Ernährungsplan erstellt! Und dann bleibt kein Gramm zu viel auf den Rippen der Monarchin.

## Das ist Dr. Rinnebergs „Detox“-Kur in sechs Schritten

1. Entlastung: Einige Tage, in denen es überwiegend Obst und Gemüse gibt

2. Darmentleerung: Ein absolutes Muss. Mit unterschiedlichen Mitteln. Oder als Colon-Hydro-Therapie. Dr. Rinneberg: „Es ist ein echtes inneres Klar-Schiff-Machen“

3. Verzicht: fünf bis zehn Tage gibt es den totalen Verzicht auf übersäuerte Lebensmittel.



4. Gewebe-Entgiftung: Schlackstoffe machen nicht nur dem Darm zu schaffen. Mit der Matrix-Regenerations-Therapie packt Dr. Rinneberg es, belastetes Gewebe zu entgiften.

5. Trinkkur: Wasser ist der Geheimschlüssel! Damit die Nieren unterstützt werden, die jetzt Höchstleistungen zeigen müssen, muss viel getrunken werden. Am besten reines Wasser ausgesuchter Quellen.

6. Neuaufbau: Einige Tage müssen zum Aufbauen nach der Kur sein. Stück für Stück wird der Körper wieder an Fleisch, Kaffee, Tee und Co gewöhnt.