



Endlich wieder fit

# Frühjahrsputz für Körper und Seele

Sie fühlen sich schlapp und energielos? Sind müde und schlafen schlecht? Oder kommen nach einem Infekt nicht wieder richtig zu Kräften? Dann ist es Zeit für einen körperlichen Frühjahrsputz und Sommeraufbau mit Detox und Powerinfusionen!

Der Winter war lang, nass und vor allem dunkel. Kaum ein Januar hatte so wenig Sonnenstunden wie der 2018. Die Folge: Dem Körper fehlt Vitamin D. „Wer häufig unter Erkältungen leidet und sich jetzt im Frühjahr schlapp fühlt, sollte an seinen Vitamin-D-Spiegel denken“, rät die Ärztin Dr. med. Anna-Luise Rinneberg aus Orscholz.

„Grundsätzlich kann hier eine gezielte Vitamin-Einnahme helfen, aber bei vielen ist der Körper nach einem langen Winter gar nicht in der Lage, diese effektiv aufzunehmen“, erklärt die Naturheilkundeärztin Frau Dr. Rinneberg. Wenig Bewegung, langes Sitzen, trockene Heizungsluft, üppigeres Essen – alles typisch im Winter – verlangsamt den Stoffwechsel und macht den Darm träge. Was jetzt hilft, ist ein Frühjahrsputz für Körper und Seele. Raus

mit alten Gift- und Schlackenstoffen. Fort mit Trägheit, Winterspeck und Müdigkeit. Schaffen Sie Platz für neue Lebensenergie mit dem Vier-Punkte-Programm:

1. Detox
2. Leberfasten
3. Darmsanierung
4. Powerinfusionen

**Detox – Entlastung für den Körper**  
Detox unter ärztlicher Anleitung bedeutet gezielte Entlastung und innere Reinigung. Auf alles, was den Körper übersäuert, wird eine Zeit lang verzichtet. Wasser und Kräutertee statt Kaffee, Limo und Alkohol. Frisches Obst und Gemüse statt Fleisch, Käse, Weißmehl und Süßigkeiten. Eine gründliche Darmentleerung vorab ist ein absolutes Muss und lässt den Ernährungsswitch zum Kinderspiel werden.

### Leberfasten – Bahn frei für tatsächliche Gewichtsreduktion

Die Leber ist nicht nur unser größtes, sondern auch unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Arbeitet sie nicht einwandfrei, wirkt sich das auf den gesamten Stoffwechsel aus. Eine eingeschränkte Leberfunktion, die zum Beispiel entsteht, wenn die Ernährung zum überwiegenden Teil aus Kohlenhydraten (Nudeln, Brot, Kuchen, Süßigkeiten) besteht, ist bei vielen der eigentliche Grund, warum sie trotz aller Bemühungen nie dauerhaft abnehmen. Umgekehrt kann eine Leberentlastung in nur 14 Tagen für eine echte Gewichtsreduktion von bis zu 6 Kilogramm sorgen. Den Nutzen für die allgemeine Gesundheit schätzt Frau Dr. Rinneberg noch um ein Vielfaches höher ein: „Manch einer unserer Patienten konnte durch Leberfasten



Marianne Federmeier bei der Anwendung der Colon-Hydro-Therapie



Dr. Sylvia Rinneberg und Dr. Anna-Luise Rinneberg

Frühjahrsputz mit Detox und Powerinfusionen ist zu empfehlen bei:

- jeder Art von Erschöpfung und Burn-out
- wiederkehrenden Infekten, Infektanfälligkeit
- Abgeschlagenheit
- Müdigkeit und Schlafstörungen
- chronische Erkrankungen (Rheuma, Schmerzen)
- Migräne
- Leber- und Gallenstörungen
- Stoffwechselstörungen
- Übergewicht
- zur allgemeinen Gesunderhaltung

seine Blutdruck- und Blutfettwerte derart verbessern, sodass er inzwischen auf entsprechende Medikamente verzichten kann.“

### Darmsanierung – den Stoffwechsellurbo einschalten

Leider wird die Wichtigkeit eines gesunden, gut funktionierenden Darms immer noch unterschätzt. Dabei sitzen rund 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm und er ist DIE Schaltstelle für Gesundheit und Wohlbefinden. Eine gründliche Darmentleerung bildet zwar den Auftakt für den Frühjahrsputz, aber sie allein reicht nicht aus, Fäulnisbakterien, die sich manchmal über Jahre eingestrichelt haben, den Garaus zu machen und eine schlaaffe Darmperistaltik auf Trab zu bringen. Gerade Patienten mit unspezifischen Darmproblemen und chronischen

Erkrankungen wie Gelenkschmerzen, Rheuma oder Erschöpfungssyndromen empfiehlt Ärztin Dr. Rinneberg eine umfassende Darmsanierung mit der Colon-Hydro-Therapie. Dies sei bei manchen Patienten wie das Drücken eines „Reset-Knopfes“. Von gleich auf jetzt werden die Weichen auf Gesundheit und Wohlbefinden gestellt.

### Powerinfusionen – frische Lebensenergie tanken

So entlastet und aktiviert, sind die Körperzellen bereit, Vitamine und Nährstoffe aufzunehmen. Allen voran die Sonnenvitamine C und D. Je nach Konstitution stellt Frau Dr. Rinneberg individuelle Powerinfusionen zusammen. Diese können mal mehr Vitamine aus dem B-Komplex oder überwiegend Vitamin K oder auch Lecithin enthalten. „Viele Patienten,

die bei uns einmal einen solchen Frühjahrsputz gemacht haben, kommen jedes Jahr wieder.“



**Gemeinschaftspraxis**  
**Dr. med. Anna-Luise Rinneberg**  
**Dr. med. Sylvia Rinneberg**  
 Saarlandplatz 8  
 D-66693 Mettlach-Orscholz  
 Telefon + 49 (0)68 65 711  
 Web www.arztpraxis-rinneberg.de