



Dr. med. Anna-Luise Rinneberg  
 Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde  
 (im Hintergrund ihr Vater Dr. Karl Thöma, Naturheilkunde-  
 und Kneipparzt)

## AUF GENUSS STEHT KEINE STRAFE

Genießen Sie die Weihnachtszeit mit ihren süßen und herzhaften Verführungen und „detoxen“ Sie im neuen Jahr. Am besten unter ärztlicher Leitung.

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 aus Orscholz an der Saarschleife, „wer bewusst schlemmt, durch Entgiftung und Entlastung aber wieder für Ausgleich sorgt, dem werden Dominosteine und Gänsebraten nichts anhaben.“ Auch von einem schlechten Gewissen hält die Ärztin nichts. Denn „wer nicht genießen kann, wird schließlich ungenießbar.“

### ERST GENIESSEN, DANN ENTLASTEN

Detox liegt im Trend. Nicht nur Hollywoodstars setzen zunehmend auf gezielte Entgiftung und innere Reinigung für mehr Wohlbefinden und ein strahlendes Aussehen.

Wer „detoxt“ kurbelt den Stoffwechsel an, hilft dem Körper, Gewicht zu verlieren, stärkt das Immunsystem und schöpft neue Energie. „Ideal, um kraftvoll im neuen Jahr zu starten“, befindet Expertin Rinneberg.

Und so funktioniert's. Nach einer gründlichen Darmentleerung wird eine zeitlang auf übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Milch, Weissemehl, Süßigkeiten, Alkohol oder 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 Entschlackung sind größer – durch den Einsatz zusätzlicher Therapie-Maßnahmen.

Eine Detox-Kur, wie sie in der Praxis von Frau Dr. Rinneberg durchgeführt wird, ist selbstverständlich individuell angepasst, umfasst aber immer sechs Schritte:

- 1. Entlastung.** Die Detox-Kur beginnt mit einigen Entlastungstagen mit überwiegend Obst und Gemüse.
- 2. Darmentleerung.** Die Darmentleerung ist ein absolutes Muss. Sie erfolgt mit Hilfe unterschiedlicher Mittel oder als Colon-Hydro-Therapie, was Ärztin Rinneberg als „klar Schiff machen“ bezeichnet.
- 3. Verzicht.** Über einen Zeitraum von 5 bis 8 Tagen wird auf übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Weissemehlprodukte oder Süßigkeiten verzichtet.
- 4. Gewebe-Entgiftung.** Schad- und Schlackenstoffe lagern sich nicht nur im Darm, sondern auch im Gewebe ab. Mit der sogenannten Matrix-Regenerations-Therapie ist es möglich, auch belastetes Gewebe zu entgiften.
- 5. Trinkkur.** Zur Unterstützung der Nieren bei der Entgiftung ist wichtig, ausreichend Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser zu trinken. Dr. Rinneberg empfiehlt Wasser, ausgesuchter Quellen. Schließlich ist die heilende Wirkung von Wasser seit den Trinkkuren bekannt.
- 6. Aufbau-tage.** Wie beim Fasten, schließen sich 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.



Priya Ram Bachelor-Abschluss in Naturmedizin und Yoga, in Indien anerkannte Naturheilkundeärztin, praktiziert als Ayurveda-Expertin seit 5 Jahren in Deutschland.

Sie unterstützt die Entgiftung und Entschlackung mit Öl-Massagen



Marianne Federmeier in der Praxis zuständig für die Colon-Hydro-Therapie. Ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Eine Colon-Hydro-Therapie stärkt die Abwehrkräfte.

Detox-Kuren, die Dr. med. Anna-Luise Rinneberg in ihrer Praxis durchführt, enthalten diese sechs Maßnahmen als Grundgerüst. Ergänzt werden sie unter Umständen durch original ayurvedische Anwendungen wie Ganzkörper-Öl-Behandlungen. Besonders zu empfehlen bei Schmerzen und extremen Müdigkeits- und Erschöpfungszuständen.

Das Gleiche gilt für Vitamin-Aufbaukuren nach den Entlastungstagen. Anna-Luise Rinneberg beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der immunstärkenden Wirkung gezielter Nährstoffgaben. Die Ayurveda-Anwendungen werden durchgeführt von der in Indien als Naturheilerärztin anerkannten Ayurveda-Expertin Priya Ram.

### AUCH GEWEBE ENTGIFTEN

Die Darmentleerung und der zeitweilige Verzicht auf übersäuernde Lebensmittel sind für eine erfolgreiche Entgiftung und Entlastung des Körpers unentbehrlich. Einen unübertrefflichen Effekt und eine Art „regelrechten Energieschub“ sieht Frau Dr. Rinneberg zusätzlich in der Matrix-Regenerations-Therapie, einem modernen, ganzheitlichen Verfahren.

Eine Vielzahl von Schadstoffen aus der Umwelt wie Autoabgase, Baustoffe, belastete Nahrungsmittel wirken negativ auf den Körper und lagern sich sowohl im Gewebe als auch in den Gewebzwischenräumen ab. Langfristig beeinträchtigt dies die Funktion der Zellen.

Die Strukturen zwischen den Gewebezellen heißen Matrix. Mit Hilfe der Matrix-Regenerations-Therapie (MRT) ist es möglich, auf schonende, natürliche Weise, Funktionsstörungen in den Zellen und Gewebestrukturen zu beheben.

Davon profitiert nicht nur das Körpergewicht. Auch chronische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Schmerzzustände, Rückenprobleme, Verspannungen und vieles mehr lässt sich mit der MR-Therapie im Rahmen einer Detox-Kur günstig beeinflussen.

Vielleicht machen Sie noch heute einen Termin für eine Detox-Kur im neuen Jahr. Dann lässt sich die Weihnachtszeit doch umso mehr genießen. ■

### Detox – Entgiftung und innere Reinigung

Entgiftungs- und Ausleitungsverfahren werden in der Naturheilkunde seit jeher eingesetzt, um den Organismus von schädlichen Stoffen zu entlasten. Der zeitweise Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel setzt einen Reiz, um die körpereigenen Entgiftungssysteme von Leber, Niere, Haut, Lunge und Darm anzuregen. Dies aktiviert die Selbstheilungskräfte im höchsten Maße. Detox für mehr Gesundheit und einen strahlenden Teint ist zu empfehlen bei:

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

### INFORMATION

Gemeinschaftspraxis  
 Dr. Anna-Luise Rinneberg  
 Dr. Sylvia Rinneberg  
 Dr. Kelly Perdomo

Saarlandplatz 8  
 66693 Mettlach-Orscholz  
 Telefon 0 6865 711

»»www.arztpraxis-rinneberg.de