

# VOM SCHMUDDELWINTER KRAFTVOLL IN DEN FRÜHLING



Der Winter, der mit viel Nässe und Wind kein richtiger war, hinterlässt dennoch Spuren. Viele Menschen fühlen sich matt, müde und erschöpft. Warum das so ist und was Wohlbefinden und Lebensfreude wieder steigern kann, erklärt Dr. Anna-Luise Rinneberg.

Die Tage werden wieder länger, der Frühling zeigt sich mit seinen ersten warmen Sonnenstrahlen. Aber statt sich über ausschlagendes Grün zu freuen, kommen derzeit viele Patienten mit diffusen Erschöpfungszuständen in die Praxis von Dr. Anna-Luise Rinneberg nach Orscholz. „Isch hann die Flemm“, heißt es typisch saarländisch „und muss mich zu allem aufraffe“.

Naturheilkundeärztin Rinneberg wundert das nicht, weiß sie doch, dass ein Winter, wie der letzte, für Körper und Seele anstrengend ist. Grau verhangener Himmel und ständige Nässe gehen aufs Gemüt und kosten Kraft. „Uns fehlen Licht und Vitamine“, so die Ärztin.

## (SONNEN-) VITAMIN D UND K2

Vor allem fehlt Vitamin D nach solch einem Schmuddelwinter. Vitamin D – wichtig für den Calciumhaushalt und die Knochengesundheit – ist zwar auch in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln wie Fisch, Eiern, Milch, Avocados oder Pilzen enthalten, wird aber überwiegend selbst vom Körper produziert mithilfe der Sonne. Bei Patienten mit Erschöpfungssymptomen lässt sich „eigentlich immer ein Vitamin D-Mangel feststellen“. Zur Therapie setzt Expertin Rinneberg Vitamin D in Kombination mit K2, einem Bestandteil des Vitamin K, ein. Jüngste Forschungen zeigen: K2 sorgt dafür, dass Calcium, das mit der Nahrung aufgenommen wird, auch

tatsächlich in den Knochen landet. Fehlt hingegen K2, lagert sich das Calcium statt in den Knochen in den Gefäßen ab und trägt zur Arterienverkalkung bei. Vitamin D in Kombination mit K2 sind gut für Knochen und Gefäße, sie beugen Arteriosklerose und Osteoporose vor.

## (SONNEN-) ENERGIE MIT LASERLICHT

Körperzellen haben die wichtige Aufgabe, uns mit Sauerstoff, Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen. Je optimaler ihr Stoffwechsel funktioniert, desto besser können Vitamine ihre Wirkung entfalten. Dr. Anna-Luise Rinneberg arbeitet in der Gemeinschaftspraxis mit ihrer Tochter Dr.

Fotos: © Konstantyn - Fotolia.com; Praxis Dr. Rinneberg



Dr. Sylvia Rinneberg (l.) und Dr. Anna-Luise Rinneberg, Fachärztinnen für Allgemeinmedizin und Naturheilkundeärztinnen



Anwendung Gelblaser bringt das Immunsystem auf Trab

## FIT STATT MATT UND MÜDE KRAFTVOLL IN DEN FRÜHLING STARTEN

Die Kombinationstherapie Vitamin D und K2, Blutlaserakupunktur und Myers' Cocktail wirkt unmittelbar auf den Zellstoffwechsel, unterstützt die Knochengesundheit und hilft Arteriosklerose abzubauen und vorzubeugen. Entsprechend vielseitig einsetzbar ist die Therapie:

- Erschöpfungszustände
- Abgeschlagenheit
- Immundefizite
- Stoffwechselstörungen
- Folgen von chronischem Stress wie Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose

Sylvia Rinneberg zusammen. Sie zählen zu den ersten Ärzten in Deutschland, die die sogenannte intravasale Blutlaserbehandlung einsetzen. Bei ihr wird Laserlicht über einen Venenkatheter direkt an die Blutzellen abgegeben und durch die Zirkulation an alle Organe weitergeleitet. Auf natürliche Weise wirkt das Laserlicht „wie eine Art Turbo“ auf die Zellen. Die Sauerstoffaufnahme wird deutlich erhöht, die Wirkung der Vitamine um ein Vielfaches gesteigert.

## Myers' Cocktail – Power fürs Immunsystem

Vitamine und Mineralstoffe spielen in der Vorbeugung und Gesunderhaltung eine wichtige Rolle. Der Myers' Cocktail enthält hohe Dosen wichtiger Vitamine und Mineralstoffe. Sie wirken wie ein Turbo in den Zellen und stärken das Immunsystem.

## VITAMIN C VON 7500 ÄPFELN

Infusionen mit dem Myers' Cocktail helfen, der Frühjahrsmüdigkeit endgültig ein Schnippen zu schlagen. Der amerikanische Arzt John Myers hatte bereits in den 50er-Jahren erkannt, dass bestimmte Vitamine in hohen Dosierungen das Immunsystem stärken. Der Myers' Cocktail ist eine ausgeklügelte Vitaminkombination, die allein so viel Vitamin C wie 7500 Äpfel enthält. ■

## INFORMATION

Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Anna-Luise Rinneberg  
Dr. med. Sylvia Rinneberg

Saarlandplatz 8  
D-66693 Mettlach-Orscholz  
Tel.: +49 (0)6865 711

» www.arztpraxis-rinneberg.de