

Vitamin C für Ihre Gesundheit und Schönheit

Wir lieben den Sommer. Endlich Sonne, leichte Kleidung, ein Eis im Grünen. Der Seele tut dies gut. Den Körper hingegen belastet es. Helfen Sie ihm mit einer Vitamin-C-Infusion-Kur auf die Sprünge. Sie ist Sommer-Sonnencreme für Körper, Seele und Schönheit. Dr. Anna-Luise Rinneberg erklärt, was der Körper im Sommer alles leisten muss und wie Vitamin C hilft.

Top Magazin: Frau Dr. Rinneberg, wir freuen uns, dass Sommer ist. Was sollte diese Freude trüben?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: So schön wie wir den Sommer finden, so anstrengend ist er für den Körper. Die warme Luft fordert Herz und Kreislauf und lässt den Puls schneller gehen, trockene Luft, Feinstaub und Ozon belasten die Lunge. Immer mehr Menschen leiden unter Heuschnupfen. Viele sind gerade im Sommer erkältet oder fühlen sich müde und schlapp. Diese Anzeichen, oft als „Zipperlein“ bezeichnet, sind Singale unseres Körpers, auf die wir hören sollten.

Top Magazin: Was können wir dagegen tun?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Grundsätzlich sollten wir uns nicht länger in der prallen Sonne aufhalten, dies schadet nicht nur unserer Haut, es lässt uns auch schwitzen, was harte Arbeit für den Körper bedeutet. Sonnenbäder im Schatten hingegen seien empfohlen. Ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser, Kräuter- oder Früchte-tees ist ganz wichtig, damit das Blut schön flüssig bleibt. Das entlastet das Herz. Auf dem Speiseplan sollten frisches Obst, Gemüse und Salate stehen, alles, was es um diese Jahreszeit in Fülle gibt. Vielfach reichen diese Maßnahmen aber nicht aus oder sind nicht umsetzbar, weil Beruf und Alltag uns fordern oder das Unwohlsein bereits ein Krankheitszeichen ist. Wir empfehlen im Sommer für Gesundheit und Schönheit eine Vitamin-C-Infusions-Kur.

Top Magazin: Vitamin C ist zur Immunstärkung bekannt. Aber als Schönheitsvitamin und warum als Infusionskur?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Vitamin C ist eine wahre „Wunderdroge“ in Sachen Gesundheit, aber auch für die Schönheit. Was viele nicht wissen: Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine für die Haut. Es unterstützt den Aufbau von Kollagen, was für das Bindegewebe ganz wichtig ist und Cellulite entgegenwirkt. Kollagen gibt der Haut die nötige Spannkraft und Festigkeit. Falten im Gesicht und ein schwaches Bindegewebe sind Zeichen für ein schwaches Kollagengerüst. Die UV-Strahlen der Sonne, die wir als so angenehm empfinden, lassen unsere Haut schneller altern, wie wir wissen. Vitamin C wirkt hier gleich doppelt. Es baut freie Radikale ab, die die Hautalterung verursachen und stärkt die Struktur des Bindegewebes. Vitamin C ist ein Jungbrunnen für die Haut. Auch bei einem Sonnenbrand hilft hochdosiertes Vitamin C der Haut.

Top Magazin: Reicht es nicht aus, ausreichend Vitamin-C-haltige Lebensmittel zu essen oder Vitamin-C-Tabletten zu nehmen?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Leider nicht. Im Gegensatz zu den meisten Tieren, kann der menschliche Organismus kein Vitamin C produzieren. Diese Fähigkeit ist im Laufe der Evolution verlorengegangen. Tiere können in Stresssituationen Vitamin C in großen Mengen bilden. Per se nimmt jeder dritte Deutsche schon jetzt weniger Vitamin C über die Nahrung auf als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als täglicher Bedarf empfohlen wird. In Stresssituationen und bei dauernden Belastungen kommt es schnell zu einem Vitamin-C-Mangel.

Zum Vergleich: Ein Glas frisch gepresster Orangensaft enthält rund 20 mg Vitamin C, einmal „richtig Aufregen“ kostet 300 mg Vitamin C. Eine Vitamin-C-Infusion enthält mindestens 7.500 mg. Das sind die Dimensionen, die in der Therapie relevant sind. Deshalb reicht es nicht aus, bei einem erhöhten Vitamin-C-Bedarf mehr Orangen oder Sanddorn zu essen.

Top Magazin: Wie läuft eine Vitamin-C-Infusions-Kur ab und wem empfehlen Sie diese?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Wir empfehlen als „Sommer-Sonnencreme“ für Körper, Seele und Schönheit vier Infusionen mit unserem bewährten Myers' Cocktail. Er enthält sämtliche Schlüssel-Vitamine für Gesundheit und Schönheit. Vitamin C ist dabei die Basis. Zur Behandlung von Krankheiten kombinieren wir das Vitamin C mit weiteren Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Taurin und anderen Substanzen. Dies hängt von dem jeweiligen Krankheitsbild ab. Vitamin-C-Infusionen empfehlen wir allgemein bei allen akuten und chronischen Krankheiten zur Immunstärkung sowie speziell bei allen Blutgefäßerkrankungen und insbesondere bei Erschöpfungszuständen, Burn-Out-Syndromen bis hin zu Depressionen. Im Sommer helfen Vitamin-C-Infusionen insbesondere auch alljüngeren, die unter Heuschnupfen leiden. Im Sinne der Prävention zur Wahrung von Gesundheit und Schönheit empfehlen wir zweimal jährlich eine Kur von vier Infusionen.

Top Magazin: Vielen Dank für das Gespräch. ■

MEDIZIN MIT TRADITION

Wir bringen modernste Therapien und Naturheilkunde in Einklang. Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin Dr. Rinneberg und Dr. Rinneberg



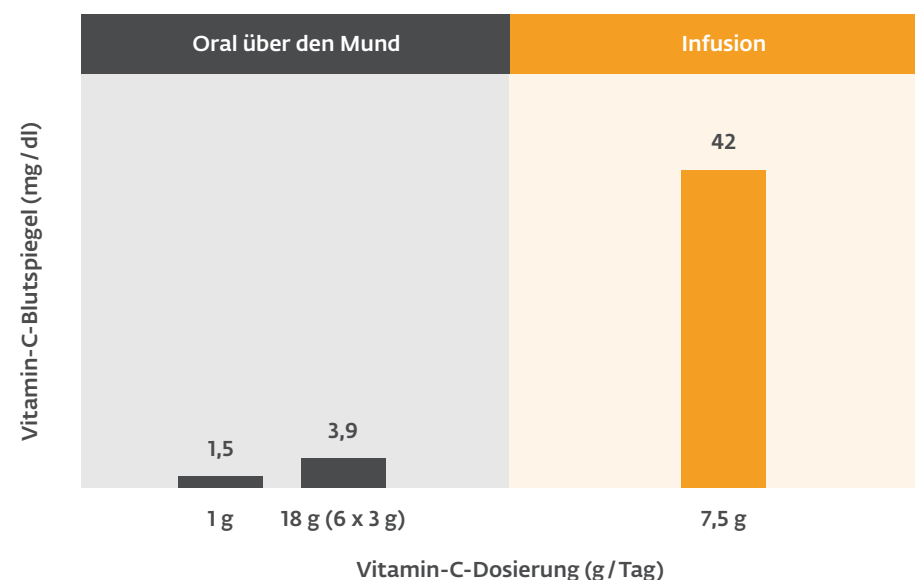
Dr. Sylvia Rinneberg
Enkelin von Dr. Thöma



Dr. Karl P. Thöma
(1894-1990) Kneipparzt



Dr. Anna-Luise Rinneberg
Tochter von Dr. Thöma



Vitamin C – der Star unter den Vitaminen

Vitamin-C-Infusionen = Vitamin C schnell verfügbar machen

Bei einer Aufnahme von Vitamin C über den Mund zum Beispiel in Tablettenform können keine hohen Konzentrationen im Blut erreicht werden. Die Anzahl der Transportmoleküle, die dafür im Dünndarm zuständig sind, ist begrenzt. Durch eine Infusion werden hohe Vitamin-C-Spiegel im Blut erreicht. Bei einer Aufnahme oral über den Mund gelangen von 18 g Vitamin C 3,9 mg ins Blut, bei einer Infusion von 7,5 g gelangen 42 mg ins Blut.

Vitamin C

für Gesundheit

- stärkt das Immunsystem
- beugt Krankheiten vor
- baut Schadstoffe und Umweltgifte ab

für Schönheit

- wirkt Hautalterung und Falten entgegen
- stärkt Kollagenstruktur und Bindegewebe
- verleiht der Haut Glanz und Spannkraft
- hilft bei Sonnenbrand

bei Krankheit

- unterstützt bei allen akuten und chronischen Erkrankungen
- speziell bei allen Blutgefäßerkrankungen, besonders bei Erschöpfungszuständen, Burn-Out-Syndromen bis hin zu Depressionen
- hilft bei Heuschnupfen



DR. RINNEBERG
UND DR. RINNEBERG

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

Saarlandplatz 8
D-66693 Mettlach-Orscholz
Telefon + 49 (0)68 65 - 711
Web www.arztpraxis-rinneberg.de