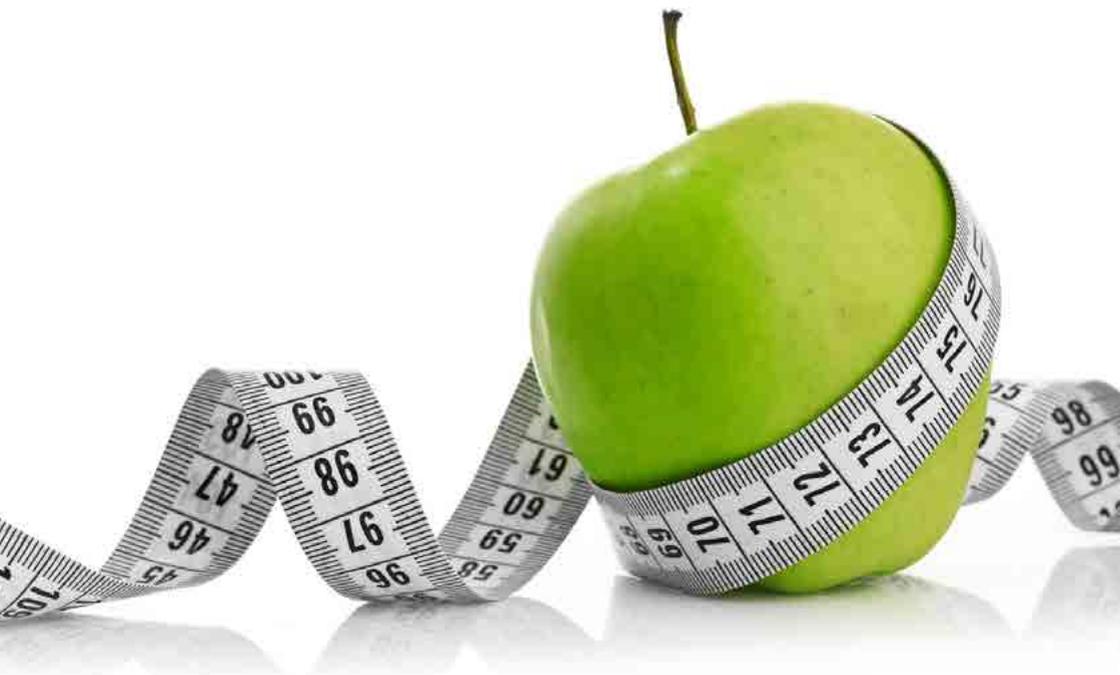


# Wissenswertes über die Stoffwechselkur

Handout nur für Teilnehmer  
der Stoffwechselkur!  
Nicht für Menschen mit  
krankhaftem Übergewicht!







Es gibt sicher viele Methoden, Gewicht zu verlieren, und ebenso sicher ist die erneute Gewichtszunahme in der Zeit danach.

Diese Stoffwechseloptimierung in Form einer Kur ist keine Diät im eigentlichen Sinn. Wir versorgen unseren Körper optimal mit allen Vitalstoffen (natürlichen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen sowie Ballaststoffen, Fettsäuren und hochwertigem Protein) und erreichen dabei eine Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung – mit dem Nebeneffekt, dass sich Fettdepots leeren können. Dadurch kann sich unser Körper regelrecht neu formen, und das **weitestgehend ohne den berühmten Jojo-Effekt!**

Diese Broschüre enthält – einfach erklärt – Erstinformationen und Hintergründe zur Stoffwechselfkur sowie eine kurze Einführung in die Welt der natürlichen Vitalstoffe.

*Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht zur Übersetzung in Fremdsprachen. Nachdruck oder Reproduktion, Vervielfältigung aller Art, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.*

Herausgeber:  
Andreas Steiner e.K. Baltmannsweiler  
E-Mail: [info@andysteiner.de](mailto:info@andysteiner.de)  
[www.andysteiner.de](http://www.andysteiner.de)

Sonderedition GabiSteinerTeam  
Printed in Germany

*Die Autorin ist dem Verlag bekannt und überträgt das Nutzungsrecht der Broschüre räumlich, zeitlich und inhaltlich unbeschränkt an den Verlag Andreas Steiner e.K. in 73666 Baltmannsweiler.*

Layout/Gestaltung: Thorsten Ecker  
Bildnachweis: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

*Wir wünschen Dir  
viel Erfolg auf dem Weg zu  
Deiner persönlichen Wunschfigur  
und einer vitalen Gesundheit.*



## Seit über 50 Jahren gibt es die Stoffwechselkur – aber sie war lange ein gut gehütetes Geheimnis!

Bereits in den 50er Jahren haben Wissenschaftler und Endokrinologen im Bereich Fettstoffwechselstörungen geforscht, allein der englische Arzt Dr.A.T.W. Simeons über 40 Jahre lang. Sie haben herausgefunden, dass im Hypothalamus, dem heimlichen Steuerzentrum des Gehirns, einiges fehlgesteuert ablaufen kann.

Der Hypothalamus legt für unsere Fettzellen eine Art «Girokonto» an. Wenn wir essen, wird alles zerkleinert, zerlegt und in Energie umgewandelt. Brauchen wir aber gerade nicht so viel Energie, weil wir am Schreibtisch sitzen und uns nicht bewegen, wird diese Energie in Form von Depot-Fett gespeichert. Das sichert unser Überleben.

Ist die Bilanz negativ – verbrauchen wir also mehr Energie, als wir uns über die Nahrung zufügen, weil wir wenig essen und uns viel bewegen – geben die Kurzzeitspeicher in den Muskeln und der Leber erst mal alles ab, was sie haben, und dann geht es an die Reserven. Die in den Fettzellen gespeicherte Energie wird zum Verbrennen herangezogen. So können wir weiter laufen und Leistung bringen («Girokonto»).

Leider funktioniert das nicht immer reibungslos. Es gibt einiges, was den Stoffwechsel aus dem Takt bringen kann: der Wechsel zwischen Hungerkuren und übermäßigem Essen, Stress und Traumata, künstliche Zusatzstoffe wie Natriumglutamat oder Hefeextrakt, giftige

Schwermetalle wie Quecksilber, Süßstoffe wie Aspartam oder Bisphenol A und Phtalate (die Weichmacher in Plastik).

Das und vieles andere können Teile des Hypothalamus zeitweise lahm legen. Dieser legt dann quasi für unsere Fettzellen kein Girokonto, sondern ein Festgeldkonto an. Da geht's dann nur noch rein und nicht mehr raus. Der Stoffwechsel gerät aus dem Takt.

Zum Glück haben Wissenschaftler, insbesondere Endokrinologen wie Simeons, auch beschrieben, wie man dem Hypothalamus wieder «Beine macht.» Das Glycoprotein Human Chorion Gonadotropin (HCG) sorgt dafür, dass die Fettzelle geöffnet wird. So kann alles gespeicherte Fett die Zelle verlassen und dem Stoffwechsel als Brennstoff dienen.

Es gibt viele Glycoproteine, die in diesem Zusammenspiel eine Rolle haben. Man kann sie als Aktivatoren direkt, in homöopathischer oder radionischer Form zu sich nehmen. Viele persönliche Ergebnisse bestätigen diese Fakten. Lasst Euch Erfahrungsberichte zeigen.

## Ernährung und Vitalstoffe – der eigentliche Trick!

Wenn die Zellen geöffnet sind, werden alle Fette zur Energiegewinnung herangezogen. Dabei werden aber auch Gifte freigesetzt, die der Körper ebenfalls in diesen Speichern zwischengelagert hat. Säuren und Gifte, die der Körper nicht neutralisieren und so auch nicht loswerden konnte, wurden in Wasser oder Fett «eingepackt» und dann im Fettgewebe abgelagert. Genau diese eingelagerten «Schlacken» werden jetzt wieder frei. Das bedeutet viel Arbeit für unsere Entgiftungsorgane.

Stehen den Entgiftungsorganen jetzt nicht genügend Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente...) zur Verfügung, um die Gifte und Säuren in Salze umzuwandeln und auszuscheiden, werden sie einfach an anderer Stelle wieder eingelagert.

In seinem Buch «Frohmedizin» verdeutlicht Dr. Ulrich Strunz das an einem Beispiel: Forscher gaben zwei Gruppen von Hühnern unterschiedliches Futter. Die einen bekamen hochwertiges Bio-Futter, die anderen nährstoff- und vitalstoffarmes Hühnerfutter (also sozusagen Hühner-Fastfood). Am Ende ihres «geplanten» Lebens gaben die Forscher Nickel ins Futter, um zu sehen, wo und wieviel sich abgelagert. Die Hühner mit dem Bio-Futter hatten geringe Spuren dieses giftigen Schwermetalls in den Entgiftungsorganen Leber und Niere. Die Hühner mit dem nährstoff- und vitalstoffarmen Futter waren völlig vergiftet. Das Schwermetall hatte sich überall im Gewebe eingelagert. «Diesen Versuch, liebe Leser, machen Sie gerade mit. Welche Sorte Huhn sind Sie?» So fragt er in seinem Buch.

Viele Wissenschaftler und Buchautoren beschreiben mittlerweile diesen verheerenden Kreislauf.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir genügend natürliche Vitalstoffe haben. Das Hühnerexperiment zeigt, dass Entgiftungsorgane die Säuren, die immer wieder entstehen – durch falsches Essen, aber auch über zu wenig Schlaf oder viel Stress –, wieder ausscheiden können, wenn unserem Körper dabei genügend Vitalstoffe zur Verfügung stehen. Dieses «Mehr» an Vitalstoffen können wir aktuell fast nicht mehr mit unserer normalen Ernährung zu uns nehmen. Deshalb machen hochwertige natürliche Nahrungsergänzungen Sinn: eine gute Basisversorgung, einen Kollagenschutz, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und biologischen Schwefel, hochwertiges Eiweiß und L-Arginin (eine spezielle Aminosäure, auf die man nicht verzichten sollte). Alles sollte eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen. (Dazu gleich mehr.)

## Was ist wichtig bei einer guten Basisversorgung?

Zunächst mal, dass sie dort auch ankommt, wo sie hin soll – nämlich in der Zelle.

Enzyme und Pflanzenbegleitstoffe wirken auf diesem Weg wie ein natürlicher Turbo. Veranschaulichen könnte man das so:

**Einzelne** Vitalstoffe können an der Zellhülle hängen bleiben – denn die fungiert als eine Art «Wächter» und lässt nur durch, was sie als natürlich erkennt. Den ganzen Brokkoli, die ganze Petersilie, nur dann macht sie die Tür auf. Voilà, hereinspaziert – die Pflanzenbegleitstoffe (Phyto-Nährstoffe) sind sozusagen die Türöffner für die Zelle. In Verbindung mit den Pflanzenbegleitstoffen aus Kräutern, Obst und Gemüse als «Taxi» können auch zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe in die Zelle kommen. Die Praxis zeigt immer wieder, dass wir bei den heutigen Anforderungen viele davon brauchen.

Nur bei einer ausreichenden Menge an Vitalstoffen können körpereigene Enzyme und Hormone gebildet werden. Enzyme sind hochspezialisierte Eiweißmoleküle, die den Stoffwechsel überhaupt erst möglich machen.

Da die meisten Enzyme bei einer Verarbeitung von über 40 Grad Celsius zerstört werden, sind in erhitzten und pasteurisierten Nahrungsmitteln nur noch wenige oder gar keine Enzyme enthalten. Ohne diese «Lebensfunken» geht es aber nicht. Deshalb sind Frischware und schonende Kaltpressverfahren so wichtig – erst recht bei den ergänzenden Vitaminen, die wir einnehmen.

Auch Spurenelemente wie Eisen, Zink, Selen, Chrom, Jod und viele andere sind wichtig. Die brauchen wir zwar nur in ganz kleinen Mengen, aber ohne sie können Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse nicht richtig ablaufen und wir «verschlacken» langsam. In einer guten Basisversorgung sollten Spurenelemente in ausreichendem Maße und in einer hohen Bioverfügbarkeit enthalten sein.

Durch die heutige stark säurelastige Lebensweise kann unser Säure- Basen- Haushalt aus dem Gleichgewicht kommen. Damit Säuren ausgeschieden werden können, müssen sie zuerst mit Mineralstoffen gebunden und in Salze umgewandelt werden. Haben wir zu wenig Mineralstoffe mit der Nahrung zu uns genommen (sind also keine da), bedient sich unser Körper aus den Mineralstoffdepots in Zähnen, Haaren und Knochen. Reicht das immer noch nicht aus, gibt es nur noch die Lösung, diese Säuren eben in Wasser oder Fett zu packen und sie in den Fettzellen zu lagern. Um ein Gleichgewicht wieder herzustellen braucht es ausreichend Vitamine und Mineralstoffe!

Unser Mikrobiom lebt! Wir bestehen nicht aus dem, was wir essen, sondern aus dem, was unsere gesunde Darmschleimhaut aufnimmt. Das Milieu im Dünndarm muss überwiegend basisch sein und die richtigen Bakterienkulturen (Probiotika) enthalten. Auch Präbiotika (Futter für die Bakterien), Algen und Ballaststoffe sind laut wissenschaftlichen Studien von existenzieller Bedeutung. In einer guten Basisversorgung sind alle Nährstoffe in einem biologisch ausgewogenen Verhältnis enthalten, damit unser Körper in ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht kommt und entgiften kann.

## OPC für den Kollagenschutz

Ca. 10.000 Mal pro Tag wird die Zellhülle angegriffen. Freie Radikale wollen ihr ein Elektron entreißen. Ob das klappt, hängt davon ab, ob sie gut geschützt ist. Vitamin C und Vitamin E beschützen die Zellwände. Doch noch viel mehr schützt das mächtige Antioxidans OPC, das bis zu 20 Mal stärker ist als Vitamin C und bis zu 50 Mal stärker als Vitamin E. OPC ist ein natürlicher, in Pflanzen vorkommender Stoff, der zur Gruppe der Flavanole gehört.

OPC bindet sich speziell an Kollagen und Elastin – die wichtigsten Struktureiweiße, weswegen es auch «Kollagen-Vitamin» genannt wird. Es verdoppelt die Widerstandsfähigkeit der Gefäße und fördert eine gute Durchblutung der Haut. In ihrem Buch «Gesund länger leben durch OPC» beschreibt Anne Simons diese und viele andere Wirkungen ausführlich. Um eine hohe Qualität zu gewährleisten, gibt es patentierte Herstellungsverfahren, die mit einem Zertifikat von Prof. Masquelier versehen sind.<sup>1</sup>



## Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell, also lebensnotwendig, d. h. unser Körper kann sie nicht selbst bilden, und wir müssen sie regelmäßig mit Lebensmitteln zu uns nehmen. Sie stimulieren Enzyme, die den Fettstoffwechsel anregen, indem sie das Fett zu Stellen transportieren, wo es leichter abgebaut und zur Energiegewinnung genutzt werden kann.

Sie können eine entzündungshemmende Wirkung entfalten und die Gehirn- und Gedächtnisleistung verbessern. Auch eine positive Entwicklung beim Erhalt des Sehvermögens, sowie ein geringeres Risiko von Schlaganfall und Alzheimer werden ihnen zugeschrieben.

Omega-6-Fettsäuren sind ebenso essenzielle Fettsäuren, die wir normalerweise ausreichend über die Nahrung zu uns nehmen. Bei einer fettfreien Ernährung sollten wir sie jedoch zuführen.<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Simons, Anne und Rucker, Alexander, Gesund länger leben durch OPC – Der natürliche Wirkstoff für das neue Jahrtausend, 8. Auflage 2014, Berlin

<sup>2</sup> Hamm, Prof. Dr. Michael und Neuberger, Dirk, Omega-3 aktiv – Gesundheit aus dem Meer, 2. Auflage 2008, Hannover

<sup>3</sup> Wenzel, Petra, Die Vitalstoff-Entscheidung – Gesund und fit durch natürliche Nahrungsergänzung, 6. Auflage 2014, Berlin

## MSM

MSM, biologischer Schwefel (Methylsulfonylmethan), erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembran, somit können Nährstoffe besser aufgenommen und Schadstoffe besser ausgeleitet werden.

Durch die Bildung schwefelhaltiger Aminosäuren wie L-Cystein, L-Cystin und L-Taurin unterstützt MSM die Entgiftung und Festigung unserer Kollagenstruktur. Es fördert die Bildung von Enzymen und Antioxidanzien wie L-Glutathion, was wiederum die Nerven und das Immunsystem stärken kann. Da Schwefel ein Bestandteil von Gallensäuren ist, kann es auch zu einer besseren Fettverbrennung und -absorption beitragen. <sup>1</sup>



## Eiweiß ohne Fett – nicht einfach zu bekommen

Protein (Eiweiß) besteht aus Ketten von Aminosäuren. Sie bilden Struktureiweiße wie Kollagen und Elastin, Transportproteine, Enzyme, Immunglobuline, Hormone und Neurotransmitter.

Natürlich kommt Protein in Fleisch, Fisch, Käse, Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen vor. Grundsätzlich ist hochwertiges Fett in der Ernährung ein wichtiger Faktor. Solange wir jedoch in der Abnehmphase unserer Stoffwechsoptimierung sind, sollten wir Fette meiden. Aminosäuren in Form eines Proteindrinks einzunehmen, ist deshalb eine empfehlenswerte Alternative. Hochwertige Proteinshakes enthalten eine Mischung aus unterschiedlichen Proteinquellen wie z. B. Milch, Soja und Molke, die kurzfristig, mittelfristig und länger anhaltend sättigen. Die Aminosäuren sollten einzeln und in Menge aufgeführt sein – damit man sieht, was man trinkt – und am besten ohne zusätzliche Süßstoffe wie Zucker oder Aspartam.

Da Proteine während des Stoffwechsels Säure erzeugen, benötigen wir Mineralstoffe zur Neutralisierung. In hochwertigen Proteinmischungen sind diese bereits enthalten.

## L-Arginin, eine ganz besondere Aminosäure

L-Arginin kann uns in vielerlei Hinsicht unterstützen. Es kann den Proteinaufbau unterstützen, unser Immunsystem auf Trab bringen und bei der Regeneration helfen. Aufgrund einer besseren Durchblutung kann es Herz und Gefäße unterstützen, den Abtransport der Fettzellen beschleunigen sowie den Sportlern unter uns mehr «Power» geben, und es ist für unsere äußere und innere Schönheit von besonderem Wert. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Liebke, Frank, MSM ein Super Substanz der Natur – Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie, Kirchzarten bei Freiburg

<sup>2</sup> Jester, Frank, Arginin, OPC und Entsäuerung – Power-Nährstoffe und Methoden für ein langes und gesundes Leben, 2. Auflage 2013, Hamburg

# Was Du für Deine Kur benötigst

Aktivator (Salz, Globuli, Tropfen oder Ähnliches)  
Hochwertige Vitalstoffe / Lebensmittel nach Liste

## Ablauf der Kur

### In Phase 1: Schlemmertage

1. und 2. Tag: Nimm 3-5 Mal einen Aktivator (Salz, Globuli, Tropfen oder Ähnliches), die natürlichen Vitalstoffe und iss viel, auch gerne viele und hochwertige Fette.

### In Phase 2: Diätphase

21 Tage (oder je nach Wunsch auch länger) nimmst Du 3-5 Mal täglich einen Aktivator, die natürlichen Vitalstoffe und hältst Dich an die vorgegebenen Lebensmittel auf dem Einkaufsplan.

Vermeide Fett, Öl, Butter, Nudeln, Brot, Reis, Zucker, Mehl, künstliche Süßstoffe, Milch und Alkohol.

### In Phase 3: Stabilisierungsphase

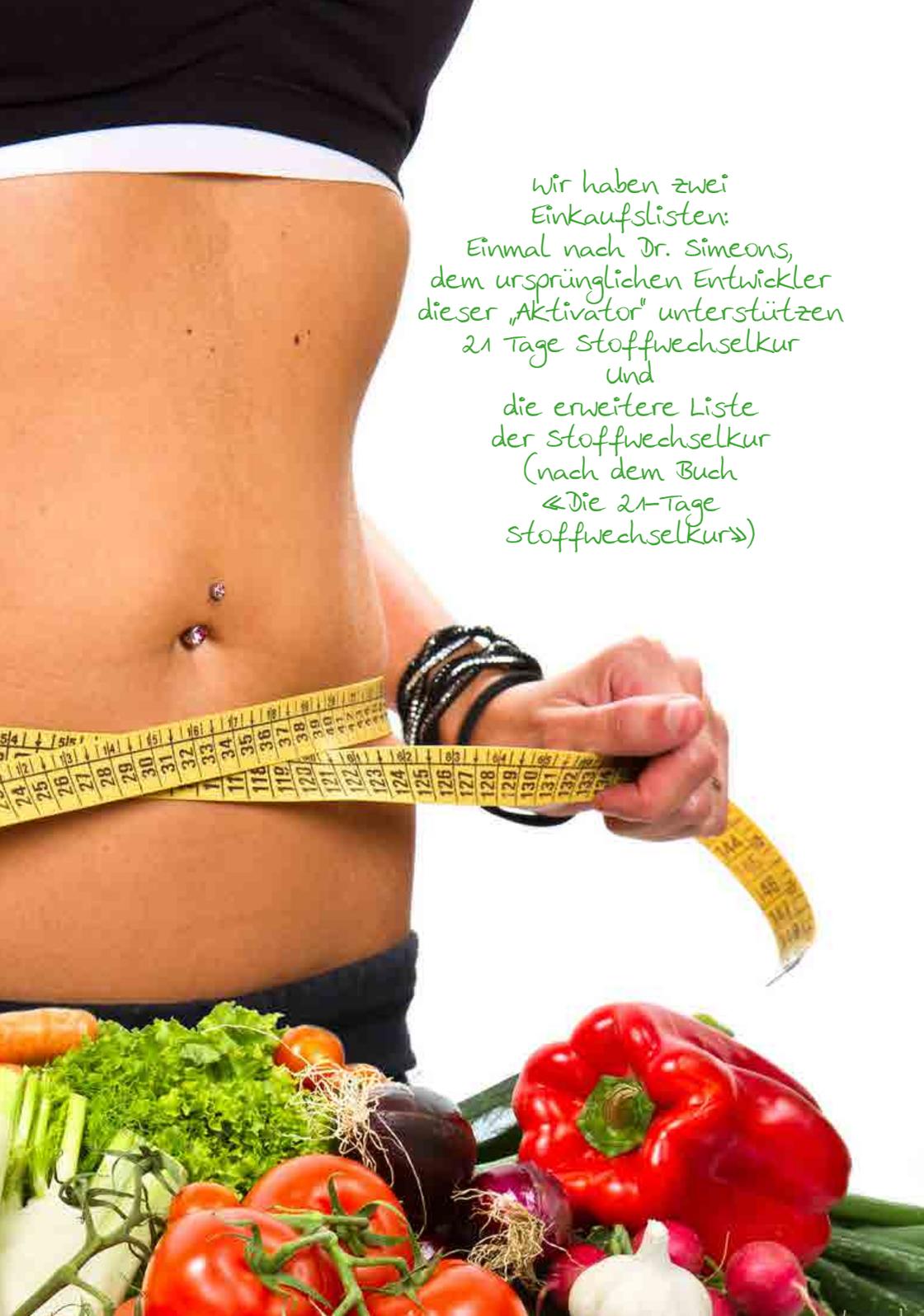
21 Tage (oder bei längerer Kurphase auch länger): Nimm die natürlichen Vitalstoffe weiter. Da Du keinen Aktivator mehr nimmst, achtest Du nun wieder verstärkt auf Deinen Körper und sein Hungergefühl.

In den ersten beiden Tagen nach Absetzen des Aktivators, empfehlen wir die gleiche Ernährung wie in der Diätphase. Danach solltest Du wieder mehr essen, da Dein Körper nun nicht mehr aus den geöffneten Zellen Energie schöpfen kann. Am besten mehr von den erlaubten Lebensmitteln und mehr hochwertige Öle. In der Stabilisierungsphase findet Dein Körper seinen neuen Set Point. Um in dieser Phase dein Gewicht stabil zu bekommen und zu halten, empfehlen wir, dich täglich auf die Waage zu stellen. Du solltest nicht mehr als 1 Kilo zu- oder abnehmen..

### In Phase 4: Testphase

In dieser Phase testest Du, welche Lebensmittel Du gut verträgst und welche Dir nicht bekommen. Vermeide verarbeitete Lebensmittel und beginne immer mehr Gemüse, Obst und allmählich auch stärkehaltige Kohlehydrate in Deine Ernährung zu integrieren. Die Erfahrungen zeigen, dass die Körperentgiftung über einen längeren Zeitraum andauert als die Kur selbst. Deshalb ist es wichtig, die natürlichen Vitalstoffe weiter zu nehmen und so deinen Körper gut zu unterstützen.

Inzwischen haben Tausende die Stoffwechseloptimierung in Form einer Kur gemacht. Die vielen positiven Effekte, die durch die vitalstofforientierte Entgiftung auftreten, kann man jedoch verstärken und stabilisieren, wenn man z. B. einmal in der Woche einen Entschlackungstag einlegt und dem Körper die Möglichkeit gibt, überschüssige Schlacken mit Hilfe der Vitalstoffe und einer gesunden reduzierten Ernährung gleich wieder loszuwerden. Alle 3 Monate ein Entschlackungswochenende oder 2-mal jährlich eine Darmsanierung zu machen, kann sich sehr positiv auf die Erhaltung eines gesunden Darmmilieus, das Gewicht, die Gelenke oder die Haut auswirken. Dein ganzer Stoffwechsel kann besser regenerieren, wenn er die nötigen Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Spurenelemente dazu hat. Du spürst das Plus an Lebensenergie und möchtest sie nicht mehr missen.

A photograph of a woman's midsection, showing her bare abdomen and a black sports top. She is holding a yellow measuring tape around her waist. In the foreground, there is a variety of fresh vegetables including tomatoes, red bell peppers, onions, and leafy greens. The background is plain white.

wir haben zwei  
Einkaufslisten:  
Einmal nach Dr. Simeons,  
dem ursprünglichen Entwickler  
dieser „Aktivator“ unterstützen  
21 Tage Stoffwechselkur  
und  
die erweiterte Liste  
der Stoffwechselkur  
(nach dem Buch  
«Die 21-Tage  
Stoffwechselkur»)

## Vorgaben und Lebensmittelliste nach Dr. Simeons

**Nur eine Proteinquelle pro Mahlzeit:** Kalbfleisch, Rindfleisch, Hühnerbrust, frischen, weißen Fisch, Hummer, Krabben oder Garnelen (100 g roh gewogen)

**Gemüse:** Spinat, Mangold, Chicorée, alle Blattsalate, Tomaten, Sellerie, Fenchel, Zwiebeln, Radieschen, Gurken, Spargel, alle Kohlsorten.

**Obst:** Apfel, Orange, eine Handvoll Erdbeeren oder eine halbe Grapefruit. (Alternativ zuckerfreie natürliche Vitalstoffe)

**Gewürze:** Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Essig, Senf-Puder, Knoblauch, süßer Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran, ...

## Erweiterte Lebensmittelliste

**Fleisch:** Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweinefleisch, Putenbrust, Putenschnitzel.

**Fisch und Meeresfrüchte:** Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in Wasser, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer, Krabben.

**Gemüse:** Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln, Zucchini.

**Obst:** saure Äpfel, Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, rote Johannisbeeren, einige Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren

**Gewürze:** Steinsalz, Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Essig /Balsamico-Essig (ohne Zucker) , Apfelessig, Dijon-Senf (ohne Zucker), Soja-Sauce (ohne Zucker), Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen.

**Vegetarische Proteinquellen:** Triple-Proteinshake, Harzer Roller, Seitan, Tofu, Lopino, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, Hanfeißpulver, Eiklar.

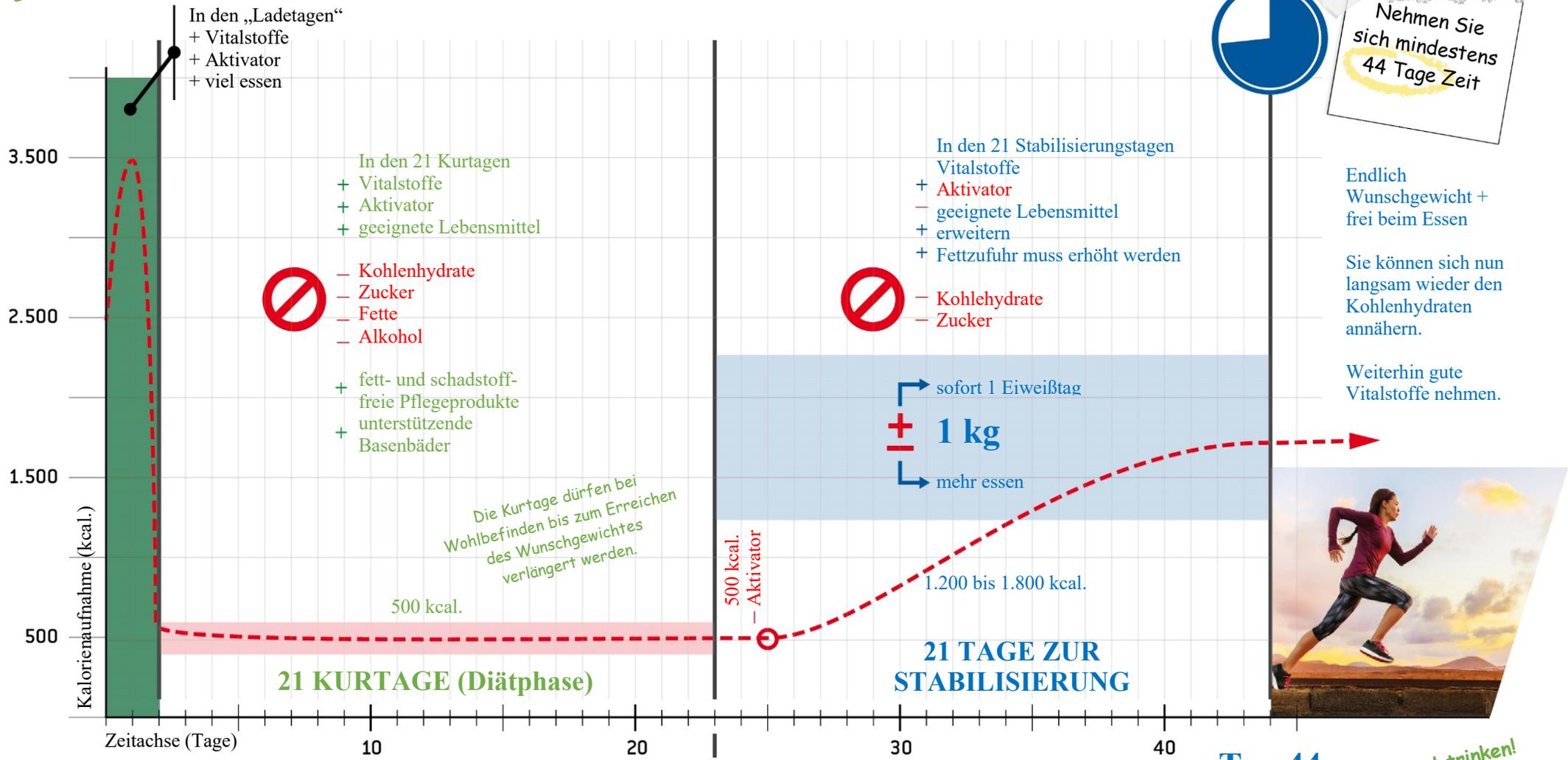
## Nach der Kur:

Nach drei Jahren und tausenden guten Erfahrungen mit dieser Stoffwechsoptimierung in Form einer Kur, konnten wir vielen Menschen zu einer gesunden Gewichtsabnahme verhelfen. Jeder Mensch reagiert ein wenig anders und so haben sich auch unterschiedliche Formen der Kur für unterschiedliche Ansprüche entwickelt. Für die viele der Teilnehmer war es die erweiterte Form und für andere die ursprüngliche Form nach Dr. Simeons die zu einem bleibenden Erfolg geführt hat.

Die vitalstoffunterstützte Stoffwechsoptimierung in Form dieser Kur ist der Anfang Deines Weges. Das Interesse an gesunder Ernährung und hochwertigen natürlichen Vitalstoffen kann sich für Dich in sehr viel mehr Lebensenergie auszahlen. Jetzt ist ein perfekter Zeitpunkt für Deine Entsäuerung, eine Darmsanierung, eine Regeneration der Leber und Straffung der Haut – denn es gibt so vieles, das Du auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden entdecken kannst.



TIPP - Beginnen Sie bereits vor der Kur mit der Einnahme von Vitalstoffen



unbedingt Gewicht notieren

Nehmen Sie sich mindestens 44 Tage Zeit



Ausreichend trinken!  
Mindestens 2-3 Liter stilles Wasser  
Tee und Kaffee nach Bedarf