

Mein Rezept für eine gute Figur!

Schoenenberger Schlankheits-Kur

Millionenfach bewährt!

Schoenenberger
Salus-Gruppe



Mit vielen Tipps
für Ernährung
und Gesundheit!

Ernährungskonzept zum Abnehmen
und Entschlacken mit Kurplan für eine
kalorienreduzierte Ernährung nach
Dr. H. Anemueßer

Mit Schoenenberger
naturreinen Pflanzensäften...



Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.



Abnehmen – kein unlösbares Problem!

Tatsachen und Hintergründe

Schon vieles probiert, doch nur mit mäßigem Ergebnis – vor allem auf Dauer? Oft wirkt der gefürchtete Jo-Jo-Effekt als Motivationskiller. Dieser Ratgeber sagt Ihnen, worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt.

Spezieller Tipp: Probieren Sie eine wirklich natürliche und ernährungsmedizinisch fundierte Schlankheits-Kur, die millionenfach bewährte Schoenenberger Kur. Mit vielseitigem Vollwert-Kostplan. Und mit positivem Befinden für Körper und Psyche.

Zum Einstieg einige Zahlen: Eine aktuelle Befragung des Statistischen Bundesamtes zeigt: 41 % der Frauen und 58 % der Männer bringen zu viele Kilo auf die Waage.

Der Grund dafür liegt, auf einen Nenner gebracht, in einer ständig zu hohen Energieaufnahme (insbesondere über Nahrungsfette), die den individuellen Energiebedarf übersteigt. In der Folge steigt durch Zunahme des Körperfettgehalts das Körpergewicht an.

Oft ist von guten und schlechten Futterverwertern die Rede. Eine Unterscheidung, die nicht ganz von der Hand zu weisen ist. Tatsächlich gibt es Menschen, die stärker zur Bildung von Depotfett neigen als andere. Dabei spielt der Gesamtenergieumsatz des Körpers, bestehend aus Grundumsatz und Leistungszuwachs, eine Rolle. Bei Menschen, die eine Tendenz zu Übergewichtigkeit zeigen, scheint der Energieverbrauch bei körperlicher Ruhe, also im Grundumsatz, reduziert zu sein. Und auch die Erhöhung des Energieumsatzes nach einer Mahlzeit ist bei Übergewichtigen deutlich niedriger als bei schlanken Menschen.

Ebenfalls eine wesentliche Rolle spielen die Ernährungsgewohnheiten (Essverhalten) sowie die individuellen Lebensbedingungen, etwa in puncto körperlicher Bewegung in Beruf und Freizeit.

Energiegehalt der wichtigsten Nährstoffe:

1 g Fett = 9 kcal (37 kJ)

1 g Eiweiß = 4 kcal (17 kJ)

1 g Kohlenhydrate = 4 kcal (17 kJ)

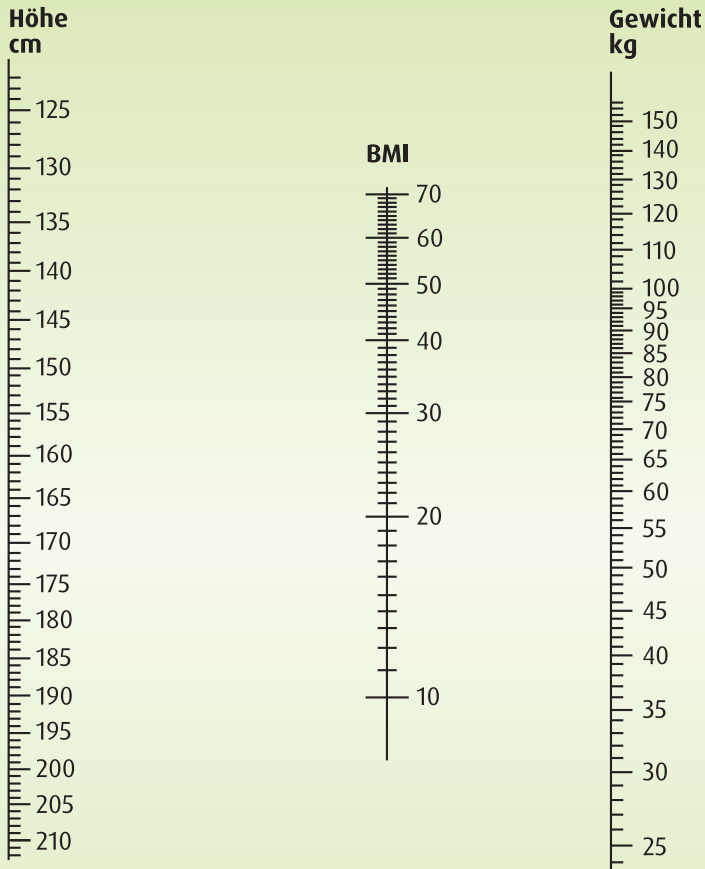
Zum Vergleich:

1 g Alkohol = 7 kcal (29 kJ)



So ermitteln Sie Ihren Body Mass Index (BMI)

Verbinden Sie mit einem Lineal die Körpergröße (linke Achse) mit dem Körpergewicht (rechte Achse). Im Schnittpunkt mit der mittleren Achse können Sie den jeweiligen BMI annäherungsweise ablesen.



Optimaler Bereich des BMI unter Berücksichtigung des Alters

Altersgruppe	wünschenswerter BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
≥ 65 Jahre	24 – 29

Messen und bewerten

Übergewicht und mögliche Folgen

Bei Menschen mit starkem Übergewicht sind oftmals genetische Faktoren dafür verantwortlich, dass sie sich mit ihrem Gewicht und der Gewichtskontrolle besonders schwer tun.

Nach aktuellen Erkenntnissen der Wissenschaft verfügen sie offenbar genetisch bedingt über ein erhöhtes Maß an Lipoprotein-Lipase. Dieses Enzym ist zuständig für die Aufbereitung des Nahrungsfettes und seine Deponierung als Körperfett.

Ob und in welchem Maße man übergewichtig ist, lässt sich anhand des heute weltweit gebräuchlichen Body Mass Indexes (BMI) feststellen. Dieser Index ist eine Kennzahl für die Körpermasse und dient der Klassifizierung des Körpergewichts. (Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht dividiert durch die Körpergröße im Quadrat.)

Anhand der Grafik auf der vorhergehenden Seite können Sie ganz einfach ermitteln, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt.

Übergewicht ist Ihr persönlicher Nachteil!

Falls Ihr Body Mass Index erheblich vom Sollbereich abweicht, sollten Sie sofort damit beginnen, gezielt abzunehmen.

Denn natürlich ist Übergewicht nicht nur ein optisches Problem, sondern birgt auch gewaltige gesundheitliche Risiken in sich. Dazu gehören

- erhöhte Neigung zu Arteriosklerose
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch hohen Blutdruck
- Fettstoffwechselstörungen etc.

Aber auch andere Stoffwechselstörungen wie Zuckerkrankheit, Erkrankungen der Gelenke (wie Gicht) und bestimmte Tumortypen werden durch starkes Übergewicht begünstigt.

Nicht zu unterschätzen ist ferner das gestörte Selbstwertgefühl der Betroffenen mit negativen psychischen und sozialen Konsequenzen.

Ganz allgemein gilt: Man muss die persönlichen und genetischen Grundbedingungen des eigenen Stoffwechsels erkennen und die individuellen Ernährungs- und Verhaltensweisen daran ausrichten. Das heißt, dass Menschen mit Neigung zu Übergewicht sich mehr bewegen und zugleich bewusster essen müssen.



Abnehmen beginnt im Kopf

Was bei Schlankheitskuren zu beachten ist

Schlankheitskuren werden häufig mit vollmundigen Erfolgsmeldungen angepriesen, die sich später als leere Versprechungen entpuppen. Meist ist es nur ein vielversprechender Diätname, der hohe Erwartungen weckt. Wesentlich effektiver ist es, sich zunächst einmal mit den allgemeinen Grundsätzen einer sinnvollen Reduktionskost auseinander zu setzen.

Realistische Gewichtsabnahme:

Bei hohem Übergewicht ist bei einer 10-tägigen Reduktionsdiät eine Gewichtsabnahme von 6 – 10 Pfund möglich, vorausgesetzt: viel körperliche Bewegung und maximale Energieaufnahme: 1000 kcal pro Tag.

Keine Crash-Kuren:

Sogenannte Blitz-Diäten mit radikaler Kalorienreduktion ohne generelle Ernährungsumstellung führen wegen des Jo-Jo-Effekts nicht zum Erfolg, sondern danach häufig zu einer Gewichtszunahme. Denn der Organismus registriert eine „Notsituation“: Nahrungsmangel senkt den Grundumsatz und nutzt dabei die Kalorien noch besser aus. Wird nach der Diät normal weiter gegessen, wird das alte Gewicht oft rasch wieder erreicht und sogar überschritten.

Fundierte Ernährungsprinzip:

Die ideale Kost ist im Energiegehalt reduziert, reich an sog. komplexen (langsam verdaulichen) Kohlenhydraten und absolut fettarm. Sie enthält ausreichend viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, sorgt für die gewünschte Sättigung und lässt sich über Wochen einhalten.

Die Flüssigkeitszufuhr sollte auf jeden Fall bei 2 – 3 Litern täglich liegen! Risiken bei Unterschreitung dieser Menge: Rückstau von Schlacken, Schwindelgefühl und vor allem weniger Erfolg beim Abnehmen.

Energie- und Nährstoffzufuhr

Die Energieaufnahme sollte etwa 500 – 1.000 kcal unter dem üblichen Bedarf liegen, jedoch 800 – 1.000 kcal pro Tag nicht unterschreiten. Nährstoffzufuhr:

Eiweiß	60 – 65 g
Gesamtfett	35 g
Kohlenhydrate	105 – 125 g
Ballaststoffe	> 30 g

Hinweis: Bei längerfristigen Schlankheitskuren können die Eisenreserven knapp werden. In diesem Fall wird eine Eisenergänzung mit Floradix® mit Eisen (Apotheke oder Reformhaus) empfohlen.



Gezielte Lebensmittelauswahl:

Der Schwerpunkt liegt auf Lebensmitteln mit einem hohem Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Die Basis bilden:

Vollkornprodukte und Kartoffeln, Obst und Gemüse, fettarme Milch und Milchprodukte, Mineralwasser, Säfte sowie Früchte- und Kräutertees.

In Maßen erlaubt sind: Fettarmes Fleisch, Fisch sowie hochwertiges pflanzliches Fett.

Zu meiden sind Süßigkeiten, zuckerhaltige Speisen und Getränke, zu viel Salz und – sehr wichtig! – Alkohol.

Eine gute Nährwerttabelle ist eine praktische Hilfe, um ein Gefühl für den Nährwert und Energiegehalt von Lebensmitteln zu entwickeln.

Schonende Zubereitung:

Das Garen sollte ohne Fett oder mit ganz wenig Fett erfolgen. Geeignet sind Dünsten, Dämpfen, Backen, Grillen und Kochen sowie Garen in der Folie oder Mikrowelle.

Mehrere Mahlzeiten:

5 – 6 kleine Mahlzeiten täglich steigern den Sättigungseffekt und fördern die Gewichtsabnahme. Gutes Kauen und das Einnehmen der Mahlzeiten in stressfreier Atmosphäre fördern Verträglichkeit und Wohlbefinden.

Wichtig: Ernährungsverhalten dauerhaft ändern!

Halten Sie die genannten Tipps für Lebensmittelauswahl, Zubereitung und bewusstes Essen auch nach der Reduktionsdiät ein. Dann wird Ihr Gewicht im Idealbereich bleiben.

Negative Begleiterscheinungen bei Schlankheitskuren?

Vor allem einseitige und extrem kalorienreduzierte Diäten können zu gesundheitlichen Problemen führen.

Dazu zählen:

- Herz-Kreislauf-Störungen durch den Natrium- und Kaliumverlust
- Anstieg des Harnsäurespiegels, u. U. verbunden mit Gichtanfällen
- Bildung von Gallensteinen und Nierensteinen, besonders bei ungenügender Flüssigkeitsaufnahme
- Vitamin-Mangel bei längeren Reduktionsdiäten
- Allgemeine Müdigkeit, Gereiztheit und verminderte Konzentration



Gesund abnehmen und sich wohlfühlen

... mit der Schoenenberger Schlankheits-Kur

Was ist das Besondere an der Schoenenberger Schlankheits-Kur? Sie beinhaltet ein umfassendes, wissenschaftlich abgesichertes Wohlfühl-Konzept.

- Zum Einen: Ein maßgeschneiderter Kurplan für eine kalorienreduzierte Ernährung nach dem Konzept von Dr. H. AnemueLLer
- Zum Anderen: Die unterstützende Therapie mit den Schoenenberger naturreinen Heilpflanzensäften: Artischocke, Brennnessel und Kartoffel.

Die speziellen Vorteile der Schoenenberger Schlankheits-Kur:

- Aktivierung des Stoffwechsels
- Wirksame Entwässerung und Entschlackung
- Blutreinigung und Entsäuerung

Und dadurch:

- Reduktion des Körpergewichts auf natürliche Weise
- Kein Jo-Jo-Effekt!
- Gesteigerte Vitalität und Wohlbefinden

Die Schoenenberger Schlankheits-Kur verhindert negative Begleiterscheinungen von Schlankheits-diäten.

„Pfundweise zum Erfolg“

So wird Abnehmen leicht gemacht: Mit dem speziell abgestimmten Ernährungsplan und einem kalkulierten Energiegehalt von 800 – 1.000 kcal pro Tag. Wichtig: Der Kurplan wurde vom wissenschaftlichen Archiv für Ernährung und Diätetik (Dr. AnemueLLer) entwickelt und umfasst detaillierte Kostpläne für 10 Tage. Alle Rezepte sind rein vegetarisch, entsprechen den Grundsätzen der Vollwertkost und sind außerdem mit dem sog. „Glyx“ bewertet – mit bestem Ergebnis!

Was bedeutet Glyx?

Glyx ist die Abkürzung für den sog. Glykämischen Index (GI). Dieser ist ein Maß für den Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr von bestimmten Kohlenhydraten. Lebensmittel mit niedrigem Glyx halten den Blutzuckerspiegel und damit die Insulinausschüttung niedrig. Dadurch bleiben die gefährdeten Heißhungerattacken aus, die den Diäterfolg oft zunichte machen.

Arzneiliche Pflichtangaben siehe Seite 9



Schoenenberger Bio-Frischpflanzensäfte: Das besondere Plus!

Artischockensaft:

Dieses Arzneimittel regt die Verdauungsfunktionen an, steigert die Gallensaftproduktion und aktiviert damit den Fettstoffwechsel.

Brennnesselsaft:

Heilpflanzensaft, der die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken fördert und der Entwässerung dient.

Kartoffelsaft:

Neutralisiert überschüssige Magensäure und beruhigt den Magen, entsäuert das Bindegewebe, wirkt entschlackend und basenbildend.

FasToFit

**Gewürzter Tomatensaft
mit sättigendem Apfelpektin**

oder:

TopVital Möhre-Mango

**Möhre-Apfel-Mango-Mix
mit sättigendem Topinambur**

Sie trinken morgens und abends vor den Mahlzeiten jeweils einen Heilpflanzensaft-Cocktail, den Sie im Original-Kurglas mixen. Die 2 Varianten der Schoenenberger Schlankheits-Kur unterscheiden sich durch die Geschmacksrichtung der Mixbasis für diesen Cocktail:

- „klassisch“ mit FasToFit (gewürzter Tomatensaft mit Apfelpektin)
- „fruchtig“ mit TopVital Möhre-Mango (Möhre-Apfel-Mango-Mix mit Topinambur)

Mischungsverhältnis des Pflanzensaft-Cocktails:

2 El Frischpflanzensaft Artischocke
2 El Frischpflanzensaft Brennnessel
4 El Frischpflanzensaft Kartoffel
+ 6 El TopVital Möhre-Mango

oder:

+ 6 El FasToFit

Arzneiliche Pflichtangaben siehe Seite 9



Die Kur, die aufs Ganze geht!

Arzneiliche Pflichtangaben

Naturreiner Heilpflanzensaft

Artischocke:

Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel:

Wirkstoff: Brennnesselkraut-Presssaft
Anw.: Durchspülungstherapie von Nieren und Blase sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß; unterstützende Behandlung rheumatischer Beschwerden. Zur Unterstützung der Ausscheidung bei Schlankheitskuren nach Ernährungsfehlern. „Traditionell angewendet: Zur Unterstützung der Organfunktion.“

Naturreiner Pflanzensaft

Kartoffel:

Wirkstoff: Kartoffel-Presssaft
Anw.: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Magenfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Eine Gewichtsabnahme bis zu 10 Pfund in 10 Tagen ist möglich. Der individuelle Erfolg hängt natürlich sehr davon ab, wie genau die Kurempfehlungen befolgt werden. Ganz maßgeblich sind aber auch das jeweilige Ausgangsgewicht und die individuelle körperliche Konstitution.

Am besten öfter kuren!

Nach der Kur ist es wichtig, die bewusste Ernährung beizubehalten (siehe auch Tipps: Seite 11). Begeisterte Anhänger der Schoenenberger Schlankheits-Kur machen sie mindestens 2x im Jahr, um den Körper regelmäßig zu entschlacken und das Wohlfühlgewicht dauerhaft zu halten.

1 Kurpaket für 10 Tage enthält:

SCHOENENBERGER SCHLANKHEITS-KUR

Die Fruchtige

Der Klassiker



2 x 200 ml Artischockensaft
2 x 200 ml Brennnesselsaft
4 x 200 ml Kartoffelsaft

1 Kurplan

(Ernährungsplan für 10 Tage + viele Tipps)

1 Kurglas



2 x 750 ml TopVital 2 x 750 ml FasToFit

Die Frischpflanzensäfte reichen exakt für eine 10-Tage-Kur.

Macht Appetit auf mehr...

Beispiel für einen Tageskostplan

Frühstück:

1 – 2 Tassen Salus 7-Kräuter-Fastentee

Amerikanisches Frühstück:

Zubereitung:

Grapefruit halbieren. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von der Schale lösen, mit Birnendicksaft oder Honig beträufeln, auslöffeln. Vollkorn-Dinkelflakes mit Milch übergießen.

Zutaten:

- 1 Grapefruit
- 1 Tl Birnendicksaft
oder Honig
- 30 g Hensel
Bio-Vollkorn-
Dinkelflakes
- 1 Tasse Frischmilch



Mittagessen:

Zucchini-Gemüse:

Zubereitung:

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und einige Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Crème fraîche und kleingehacktem Basilikum abschmecken.

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Tl Sonnenblumenöl
- 2 Zucchini, ca. 400 g
- 2 Tomaten
- 1 Prise Vollmeersalz
Pfeffer
- 1 El Crème fraîche
- 1 El frischgehacktes
Basilikum



ca. 10 g Eiweiß, 18 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 290 kcal = 1210 kJ

Abendessen:

Gratiniertes Tomatenbrot:

Zubereitung:

Brot mit Tomatenscheiben belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch pressen und auf den Tomaten verteilen. Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit Buttermilch verrühren. Masse auf die Tomaten streichen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 225 Grad 15 – 20 Minuten überbacken.

Vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

Zutaten:

- 1 Scheibe feines Vollkornbrot
- 2 Tomaten
- 50 g Schafskäse oder
Kuhmilch-Feta
(45 % Fett i. Tr.)
- 3 Tl Buttermilch
- 3 El frische Kräuter
(Schnittlauch, Kresse)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Vollmeersalz
Pfeffer



ca. 14 g Eiweiß, 10 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 255 kcal = 1042 kJ

Wohlfühlgewicht auf Dauer

10 Tipps für ein Ziel

Haben Sie Schritt für Schritt Ihr gewünschtes Gewicht erreicht, beginnt die Phase der Stabilisierung. Wir sprachen es bereits an: Wichtig ist, dass Sie Ihr Wunschgewicht auch dauerhaft halten. 10 erprobte Tipps helfen Ihnen täglich dabei:

- 1 Fettverbrauch reduzieren, statt tierischen Fetten pflanzliche Öle und Fette für die Speisenzubereitung bevorzugen.
- 2 Mehr komplexe Kohlenhydrate mit hohem Sättigungsvermögen verzehren (statt Weißmehlprodukte besser: Kartoffeln, Müsli, Vollkornnudeln etc.).
- 3 Viel Obst, Gemüse und Salat konsumieren, möglichst viel davon roh.
- 4 Weniger Fleisch und Wurst, 1 – 2 x pro Woche Seefisch als Mahlzeit einplanen.
- 5 Weniger Süßigkeiten naschen, weniger Zucker und Salz verwenden.
- 6 Reichlich Flüssigkeit trinken: pro Tag 2 – 3 l (bevorzugt Mineralwasser, Tee oder kalorienarme Kaltgetränke).
- 7 Alkoholische Getränke reduzieren.
- 8 Sich Zeit zum Essen nehmen, jeden Bissen langsam und bewusst kauen, damit sich das Sättigungsgefühl eher einstellt.
- 9 Das Essen besser auf 5 als auf 2 oder 3 Portionen pro Tag verteilen, abends relativ wenig essen.
- 10 Regelmäßig Sport treiben, Treppen steigen, sich in der freien Natur bewegen und – eine regelmäßige Gewichtskontrolle nicht vergessen!



Ihr Fitness-Programm für Figur und gute Laune

Diese Gymnastik-Übungen steigern – täglich durchgeführt – den Abnahmeeffekt, berücksichtigen spezielle Problemzonen und helfen, Ihr Traumgewicht dauerhaft zu halten.



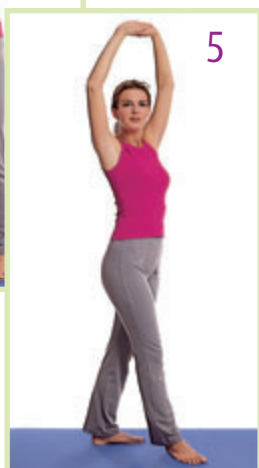
2



3



4



5

1 Aufwärmen: 5 Minuten locker auf der Stelle laufen.

2 Gerade Körperhaltung, Knie leicht gebeugt. Arme nach oben strecken. Abwechselnd rechten und linken Arm, so weit es geht, nach oben ziehen (je 8 x rechts und links).

3 Grätschstellung. Schultern abwechselnd mit gestreckten Armen nach oben ziehen. Kopf gerade halten (8 x rechts und links).

4 Grätschstellung, Arme gestreckt in der Waagerechten, Hände nach oben abgeknickt. Langsam beide Arme nach hinten ziehen (8 x).

5 Grätschstellung, Arme gestreckt in Hochhalte. Oberkörper dreht sich abwechselnd zur rechten und linken Seite (je 4 x).

6 Seitenlage, unteres Bein leicht anwinkeln und Kopf aufstützen. Oberes Bein strecken, dabei Fuß anwinkeln und seitlich langsam nach oben und zurück bewegen (8 x). Übung auf der anderen Seite 8 x wiederholen.



6

7 Rückenlage, Oberkörper wird auf den Unterarmen abgestützt. Mit gestreckten Beinen kleine Scherbewegungen ausführen (16 x).

8 In der Rückenlage sind beide Beine angestellt. Hände liegen locker auf den Beinen. Nun werden die Hände entlang den Oberschenkeln bis zu den Knien hochgeführt (Blick zur Decke), (8 x).

9 Rückenlage, die gestreckten Beine sind zur Decke gerichtet. Grätschen und Schließen der gestreckten Beine (8 x).

10 In der Rückenlage sind beide Beine angestellt. Die Hände liegen neben dem Gesäß. Gesäß vom Boden abheben, bis die Oberschenkel und der Oberkörper sich auf einer Linie befinden. Übung 3 Sekunden halten und langsam zurückführen (4 x).

11 Entspannung: Gerade Körperhaltung, leichte Grätschstellung, Kopf senken und Oberkörper Wirbel für Wirbel langsam nach unten abrollen. Dabei tief ausatmen.

12 Entspannung: Entspannte Rückenlage, Arme liegen angewinkelt über dem Kopf (mindestens 2 Minuten). Ruhige Atmung.

7



8



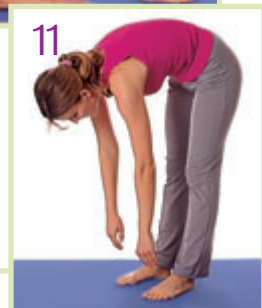
9



10



11



12



Schoenenberger – der Kurspezialist!

Wenn Sie keinen Bedarf für eine Schlankheits-Kur sehen, Ihren Körper aber gerne gegen die Lasten unserer Zivilisationsgesellschaft rüsten möchten, bietet Schoenenberger ein weiteres Kur- und Ernährungskonzept an:

Die Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kur

In der Kur sind enthalten:

- 1 Flasche à 200 ml Schoenenberger Löwenzahnsaft
- 1 Flasche à 200 ml Schoenenberger Zinnkrautsaft
- 2 Flaschen à 200 ml Schoenenberger Kartoffelsaft
- 1 Flasche à 750 ml Schoenenberger Gemüse Basis-Saft sowie ein Kurplan zur basenreichen Ernährung für 5 Tage



Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kur

Dieses gesunde Konzept zur Aufrechterhaltung bzw. Herstellung der Säure-Basen-Balance des Körpers setzt sich aus zwei Grundelementen zusammen:

Pflanzensafttherapie

Heilpflanzensaft-Cocktail aus Stoffwechsel aktivierenden und besonders mineralstoffreichen Frischpflanzensäften zur Unterstützung der Entsäuerung des Körpers.

Ernährungskonzept

Kurplan mit ausgefeilten Zubereitungshinweisen zu schmackhaften Basen bildenden Rezepten, die auch auf Dauer Eingang in die tägliche Ernährung finden können. Für den ausgewogenen Stoffwechsel günstige Lebensmittel sind darüber hinaus übersichtlich dargestellt.

Der schwedische Chemiker Carl Gustav Ragnar Berg (1873 – 1956) gilt als Begründer der so genannten „Basentheorie“. Diese besagt, dass etwa 80 % der täglichen Nahrung aus Obst und Gemüse (Basenbildnern) bestehen sollen und nur 20 % aus Fleisch, Eiern, Getreide und Hülsenfrüchten (Säurebildnern).

Diese Erkenntnisse werden von der modernen Wissenschaft bestätigt und erklären, wie häufigen Beschwerden in unserer Zivilisationsgesellschaft entgegen gewirkt werden kann.

Beispiele hierfür sind:

- Müdigkeit, Antriebsschwäche
- Verringerte Leistungsfähigkeit, hohe Stressempfindlichkeit
- Nervosität, Unruhezustände
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Veränderungen der Haut, Haare und Nägel
- Chronisch entzündliche Hauterkrankungen
- Cellulite
- Verspannungen

Auch wer eine gute Figur machen möchte, sollte auf einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt achten. Dieser hat eine wichtige Bedeutung für einen straffen Bauch, feste Oberschenkel und schöne Haut.

Schoenenberger Heilpflanzensäfte können wirksame Hilfe leisten und sind zusammen mit einer basenüberschüssigen Ernährung die ideale Kombination, um den Körper nachhaltig für die Lasten des modernen Alltags zu wappnen.

Das Resultat:

*Energie und neuer Schwung,
frisches Aussehen und eine
rundum gute Figur!*

Schoenenberger naturreine Heilpflanzensäfte



Natur pur!

- frisch gepresst
- mit dem gesamten Wirkstoffring der frischen Pflanze
- unmittelbar verfügbare Inhaltsstoffe
- ohne Konservierungsstoffe, ohne Alkohol, ohne Zucker

Zu weiteren Fragen in Sachen Wellness und Gesundheit werden Sie in Reformhäusern, Apotheken und ausgewählten Naturkost-Fachgeschäften gerne beraten.

Schoenenberger

W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG
71106 Magstadt • www.schoenenberger.com
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe