



*Chrüterhüsli*  
**Gesundheits  
Tipp**  
*Nachhaltiger  
Abnehmen*

28.06.2023

## Erfolgreich und nachhaltig Abnehmen

**Mehrere Kilo Körpergewicht innert Wochen zu verlieren, ist eine Illusion. Warum nicht mit Hilfe von Heilpflanzen, Vitalstoffen und Bewegung den Vorgang nachhaltiger gestalten?**

Endlich sind die warmen Sommertage bei uns angekommen und damit die Badesaison eröffnet. Höchste Zeit die Badekleider anzuprobieren, um dann mit Schrecken festzustellen, dass der Winterspeck leider doch nicht von allein weggeschmolzen ist. Mit einer Null-Diät verlieren wir zwar rasch Gewicht, aber ebenso fehlen uns notwendige Vitalstoffe aus den Nahrungsmitteln. Eine Null-Diät ist weder gesund noch nachhaltig. Überschüssige Pfunde zu reduzieren ist gleichwohl wichtig, nicht nur für unsere mentale, sondern auch für unsere physische Gesundheit. Übergewicht wirkt sich nachweislich negativ auf unsere Lebenserwartung aus und kostet uns ca. 5 Lebensjahre. Durch Übergewicht verursacht oder begünstigt werden Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma aber auch Krebserkrankungen und Demenz.

Um abzunehmen, gibt es drei Möglichkeiten: weniger Essen, mehr Bewegung oder Aktivierung des Stoffwechsels. Klingt einfach, aber alle die es bereits einmal ausprobiert haben, wissen wie schwierig es ist.

Folgende natürliche Helfer können uns dabei unterstützen:

### Feigenkaktus – der Fettbinder

Die Blätter des Feigenkaktus (*Opuntia ficus-indica*) enthalten Fasern, welche Nahrungsfette an sich binden. Sie binden ca. 30% des Fettes, das mit der Nahrung zugeführt wird, bevor es vom Körper verwertet und gespeichert werden kann. Das Nahrungsfett wird unverdaut wieder ausgeschieden. Dadurch steht dem Körper weniger Fett für die Energiebereitstellung zur Verfügung, wodurch er gezwungen wird, die Fettpolster abzubauen.

*Ist enthalten in: Chrüterhüsli Fettkiller Kapseln*

### Caralluma – die Appetithemmende

Caralluma (*Caralluma adscendens*) ist ein indischer Strauch, welcher früher von den Jägern als appetithemmende und durststillende Pflanze eingesetzt wurde. Die enthaltenen Triterpene senden unserem Gehirn Sättigungssignale. Der Appetit wird reduziert und die Sättigung setzt schneller ein. Gleichzeitig hat die Pflanze fettabbauende und blutzuckersenkende Wirkungen.

*Ist enthalten in: Chrüterhüsli Appetithemmende Tropfen*

### Kelp – der Stoffwechsel-Aktivator

Kelp ist ein Oberbegriff für verschiedene Braunalgen-Arten. Die bekannteste Art ist der Blasentang (*Fucus vesiculosus*) eine Alge, welche im Nordatlantik vorkommt. Kelp ist reich an Jod und hat einen stimulierenden Effekt auf die Schilddrüse. Diese reguliert im Körper die Aktivität unseres Stoffwechsels und die Fettverbrennung.

*Ist enthalten in: Chrüterhüsli Kelp Kapseln*

### Basenpulver – Gegen die Säure-Bremse

Werden durch eine Diät Fettreserven im Körper abgebaut, entstehen Säuren. Findet dieser Prozess über mehrere Tage statt, übersäuert unser Körper. Er wird dann mit allen Mitteln versuchen, einem weiteren Anstieg von Säure vorzubeugen und stoppt den Fettabbau. Obwohl die Diät weitergeführt wird, verlieren wir kein Gewicht mehr. Durch Einnahme eines Basenpulvers kann die überschüssige Säure neutralisiert und ein langfristiger Fettabbau unterstützt werden.

*Ist enthalten in: Chrüterhüsli Basen Pulver*

### Mangan und Chrom – Schlüsselemente gegen den Heissunger

Mangan und Chrom sind Spurenelemente welche leider immer weniger in unserer Ernährung vorkommen. Es sind Schlüsselemente für unseren Zucker- und Fettstoffwechsel und sollten fixer Bestandteil jeder Diät sein, denn ein Mangel verursacht Heissungerattacken und Lust auf Süßes.

*Ist enthalten in: Chrüterhüsli Mangan plus Kapseln*

Unsere bewährten  
Hausspezialitäten



Fettkiller Kapseln  
Kapseln, ab CHF 25.20



Appetithemmende Tropfen  
Tropfen 100ml, CHF 44.00



Mangan Plus Kapseln  
Kapseln, ab CHF 28.50



#### TIPP

\*\*\*

Trinken Sie 3x täglich 1EL Sandelholz-Hydrolat mit 3dl warmem Wasser.

Ideal machen Sie damit eine 40-Tages-Kur. Dies fördert die Wahrnehmung des Sättigungsgefühls und stillt die Lust nach Süßem.



Sandelholz Hydrolat  
200ml, CHF 41.00

Fragen Sie unsere erfahrenen Drogistinnen und Drogisten im Chrüterhüsli.

Wir beraten Sie gerne!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!