

KLAUDIA RINTELEN

MEIN SCHLANK- KONZEPT



Abnehmen mit Mix aus Metabolic-Diät und TCM

Seit Andrea Kdolsky mit „Metabolic Balance“ fast 40 Kilogramm abgenommen hat, gilt die Diät als trendy. Sie haben sie noch weiter entwickelt...

KLAUDIA RINTELEN: Ja, ich kombiniere die Diät mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Übergewicht ist nämlich auch eine Folge von Disharmonien im Körper. Mit Hilfe der TCM kann man das Abnehmen wunderbar begleiten.

Inwiefern hilft die TCM?

RINTELEN: In der TCM spielt die Energieverteilung im Körper eine große Rolle. So etwa leiden viele Menschen mit Übergewicht an einer so genannten „Milz-Chi“-Schwäche. Diese führt zu Wasseransammlungen im Körper, zu Trägheit (auch des Verdauungstraktes) und zu chronischer Müdigkeit. Mit Akupunktur und Kräutern lässt sich diese Schwäche beheben – und der Abnehm-Erfolg ist von größerer Dauer.

Und wenn ich keine Diät machen, aber nur ein paar Kilogramm loswerden möchte: Was sind Ihre Schlank-Tipps?

RINTELEN: Das Wichtigste ist es, „schlechte“ Kohlenhydrate zu reduzieren, wie Zucker, Weißmehl, Gebäck oder Reis. Ein Schlankmacher ist aber Roggenvollkornbrot. Gewöhnen Sie sich an, zu jeder Mahlzeit zumindest eine kleine Eiweiß-Portion zu essen – wie etwa Putenfleisch, Käse, Tofu oder Fisch. Verzichten Sie auf industriell gefertigte Nahrungsmittel und essen Sie möglichst viel Unverfälschtes.

DR. KALUDIA RINTELEN ist Ärztin und TCM-Expertin. www.arthros.at