

## Gesund abnehmen mit Sport:

Um Fettpolster zu killen, ist Sport unausweichlich. Doch Sport ist nicht nur gut zum Abnehmen, sondern auch wichtig für das ganzheitliche Wohlbefinden. Bewegung erhöht den Kalorienverbrauch und sorgt für eine straffere Haut sowie einen stressabbauenden Ausgleich.

Neueinsteiger sollten langsam mit dem Training beginnen. Die Intensität kann dann Stück für Stück gesteigert werden, um den Körper an die Belastung zu gewöhnen.

Möglichkeiten, sportlich aktiv zu sein, sind vielfältig und können den eigenen Vorlieben angepasst werden. Radfahren, Laufen, Schwimmen und Walken eignen sich besonders gut, um langfristig abzunehmen. Diese Ausdauersportarten bringen den Stoffwechsel in Schwung, stärken die Muskeln und sind dabei schonend für die Gelenke.



## Mehr Bewegung im Alltag.

Nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag, kann durch mehr Bewegung die Fitness gesteigert werden. Schlanke Menschen bewegen sich in der Regel bis zu 2 Stunden mehr am Tag als Übergewichtige. Aber wo ist es möglich mehr Bewegung einzubauen? Egal ob bei der Arbeit, in der Freizeit oder im Haushalt, es gibt viele Möglichkeiten sich mehr zu bewegen. Wie wäre es zum Beispiel, den Arbeitsweg mit dem Fahrrad, an Stelle des Autos zu bestreiten oder die Treppen, statt den Fahrstuhl zu nehmen? Einen Einkaufsbummel in der Stadt zu unternehmen, an Stelle des bequemen Onlineshoppings. Auch alltägliche Pflichten wie Bügeln, Staub saugen, Putzen & Co. können in ein kleines Workout umgewandelt werden.

## Weiteres Informationsmaterial:

- Patientenratgeber
- Blasenentzündung
- Schlafstörungen
- Erkältungskrankheiten
- Homöopathie für Frauen/Männer
- Magen-Darm-Beschwerden
- Nervenschmerzen
- Stressbedingte Beschwerden
- Rheumatische Schmerzen
- Schüßler Salze
- Migräne
- Homöopathie für Heimtiere

Entdecken Sie unsere  
Dr. Reckeweg Website:

[www.reckeweg.de](http://www.reckeweg.de)

Überreicht durch:

Hersteller:



PHARMAZEUTISCHE FABRIK  
**DR. RECKEWEG & CO.**  
B E N S H E I M GMBH

Berliner Ring 22 • 64625 Bensheim  
Tel.: (0 62 51) 1 09 70 • E-Mail: [info@reckeweg.de](mailto:info@reckeweg.de)  
[www.reckeweg.de](http://www.reckeweg.de)



*Gesund abnehmen*  
mit Homöopathie

**Fucus-Gastreu® S**  
**R59 Tropfen**

- ✓ Übergewicht
- ✓ Träger Stoffwechsel
- ✓ Niedriger Grundumsatz



**Reckeweg. Der homöopathische Weg.**



## Wenn die Waage zu viel anzeigt.

Mehr als jeder Zweite in Deutschland ist zu dick. Zu viel Zucker, zu viel Fett und zu wenig Bewegung. Übergewicht ist ungesund und begünstigt die Entstehung von Krankheiten, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Verschleißerkrankungen in den Gelenken sowie Depressionen. Um die Gesundheit nicht weiter zu gefährden, sollten Übergewichtige abnehmen.

Viele Betroffene haben die Erfahrung machen müssen, dass kurzfristige Ernährungsumstellungen, sogenannte Crash-Diäten, keinen Erfolg bringen. Eine langfristige Optimierung der Lebensweise ist unumgänglich.

## Die richtige Ernährungsweise:

Das Wichtigste, um dauerhaft abzunehmen, ist die Umstellung auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, begleitet von ausreichend Bewegung.

Eine gesunde, kalorienreduzierte Mischkost eignet sich dabei besonders gut. Die Mahlzeiten sollten reich an hochwertigen Proteinen, ballaststoffreichen Kohlenhydraten, essentiellen Fettsäuren und vielen Vitaminen sein. Außerdem sollten täglich 2 bis 3 Liter Wasser getrunken werden. So sinkt das Gewicht ganz ohne Hungern und gefährliche Mangelerscheinungen.

Wer als Übergewichtiger abnehmen möchte, hat es oft nicht leicht. Um das Essverhalten richtig zu lenken, benötigen viele Patienten bei der Ernährungsumstellung die Hilfestellung von Therapeuten oder Diätberatern.

## Natürliche Hilfe durch Homöopathie.

Wenn trotz aller Diätbemühungen das Gewicht nicht sinkt, kann ein träger Stoffwechsel Grund dafür sein. Die Homöopathie stellt eine gute Möglichkeit zur Unterstützung der Gewichtsabnahme dar. Homöopathisch aufbereitet, können die Meeresalgenextrakte in den **Fucus-Gastreu® S R59** Tropfen eine stimulierende Wirkung auf die Schilddrüse haben, den Fettabbau unterstützen, den Stoffwechsel ankurbeln, das Abnehmen erleichtern und die Verdauung fördern.

Fucus vesiculosus, der Blasenentang, wächst auf festem Untergrund im Bereich steiniger Küstenlinien. Besonders häufig kommt er an der Atlantik-, der Nordsee- und der westlichen Ostseeküste vor. Die olivgrünen bis braunen Meeresalgen enthalten Jod, Mineralien und Spurenelemente. Die zerkleinerten getrockneten Stämme der Alge werden in einem aufwendigen Herstellungsverfahren zu Fucus-Gastreu® S R59 aufbereitet. Die Tropfen sind gut verträglich und nebenwirkungsarm.

## Sie wollen gesund abnehmen?

Um gesund und dauerhaft abzunehmen ist es wichtig, Gewohnheiten zu überdenken:

- **Gesunde und ausgewogene Ernährung.**
- **Regelmäßige Mahlzeiten.**
- **Zeit nehmen zum Essen.**
- **Viel trinken (Wasser, ungesüßten Tee).**
- **Realistische Ziele setzen.**
- **Stresssituationen vermeiden.**
- **Ausreichend schlafen.**
- **Regelmäßig Sport treiben.**
- **Nicht hungrig einkaufen gehen.**
- **Restaurantbesuche reduzieren.**
- **Mit Freunden abnehmen.**
- **Regelmäßige Gewichtskontrolle.**

## Fucus-Gastreu® S R59 Tropfen

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören:

**Zur unterstützenden Behandlung bei nicht krankheitsbedingtem Übergewicht**

**Wirkstoff:**

**Fucus vesiculosus D2** (Blasenentang): regt die Fettverbrennung an, aktiviert den Stoffwechsel, steigert den Grundumsatz

**Hinweis:** Bei allen unklaren und plötzlich einsetzenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung und Behandlung bedürfen. Enthält 55 Vol.-% Alkohol.

Bei Schilddrüsenerkrankungen nicht ohne ärztlichen Rat anwenden.

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

PZN 01686778  
(22 ml Flasche)

PZN 01686784  
(50 ml Flasche)

