

Detox bei Rakuten

Der innere Frühjahrsputz

Berlin, 19. März. „Gesund essen, gesund schlafen – gesund sein.“ Nach dieser Philosophie lebt Rakuten Händler Ingo F. Rittmeyer seit über 30 Jahren und konnte damit seine chronischen Krankheiten Arthrose, Gicht und Rheuma bekämpfen. Und damit liegt Rittmeyer gleichzeitig im Trend – denn Detox ist das neue Zauberwort für Gesundheit und Wohlbefinden.

Unausgewogene Ernährung, zu viel Junkfood, Schadstoffe, stressbedingte Hormonvergiftung, Umweltverschmutzung... all diese Faktoren machen Verdauung und Stoffwechsel zu schaffen. Detox heißt Entgiften: Wenn Frühjahrsmüdigkeit um sich greift, das Immunsystem schwächelt und man am liebsten gar nicht mehr vom Sofa käme, ist es Zeit für neue Energie und eine gründliche Reinigung von Innen.

Was braucht man für eine Detox-Kur?

Wer „detoxt“, schwört für eine Weile allen übersäuernden Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukten, Weißmehl, Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee und schwarzem bzw. grünem Tee ab. Die Detox-Kur selbst besteht aus einem vitaminreichen Ernährungsprogramm mit speziellen Säften und Suppen, die man sich etwa mit den Saftpresen aus dem Angebot von <http://bio-rittmeyer.rakuten-shop.de/> sogar ganz einfach selbst herstellen kann. Im Sortiment gibt es dort auch die passende Literatur wie etwa „Kraft im Saft“ oder das umfassendere „Fit fürs Leben – Fit for Life“.

5 Rakuten Tipps für die Detox-Kur

Neben dem passenden Equipment aus dem Bio-Rittmeyer-Shop hat der Online Marktplatz Rakuten.de gleich ein paar Tipps zusammengestellt, damit das Gesundheitsprogramm für Zuhause auch funktioniert:

1. Der richtige Zeitpunkt: Für einen regelmäßigen Detox-Erfolg kann schon ein Detox-Tag pro Woche genügen. So werden Verdauung und Stoffwechsel regelmäßig gereinigt und das Immunsystem unterstützt. Auch nach Urlauben oder Feiertagen kann sich eine Entschlackungskur empfehlen.
2. Viel trinken! Stilles Wasser sowie Kräuter- und Fastentee unterstützen zusätzlich zu den Detox-Säften und Suppen das Ausschwemmen von Schadstoffen.
3. Gut Ding braucht Weile: Vor mehrtägigen Kuren wird der Darm mit Bittersalz oder einer Hydro-Colon-Therapie vorbereitet; danach empfehlen sich 2-3 Aufbau-tage mit viel Obst und Gemüse, bis wieder normal gegessen wird.
4. Detox ist ganzheitlich: Spezielle Entgiftungs-Massagen, Bürstenanwendungen, Yoga und leichte Bewegung sowie ein Besuch im Dampfbad unterstützen die Ausscheidungsprozesse und den Detox-Effekt.
5. Der Körper weiß, was ihm gut tut: Wer genau in sich hineinhört, stellt fest, ob sein Körper mal wieder eine Auszeit zum Kräftetanken braucht – und ob Detox hier der richtige Weg ist.

Fit bleiben – schlank werden – gesund sein

Wer nach der Detox-Kurz nicht wieder dem Junkfood-Rückfall erliegen will, findet im Online-Shop von Bio-Rittmeyer auf dem Online Marktplatz Rakuten.de Küchengeräte und Lebensmittel für eine dauerhaft gesunde Ernährung – von den selbstgequetschten

Getreideflocken zum Frühstück bis zur Backform für das selbstgemachte Brot zum Abendessen.

So kann auch der positive Nebeneffekt der naturbelassenen, vegetarischen Ernährung mit vielen Nährstoffen und Vitamine bewahrt werden: Durch die Detox-Maßnahmen arbeiten Verdauung und Stoffwechsel auf Hochtouren, um die in den Fettzellen sitzenden Schadstoffe abzubauen und aus dem Körper gelangen zu lassen.

Über Bio-Rittmeyer

Seit 1983 ist Shopbetreiber Ingo F. Rittmeyer keinen Tag krank gewesen. Und das, obwohl dem Diplom-Agraringenieur in den 70er Jahren von Schulmedizinern unheilbare Arthrose, Gicht und Rheuma in Schulter, Hüften und Knien attestiert wurden. Doch er wollte die schmerzhaften Bewegungseinschränkungen nicht hinnehmen und suchte sich seinen persönlichen Weg zur dauerhaften Gesundheit: Er befasste sich mit Naturheilkunde und der Heilkraft der Lebensmittel.

Seine Erkenntnisse wandte er an und wurde beschwerdefrei – schließlich konnte er sogar seinen Stock wegwerfen. Sein Erfahrungswissen gibt er nun seit vielen Jahren in Gesundheitsberatungen, Vorträgen, Seminaren und Büchern weiter. Aus seinem Hofladen im Mittelgebirge versendet er außerdem, was er für sich an Gesundmachern entdeckt hatte, z. B. naturbelassene Bio-Lebensmittel und Natur-Bettwaren für einen gesunden Rücken und guten Schlaf. Dazu bietet er Interessierten nicht nur Workshops, sondern auch Bio-Urlaube an.

Über den Online Marktplatz Rakuten

Tausende Shops an einem Ort – [Rakuten.de](https://www.rakuten.de) ist der neue, große Marktplatz im Internet. Entdecken Sie unsere innovative, unterhaltsame Art des Shoppings mit einem Sortiment von mehr als 23 Millionen Produkten von über 7.000 aktiven Händlern aus ganz Deutschland und Österreich. Sammeln Sie bei jedem Einkauf auf www.rakuten.de und www.rakuten.at Rakuten Superpunkte, die sich bei einem späteren Einkauf auf einem der Marktplätze wieder einlösen lassen. Für Flexibilität und Komfort sorgen elf unterschiedliche Zahlungsarten im Bestellprozess, der vom TÜV-Saarland für besondere Sicherheit ausgezeichnet wurde. Zusätzlich wird jeder Rakuten-Shop von Trusted Shops auf über 100 Qualitätskriterien geprüft.

Pressekontakt

Rakuten: Marie Wiederschein | +49 30 30 80 6795 | Marie.Wiederschein@rakuten.de