



**WOHLBEFINDEN**

## Wie man vom Winterschlaf nicht in die Frühjahrsmüdigkeit rutscht

**ST. FLORIAN.** Die ersten warmen Sonnenstrahlen, die Tage werden wieder länger, die Natur wieder bunter, nur der Körper kommt nicht in Schwung? „Der Winter hat uns zugesetzt, die Frühjahrsmüdigkeit schlägt zu. Spärliches Sonnenlicht, deftiges oder süßeres Essen und zu wenig Bewegung zeigen Folgen“, weiß die Energetikerin Karin Steinkogler aus St. Florian.

Entsäuern, Entgiften, Entschlacken, Detox, diese Worte hört man in diesem Zusammenhang des Öfteren. Sie alle meinen eine innere Reinigung des Körpers von belastenden Stoffen. Stoffwechsel-Abbauprodukte wie Cholesterin und Harnsäure oder von außen aufgenommene Schadstoffe über-

fordern manchmal die Ausscheidungsorgane. Dann hilft sich der Körper, indem er die schädlichen Stoffe dort ablagert, wo sie den geringsten Schaden anrichten können, im Fettgewebe.

### Entschlackung tut gut, wenn man gewisse Regeln beachtet

Entschlacken kann man, um sich einfach besser zu fühlen und Krankheiten vorzubeugen, oder auch weil der Körper Signale abgibt. Methoden gibt es sehr viele, von Heilfasten über Ayurveda bis zur Darmsanierung. Wichtig ist dass man individuell das für sich Passende auswählt. „Zeigen sich Nebenwirkungen, ist es bestimmt nicht das Richtige“, so Dunkelfeldtherapeutin Karin Steinkogler. Außerdem empfiehlt sie Me-

thoden die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Nur was leicht geht kann länger angewandt werden und Erfolg bringen. Gesunde Entschlackung mit dem richtigen Konzept bringt wieder ein frisches Lebensgefühl. So wie die Natur einen neuen Kreislauf beginnt soll auch der Körper wieder erwachen. ■ *-j.k.-*

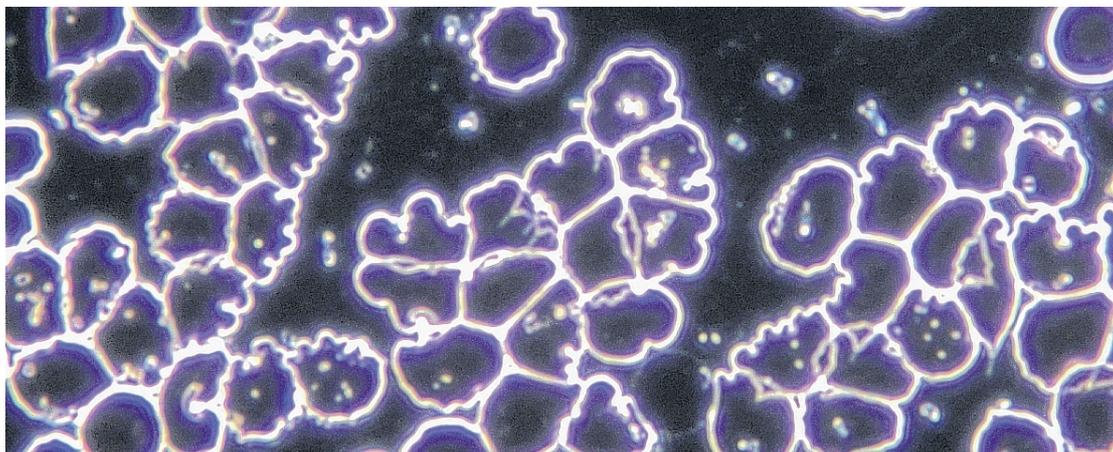
**i**

### INFORMATION

Sehr wirkungsvolle und zugleich einfach umzusetzende Entschlackungsmethoden sind:

- Entsäuerung
- Darmreinigung
- Lymphreinigung
- Leberreinigung
- Nierenreinigung
- Entgiftung

[www.karinsteinkogler.at](http://www.karinsteinkogler.at)



Blut unter dem Dunkelfeld-Mikroskop: rote Blutkörperchen stoßen an Fremdkörper und verformen sich.