

Gesundes Anti-Aging

05.05.2014, 12:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Karin Rühlemann*

Gesundes Anti-Aging

Die Ernährungsberaterin und Wellness-Trainerin Karin Rühlemann geht in ihrem Report in unterhaltsamer und interessanter Weise auf die Möglichkeiten der Beauty-Industrie ein. Sie stellt dabei die künstlichen Eingriffe wie Schönheits-Op's, Hormonbehandlungen bzw. Kosmetika und deren Inhaltsstoffe in Frage.

Besonders geht sie auf Hormonbehandlungen, mit unter Umständen sehr negativen Auswirkungen ein. Sie erinnert an das Ansteigen verschiedener Krebserkrankungen in diesem Zusammenhang und merkt an, dass diese Folgen schon seit 10 Jahren bekannt sind.

Schließlich beschäftigt sie sich in ihrem Report mit den Inhaltsstoffen von Kosmetika. Sie erklärt, wie viel Wirkstoff in einer Creme enthalten sein müssen, um Rechtssicherheit bei der Namensgebung zu garantieren. Dabei geht sie auch auf die Problematik von hormonähnlich wirkenden Inhaltsstoffen ein.

Mit einem anschaulichen Beispiel erklärt sie die Wirkung von Antioxidantien als Radikalfänger und ihre Fähigkeit Zellen zu schützen. Bis zu 9 Portionen Gemüse und Obst zählen zu einer ausgewogenen Ernährung.

Von großer Wichtigkeit sind laut Karin Rühlemann Vitamine im natürlichen Verbund da nur sie mit der vollen Kraft das Immunsystem schützen können. Sie spricht sich ausdrücklich gegen die einseitige Verwendung isolierter, künstlicher Vitamine in Form von Tabletten aus.

Mit natürlichen Vitaminen in einer ausgewogenen Ernährung wäre, so Karin Rühlemann, die Versorgung des Körpers mit allen nötigen Nährstoffen gewährleistet ohne eine Überdosierung befürchten zu müssen.

Interessierte bekommen den kostenlosen Report hier:

<http://karin-ruehlemann-ernaehrung.jimdo.com>

Portrait

Seit den 90er Jahren beschäftigt sich Karin Rühlemann mit gesunder Ernährung, im Speziellen mit Inhaltsstoffen in unserer Ernährung.

Diverse Krankengeschichten in Familie und Bekanntenkreis wie Krebs, Diabetes und Herzinfarkt steigerten ihr Interesse an gesunder Lebensart und der Stärkung des Immunsystems. So war es nur eine Frage der Zeit sich diesem komplexen Thema ganz zuzuwenden und den bisherigen Beruf Bankkauffrau an den Nagel zu hängen. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Ernährungsfachfrau und arbeitete einige Jahre als Fachreferentin für Ernährungsfragen an Schulen und Weiterbildungsinstituten.

Seit 2008 beschäftigt sie sich in ihrer eigenen Firma weiterhin mit dem Vitamin- und Mineralstoffgehalt in unserer Ernährung sowie Inhaltsstoffen in Kosmetik und Körperpflegeprodukten.

News-ID: 792896 • Views: 732 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/792896/Gesundes-Anti-Aging.html>