

DER RATGEBER FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IHRES LEBENS



**Giftstoffe sanft**  
und auf natürliche Art loswerden



## Wo ist das Wohlbefinden geblieben?

Verflixt, was ist da los? Ohne ersichtlichen Grund fühlen Sie sich müde und antriebslos, die Erkältungskrankheit erwischt Sie das 5. Mal. Die Gelenke schmerzen, Haut und Haare sehen so müde aus wie Sie sich fühlen und es geht kein Gramm von den Rippen, obwohl so sehr auf die Menge beim Essen geachtet wird. Wohlfühlen sollte sich anders anfühlen!

### Schadstoffe sind allgegenwärtig

Umweltgifte, Pestizide im Gemüse, Antibiotika im Fleisch, Weichmacher in der Verpackung, Chemie in Fertigprodukten, Parabene in Pflegeprodukten - freie Radikale lauern überall. Die Liste an Schadstoffen, die wir essen, trinken, einatmen und durch unsere Haut aufnehmen, ist lang. Hektik, Druck, industriell verarbeitete Lebensmittel und Umweltgifte begleiten den Alltag und belasten unseren Körper sehr. Giftstoffe, die nicht sofort abgebaut werden

können, konzentrieren sich langsam und werden in unseren Fettschichten eingelagert. Die daraus resultierenden Folgen für den Körper zeigen sich erst unauffällig, dann immer vehementer. Überflüssige, nicht verschwinden wollende Pfunde, Kopfschmerzen, Hautirritationen, Infektanfälligkeit, Verdauungsbeschwerden, Unlust und Müdigkeit können verderben, was doch so schön sein könnte: absolutes Wohlfühlen!

### Ihr ganz persönliches Entgiftungsprogramm in vier Schritten

Viele Entgiftungsmethoden wie Heilfastenkuren, zielen auf schnelle Erfolge ab und sorgen für eine abrupte Freisetzung von eingelagerten Stoffwechselabfallprodukten. Das kann den einen oder anderen Körper tatsächlich überfordern. Um die Konzentration der Schadstoffe langfristig und langsam abzusenken und nicht wieder in vorheriger Weise einzulagern, setzen Sie auf sanftes Detox. Erleben Sie, wie Sie Ihrem Stoffwechsel auf die Sprünge helfen, gesund abnehmen und sich innerhalb von sechs Wochen wie neugeboren fühlen.

## Schritt 1: Reduzieren Sie Giftstoffe in Ihrem Körper auf natürliche Weise

Zuallererst binden wir Schadstoffe an wertvolle Vitalstoffe, damit sie unser Körper ausleiten kann. Die Klettenwurzel beispielsweise gilt als Radikalfänger. Sie wirkt entzündlich, antibakteriell und kann Schwermetalle binden. Unsere Jungbrunnen Kur vereint diese Heilwurzel mit Algen wie Spirulina und Chlorella. Diese sogenannten „Green Foods“, liefern Ihnen Vitalstoffe in hoher Konzentration. Die Power-Alge Chlorella ist eine Süßwasseralge, der die Fähigkeit zugesprochen wird, Giftstoffe im Körper zu lösen und auszuleiten.



### Noch nicht den richtigen Tee gefunden?

Nutzen Sie die Kraft der Kräuter und genießen Sie die fruchtige Süße des Jungbrunnen Entschlackungstees, um Ihre Verdauung zu unterstützen, eine kurze Auszeit einzuleiten oder einfach um zu entspannen.



### Jungbrunnen Kur

- ✓ Unterstützt den Körper beim Binden von Schwermetallen, um diese aus dem Körper auszuleiten
- ✓ Regeneriert den Darm und unterstützt das Immunsystem ganzheitlich

**Verzehrempfehlung:** 2 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten



## Schritt 2: Reduzieren Sie die Schadstoffbelastung im Alltag

Langsam und unauffällig haben sie sich in jeden Haushalt eingeschlichen: Dinge des täglichen Gebrauchs, die den Mitochondrien, den Zellkraftwerken, die Kraft rauben und damit auch dem Mensch.

In unserem Alltag sind wir ständig von Toxinen umgeben. Sie befinden sich in der Luft, im Trinkwasser, in Wandanstrichen, Reinigungsmitteln, Gemüse und Obst, Lebensmittelverpackungen, Hautpflegeprodukten, ... Mitochondrien und Hormone reagieren bisweilen sehr empfindlich auf Schadstoffe, die unser Körper nicht braucht. Die gemeinsame Wirkung vieler einzelner Giftstoffe im Alltag summiert sich irgendwann. Man nennt das den „Cocktailleffekt“. **Irgendwann bringen sie das Hormongleichgewicht durcheinander und schaden der Gesundheit.**

**Wie so oft, macht auch hier die Menge das Übel. Es ist nicht möglich sich allen Stoffen in unserer Umwelt zu entziehen. Achten wir jedoch auf ein paar Kleinigkeiten beim Einkauf, haben wir schon viel gewonnen.**

# Verbannen Sie Energieräuber aus Ihrem Haushalt

## Verpackungen

### Don'ts – achten Sie auf die Verpackung

- Kunststoffverpackungen, die Weichmacher wie BPA (Bisphenol A) enthalten.
- Wasserflaschen aus Kunststoff.
- Dosengerichte, die Innenseite ist häufig mit Kunststoff beschichtet.
- Aluminiumfolie.
- Plastikdosen für die Aufbewahrung.

### Dos – das tut Ihrem Körper gut

- + Kaufen Sie Wasser und andere Flüssigkeiten in Glasflaschen!
- + Greifen Sie zu Gemüse und Obst in Netzen oder BPA freien Verpackungen!
- + Frischhaltefolie und Gefrierbeutel aus Polyethylen (PE) sind in Ordnung (frei von Weichmachern).

## Haushaltsreiniger und Waschmittel

### Don'ts – darauf kann Ihr Körper verzichten

- Chemische Reinigungsmittel, die starke Dämpfe abgeben (Backofenreiniger, Badreiniger, ...).
- Spülmittel, die viele Tenside enthalten.
- Waschmittel und Weichspüler mit stark bleichender Wirkung und Geruchsstoffen.

### Dos – das lässt Ihre Haut aufatmen

- + Bevorzugen Sie Reinigungs- und Waschmittel auf biologischer Basis!
- + Waschen Sie Textilien wie Bettwäsche oder Kleidung vor dem ersten Tragen.

## Körperpflege

### Don'ts – das fordert Haut und Organe

- Kunststoffmoleküle in Zahnpasten und Pflegeprodukten.
- Aluminiumsalze in Deodorants. Der Schweißhemmer kam in jüngster Vergangenheit wegen des Verdachts auf krebserregende Wirkung oder der Begünstigung von Alzheimer in Verruf.
- Produkte mit Mineralöl (Bei der Auflistung der Inhaltsstoffe versteckt sich Mineralöl häufig hinter Begriffen wie Paraffinum, Wax, Vaseline, Microcristallina oder Ceresin).
- Silikone: Sie werden aus Erdöl gewonnen und haben den gleichen Effekt wie Mineralöl. Sie bilden einen Film auf der Haut und verhindern die natürliche Regeneration. Man findet sie häufig in Inhaltsstoffen mit der Endung „-xane“ oder „-cone“.
- Parabene werden in der Kosmetik und in Pflegeprodukten wie Shampoo oder Duschbad zur Konservierung genutzt und stehen in der Kritik, den Hormonhaushalt maßgeblich zu beeinflussen. Parabene ähneln dem weiblichen Sexualhormon Östrogen. Das Ausmaß der Langzeit-Auswirkungen dieser Chemikalie ist noch nicht ausreichend erforscht. Diese finden Sie leicht unter den Inhaltsstoffen, denn ihre Namen enden immer auf „-paraben“.
- Duftstoffe: insbesondere hormonähnliche Stoffe. Eine gute Pflege bringt ihre Wirkstoffe in die Haut. Würden Duftstoffe zugesetzt, werden diese mittransportiert und können Reizungen verursachen.

### Dos – pflegen Sie Ihre Haut

- + Pflegeprodukte mit natürlichen Substanzen und natürlichen Duftstoffen.
- + Verpackungen, die frei von BPA (Weichmachern) sind.
- + pH-neutrale Pflege mit einem pH-Wert von 7. Anders als bei einem gelegentlichen Basenbad zur Unterstützung der Säure-Basen-Balance gilt bei der täglichen Nutzung von Seife, Duschgel und allem, was regelmäßig an die Haut gelangt: pH-neutral mit einem Wert von 7 oder darunter sollte bevorzugt werden.

## Lebensmittel

### Don'ts – achten Sie auf den Inhalt

- Besonders nitrathaltige Lebensmittel, z. B. Kopfsalat im Winter, unreifes und generell Obst und Gemüse außerhalb der Erntesaison.
- Produkte, die mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden.
- Zucker, Fast Food, Fertiggerichte, die besonders viel Haltbarmacher enthalten.

### Dos – das schmeckt Ihrem Körper natürlich gut

- + Essen Sie Obst und Gemüse in der jeweiligen Erntesaison!
- + Reduzieren Sie besonders nitrathaltige Lebensmittel!
- + Bereiten Sie, wenn möglich, Ihre Mahlzeiten frisch zu!
- + Kaufen Sie Frischware und achten Sie auf BIO-Qualität!

## Schadstoffe in Wohnräumen

### Dos – so sorgen Sie für frische Raumluft

- + Ökologische Wandanstriche, Lacke auf Wasserbasis; geölte oder gewachste Naturholzmöbel können beim nächsten Wandanstrich berücksichtigt werden.
- + Ökologische Reinigungsmittel mit weniger Tensiden sowie synthetischen Duftstoffen und der Griff zu biologischen Wasch- und Putzmitteln ist kein großer Aufwand.
- + Die Grundlage für eine bessere Raumluftqualität ist das Lüften. Experten empfehlen, nicht nur zur Schimmelprophylaxe, sondern auch für einen guten Luftaustausch, drei bis vier Mal täglich Quer- oder Stoßlüften. Das bedeutet am besten Durchzug, alle Fenster weit auf und ein bis fünf Minuten Querlüften oder fünf bis zehn Minuten Stoßlüften.

## Schritt 3: Regulieren Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt

Der Körper holt sich aus der Nahrung die Nährstoffe, die er braucht, bringt sie zu den Zellen und leitet nach diesem Stoffwechselvorgang die Rückstände über die Haut, Lunge, Nieren und den Darm wieder aus. Das wäre der Idealzustand.

Zu den Rückständen aus der Verstoffwechslung gehören Säuren. Diese Säuren haben ihren Ursprung in säurebildenden Lebensmitteln, in Umweltgiften und in Stress.

Heutzutage ist der Körper mit so vielen Säuren überlagert, dass die Ausscheidungsorgane den Körper davon gar nicht mehr befreien können. Diese verbliebenen Säuren führen zu der Übersäuerung und diese wiederum zu einem schwachen Bindegewebe - dazu gehören Haut, Muskeln und Blutgefäße - zu Arthrose oder Gallensteinen.

### Sauer macht dick

Und selbst auf das Körpergewicht hat die Übersäuerung Einfluss. Sind wir zu sauer, verändert sich die Situation für den Stoffwechsel und fettverbrennende Enzyme können nicht auf Hochtouren arbeiten.

### Sauer macht alt

Da sich Ernährungs- und Lebensgewohnheiten manifestieren und gerne über einen langen Zeitraum einen dauerhaft übersäuerten Körper hinterlassen, werden mehr und mehr Funktionen im Organismus gestört. Zellen, die von diesen Säuren umgeben sind, altern schneller und sterben früher ab. Da unser ganzer Organismus aus Zellen besteht, altert der gesamte Körper schneller.

Der Alterungsprozess und die damit verbundenen Krankheiten sind also oft nichts weiter, als eine Anhäufung von nicht ausgeschiedenen Schlacken. In unserer modernen Welt bestehen diese Schlacken häufig aus Säuren. So machen beispielsweise Cola und andere Softdrinks sauer. Auch alkoholische und koffeinhaltige Getränke übersäuern, genauso gekaufte Fruchtsäfte. Zusätzlich übersäuert jeder zucker- oder mehlinhaltige Snack, verarbeitete Milchprodukte, Fastfood wie Pizza und Döner, Fertigdressing, Desserts und Teigwaren, zu viel Fleisch und Soßen.

Weitere Faktoren, die eine Übersäuerung fördern können, sind beispielsweise permanenter Stress, Sorgen und Ängste.



### Das macht Ihren Körper sauer

- ✓ Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- ✓ Milch und die meisten Milchprodukte
- ✓ Backwaren und Süßspeisen
- ✓ Kohlensäurehaltige Getränke
- ✓ Cola und Softdrinks
- ✓ Kaffee und Schwarztee
- ✓ Alkohol und Nikotin
- ✓ Konservierungs- und Farbstoffe
- ✓ Geschmacksverstärker und Süßstoffe
- ✓ Zahngifte wie Quecksilber und Palladium
- ✓ Toxine
- ✓ Übertriebener Sport
- ✓ Stress und Schlafmangel
- ✓ Ärger und Sorgen
- ✓ Krankheit und Medikamente
- ✓ Fasten und Diäten
- ✓ Einseitige Ernährung



### Jungbrunnen Basico

Mit Mineralstoffen aus der Lithothamnium-Rotalge.

- ✓ Die Power-Alge zeichnet vor allem ein hoher Calcium- und Magnesium-Gehalt aus.
- ✓ Mineralstoffe haben die Fähigkeit, Säuren im Körper zu neutralisieren.
- ✓ Calcium ist zudem wichtig für die Knochengesundheit.
- ✓ Magnesium ist wichtig für die Herzgesundheit.

**Verzehrempfehlung:** ab 3 x 2 Kapsel pro Tag

### Das macht Sie basisch

- ✓ Entspannung
- ✓ Bewegung
- ✓ Ausreichend Wasser trinken
- ✓ Obst in jeder Form, ganz besonders Zitronen. Das bedeutet: Gerade Früchte, die wir mit etwas Saurem assoziieren, machen tatsächlich basisch. Bananen in einem weit fortgeschrittenen Reifestadium besitzen viel Fruchtzucker und beginnen damit, unter die säurebildenden Lebensmittel zu fallen.
- ✓ Früchte wie Avocado und Oliven (egal ob grün oder schwarz).
- ✓ Jegliches Gemüse, das die Gemüsetheke hergibt, auch Lauchsorten, Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebeln. Lediglich bei Karotten sind diese nur roh basenbildend.
- ✓ Kräuter und Salate: Alle Salatarten, genauso wie alle Kräuterarten und Kapern, Ingwer, Kümmel, Kresse, Kardamon, Sauerampfer, Melisse, Zimt, Senf... usw.
- ✓ Sprossen und Keimlinge: Alle Sprossen von Gemüsearten, genauso wie Dinkelkeimlinge, Leinsamen oder Senfsprossen.
- ✓ Algen: Chlorella, Spirulina, Nori, Wakame, Hijiki ... usw.
- ✓ Pilze: Champignon, Steinpilz, Morchel-, Trüffel- und Austernpilze, Pfifferlinge... usw.
- ✓ Nüsse: Mandeln und Esskastanien - Alle anderen Nüsse gehören zu den guten Säurebildnern und können durch kurzes Ankeimen (Einweichen über Nacht) die Säurebildung weiter senken.
- ✓ Getränke: Selbstgemachte Smoothies aus Obst und Gemüse, Kräutertees, stilles Wasser, Wasser mit 1 TL Apfelessig, Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone).



# HELFEN SIE IHRER HAUT

## beim Ausscheiden von Schlackenstoffen

Durch das Prinzip der Osmose, also das Gesetz des Ausgleichs, können Sie Ihrem Körper beim Ausscheiden von Säuren helfen. Während eines Basenbads, das einen pH-Wert von circa 8,5 hat, trifft dieses auf die saure Haut mit einem pH-Wert von circa 5,5. Durch das Basenbad sollen über das größte Ausscheidungsorgan, die Haut, Säuren ausgeleitet werden.

### Generell gilt: Eine basische Körperpflege hat einen pH-Wert von 8,0 bis 8,5

- ✓ Reguliert den Säureschutzmantel der Haut
- ✓ Hilft beim Entsäuern und Entschlacken
- ✓ Bewirkt eine sanfte Reinigung
- ✓ Schenkt eine Geschmeidigkeit wie frisch eingecremt
- ✓ Macht die Haut samtweich und zart
- ✓ Die anfängliche Empfehlung lautet zwei bis drei Vollbäder pro Woche

### Mit einem Basenbad entspannt regenerieren



#### Jungbrunnen Edelsteinbad

- ✓ Die basische Körperpflege zum Baden und Duschen enthält natürliche Mineralien wie Himalaja-Salz, Amethyst, Chrysopras und Saphir.
- ✓ Sie schenkt der Haut Geschmeidigkeit, macht sie samtweich und reguliert den Säureschutzmantel.
- ✓ Sie dient der Regeneration bei Stress und nach dem Sport.

**Die anfängliche Empfehlung** lautet zwei bis drei Voll- oder Fußbäder pro Woche.



## Schritt 4: Aktivieren Sie Ihren Zellschutz

Die Natur stattete unsere natürlich gewachsenen Lebensmittel großzügig mit Nährstoffen aus. Ausgelaugte Böden, vorzeitige Ernten, industrielle Verarbeitung und Fertigprodukte mit Zusätzen von künstlichen Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern machen es heutzutage jedoch schwer, ausreichend Nährstoffe zuzuführen. Der Gehalt an Vitalstoffen nimmt seit Jahrzehnten rapide ab. Hektische Schnell-Ernährung unter Zeitdruck macht das im Alltag nicht besser.

Dabei kann sich bereits bei einem Mangel von 20 % der dringend benötigten Vitalstoffe die Enzymfunktion um bis zu 50 % verringern. Das bedeutet, dass die Zellen durch die Zellmembran nur wenig Energie aufnehmen können und regelrecht verhungern. Um freie Radikale zu neutralisieren, sind antioxidative Vitalstoffe sehr wichtig. Fehlt auch nur ein Vitamin oder Mineralstoff, kann der Stoffwechsel nicht ideal funktionieren.

So genanntes „Green Food“ und „Super Food“ liefern wertvolle Vitalstoffe in hoher Konzentration, die als Nährstoff für die Zell-, Organ- und Stoffwechselfunktion lebensnotwendig sind. So verringert sich der oxidative Stress, der durch „Freie Radikale“ entsteht und damit auch Zellschädigung und Stoffwechselblockaden!



### Jungbrunnen Green Active

Mit Spirulina und Chlorella und der Power eines kleinen Obstgartens.

- ✓ Vitalstoffe unterstützen die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts,
- ✓ helfen bei Stoffwechselprozessen,
- ✓ stärken das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit,
- ✓ fördern den Zellschutz und verlangsamen die Zellalterung.

**Verzehrempfehlung:** ab 3 x 2 Kapsel pro Tag





## ESSEN SIE DIE RICHTIGEN FETTE

Fett ist weitaus weniger schädlich als lange verbreitet. Ohne Fett würden viele lebenswichtige Prozesse nicht funktionieren. Fettsäuren helfen beispielsweise Hormone und Zellwände aufzubauen, transportieren Vitamine in unserem Körper, schützen unsere Organe wie ein Schutzpolster und dienen unserem Gaumen darüber hinaus als Geschmacks-träger.

Omega 3 ist eine essentielle Fettsäure. Sie unterstützt den Fettstoffwechsel und verbessert die Fließeigenschaften des Bluts.

### Die Vorteile von Omega 3

- Es schützt das Herz, weil es die Blutfettwerte und den Blutdruck senkt.
- Es verbessert die Fließeigenschaft des Bluts und reduziert damit auch das Thromboserisiko.
- Es beugt der Verkürzung der Telomere und Demenz vor, weil es die Erbinformationen schützt.
- Es lindert Entzündungen (auch im Rahmen chronischer Erkrankungen).
- Es senkt den Blutzuckerspiegel (was zudem Heißhunger-attacken vorbeugt).
- Es verbessert die Gelenkschmierung.
- Es sorgt für einen erholsameren Schlaf (wichtiger Faktor bei Stressreduktion).
- Es wirkt ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselvorgänge (wichtig für eine schlanke Linie).



**Die Empfehlung:** Sorgen Sie für Abwechslung und ein möglichst ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, 1 : 2 wäre optimal. Ein Mangel an Omega 6 kommt viel seltener vor, diese Fettsäuregruppe ist in den meisten Fetten in hoher Konzentration enthalten. Zahlreich sind Omega-6-Fettsäuren vor allem im Getreide und auch in Fleisch- und Milchprodukten enthalten. Zu viel kann es werden, wenn man beispielsweise seine Speisen hauptsächlich mit Sonnenblumenöl zubereitet. Sonnenblumenöl ist besonders reich an Omega 6-Fettsäuren, während es nur wenige Omega 3-Fettsäuren liefert. Genauso sieht es bei Distel- und Maiskeimöl aus. Damit wächst das Ungleichgewicht zwischen den beiden Fettsäuren.



### Jungbrunnen Omega 3

Bei erhöhtem Bedarf empfehlen wir die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischölkapseln.

- ✓ Sie sorgen für einen erholsameren Schlaf (wichtiger Faktor bei Stressreduktion).
- ✓ Sie senken die Blutfettwerte, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel.
- ✓ Sie beugen der Verkürzung der Telomere und Demenz vor.
- ✓ Sie wirken ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselfvorgänge.

**Verzehrempfehlung:** 3 x 1 Fischölkapsel täglich.



**Jungbrunnen**<sup>®</sup>  
METHODE

Der Start in ein langes  
und gesundes Leben.



## 1. Schritt

**regenerieren & entgiften**

- Stress ausgleichen
- Erholsam schlafen
- Giftstoffe loswerden



## 2. Schritt

**Vitalstoff-Depot auffüllen**

- Mehr von den richtigen Lebensmitteln essen
- Säure-Basen-Haushalt regulieren
- Darm ins Gleichgewicht bringen



## 3. Schritt

**Körper dauerhaft stärken**

- Körper kräftigen
- Gelenke schmerzfrei und beweglich halten
- Abnehmen an den richtigen Stellen

## DIE GEHEIMNISSE FÜR EIN LANGES, GESUNDES LEBEN

Sichern Sie sich weitere Informationen  
in unserem GRATIS Ratgeber!



- ✓ Wie Sie Ihre Gene beeinflussen können
- ✓ Warum Schlaf & Entspannung so wichtig sind
- ✓ Weshalb Sie unbedingt auf Diäten verzichten sollten
- ✓ Wieso anstrengender Sport keine Lösung ist

Ratgeber kostenlos heruntergeladen unter:  
<https://jb.jungbrunnen-portal.de/de/activ-centrum>