

P R E S S E M I T T E I L U N G

Mehr Erfolg beim Abnehmen mit Allsani Algen Greens aus dem Sortiment der Internet-Apotheke mediherz.de

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für jede erfolgreiche Diät. Mit ihrem hohen Zink- und Chrom-Anteil können Allsani Algen Greens Kapseln einen entscheidenden Beitrag dazu leisten. Diese sind ab sofort auch in der Online-Apotheke mediherz.de erhältlich.

Schweinfurt/Sennfeld, 14. November 2011

Übergewicht ist ein weit verbreitetes Problem, das nicht nur aufgrund Figur-, sondern besonders wegen gesundheitlicher Bedürfnisse angepackt werden sollte. Denn wer an Übergewicht leidet, der hat ein höheres Risiko, an Diabetes, Alzheimer oder Krebs zu erkranken.

Wer mit Freude abnehmen will, der braucht einen aktiven Stoffwechsel. Die beiden Biologen Dr. Feil und Herbert Steffny zeigen, wie durch eine Ernährung mit viel Kräutern, Gewürzen und aktivierenden Fettsäuren die Basis für das Wohlfühlgewicht gelegt wird. Sie setzen auf eine Drei-Bausteine-Strategie: Ernährung, Bewegung und Motivation.

Das A und O des erfolgreichen Abnehmens ist eine gezielte Ernährung

Eine gezielte Ernährung lässt nämlich die Pfunde schmelzen und Heißhungerattacken der Vergangenheit angehören. Hierfür bedarf es einer optimalen Ausbalancierung an Kohlenhydraten, Eiweiß sowie hochwertigen Fettsäuren. Ebenso sollte jede Mahlzeit Gemüse oder Obst sowie zur Stoffwechselaktivierung reichlich Kräuter und Gewürze enthalten.

Um effektiv und schnell abzunehmen, sollten am Abend die Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis) deutlich reduziert werden. Stattdessen sollte der Verbrauch an Lebensmitteln mit Eiweiß und Fett (z.B. Käse, Ei, mageres Rindfleisch oder Fisch) erhöht werden. Diese tragen schneller dazu bei, das Sättigungsgefühl zu erreichen. Die Vitalstoffe Magnesium, Chrom und Zink helfen, Heißhunger-Attacken vorzubeugen. Besonders reich an diesen Stoffen sind Vollkornbrot, Nüsse und Algen.

„Algen sind eine wahre Wunderwaffe im Kampf gegen die Pfunde. Durch ihren hohen Anteil an stoffwechselfördernden Mineralien und Spurenelementen unterstützen sie hervorragend jedes Abnehmvorhaben“, erklärt Dr. Ursula Jonas, Apothekerin der Internet-Apotheke mediherz.de.

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

Mit Aillsani Algen Greens schaltet man den Stoffwechsellurbo ein und beschleunigt das gesunde Abnehmen

Dreimal am Tag, nach jeder Hauptmahlzeit eingenommen, unterstützen die Algen Kapseln den Stoffwechsel, mindern Heißhunger-Attacken und sind gut für das Immunsystem. Die enthaltenen Brennessel-extrakte, Spirulina und Braunalgen sind zudem wertvoll für die Ausleitung von Schwermetallen im Fettgewebe.

„Lauf-Diät“ und „Lauf-Diät, Das Kochbuch“

Neben einem gut funktionierenden Stoffwechsel sind Ernährung und Bewegung die Grundlagen für eine erfolgreiche Diät. Die beiden Bücher von Dr. Feil und Herbert Steffny zeigen, wie man erfolgreich abnehmen kann. Sie enthalten mehr als 100 Rezepte, die einfach und schnell zubereitet werden können. Kombiniert mit den Bewegungsplänen und Muskelkräftigungsübungen wird so jeder zu einem erfolgreichen Gewichtsmanagement geleitet.

Beste Versandapotheke 2011

Die Online-Apotheke [mediherz.de](http://www.mediherz.de) wurde vom Deutschen Institut für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag des Fernsehsenders n-tv neben 16 anderen Online-Anbietern für medizinische Produkte auf Herz und Nieren geprüft und zur besten Internet-Apotheke 2011 gekürt.

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke [mediherz.de](http://www.mediherz.de) sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.

Verwendung honorarfrei, Beleginweis erbeten 462 Wörter, 3.559 Zeichen mit Leerzeichen

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung:

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/mediherz.de>

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:

(1) mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)

Ansprechpartner: Alexander Saam

mediherz.de
mediherz Versandapotheke
August-Borsig-Str. 3
D - 97526 Sennfeld

Telefon: +49 (0) 9721 73 08 0
Fax: +49 (0) 9721 73 08 - 197
E-Mail: alexander.saam@mediherz.de
Internet: <http://www.mediherz.de>

(2) PR-Agentur PR4YOU

Ansprechpartner: Marko Homann, Holger Ballwanz

PR-Agentur PR4YOU
Schonensche Straße 43
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99
E-Mail: presse@pr4you.de
Internet: <http://www.pr4you.de>, <http://www.pr-agentur-gesundheitswesen.de>

Hintergrundinformationen:

Über mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)

Die Versandapotheke mediherz.de wurde 2005 gegründet und zählt heute, mit über 300.000 registrierten Kunden, zu den größten Online-Apotheken in Deutschland.

Das in Schweinfurt und Sennfeld ansässige Unternehmen mediherz blickt dabei auf eine lange Tradition: Die Abgabe von Medikamenten sowie die umfassende Beratung in allen Fragen rund um die Gesundheit und des Wohlbefindens spielen schon seit der Gründung der ersten eigenen Apotheke 1983 eine maßgebende Rolle bei Dieter Hümmer. Heute führt der Inhaber und Apotheker neben dem mediherz.de Onlineshop die Westend Center Apotheke in der Stadtgalerie

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

(Schrammstraße 5), die Herz Apotheke im Kaufland (Hauptbahnhofstr. 4), die Doc Morris Apotheke (Kesslergasse 9) sowie die Westend Apotheke (Luitpoldstr. 20) in Schweinfurt.

7 Gründe für einen Einkauf in der Online-Apotheke mediherz.de:

- günstige Preise
- Rezeptbestellung Portofrei
- schnelle Lieferung
- kostenlose Beratungshotline unter der (0800) 22 30 300
- Versandkostenfreie Lieferung schon ab 25 € Bestellwert
- zugelassene deutsche Versandapotheke, EHI geprüft
- Qualitätssicherung (DIN EN ISO 9001 zertifiziert)

Beste Versandapotheke 2011

Die Online-Apotheke mediherz.de wurde vom Deutschen Institut für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag des Fernsehsenders n-tv neben 16 anderen Online-Anbietern für medizinische Produkte auf Herz und Nieren geprüft und zur besten Internet-Apotheke 2011 gekürt.

Dass die Versandapotheke mediherz.de zu den Besten zählt, beweist nicht zuletzt die Auszeichnung für serviceorientierte Unternehmen der Stiftung Warentest: mediherz.de wurde mit der Bestnote ausgezeichnet (Ausgabe 5/2010).

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke mediherz.de sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.