

Top Fit

Impulse für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

NEU IM SEEBLICK

Themenpakete
all inclusive
Seite 2

ERFOLGSBERICHTE

Christel Schaad und
Maria Schwegler
Seite 3

SALUSWEIGHT

Michaela Amriko
Seite 4

WETTBEWERB

Gewinnen Sie tolle Preise
Seite 4

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Noch nie gab es so viele Menschen aller Altersklassen mit Gewichtsproblemen auf dieser Welt. Selbst in den Staaten der Dritten Welt, wo heute noch Menschen hungern müssen, nimmt der Anteil derjenigen mit erhöhtem Körperfettanteil zu. Im krassen Widerspruch dazu steht die

Aussage: „Noch nie hat die Menschheit über gesunde Ernährung soviel gewusst wie heute“. Das alleinige „Wissen“ um eine gesunde Ernährung macht uns aber offensichtlich nicht rank und schlank. An der Umsetzung im Alltag happert's also gewaltig... und warum?

In den letzten Jahren haben wir uns immer wieder diese Frage gestellt und dazu auch konkrete Antworten erhalten. Schon Dr. med. habil. Hans Desaga, der „geistige“ Vater unseres epd-Ernährungsprogrammes, lag mit seinen Vermutungen vor mehr als dreissig Jahren wohl richtig. Einerseits essen wir automatisch mehr, wenn viel vorhanden ist (Auswahl, grosse Portionen), andererseits essen wir bei entsprechender Auswahl immer von dem am meisten, was uns am besten schmeckt (beide Verhaltensweisen werden grösstenteils unterbewusst gesteuert und sind genetisch vorprogrammiert). Der Beweis zu dieser These zeigt uns anschaulich die Entwicklung in Asien. Obwohl es z.B. in China oder Japan traditionell nie Cola, Hamburger und Pommes gab, greifen heute auch dort grössere Bevölkerungskreise ungebremst zu dieser ungesunden Kost und... werden dick.

Dick werden zu können war für unsere Vorfahren eine Lebensnotwendigkeit und deshalb fest und fast unüberwindlich in unseren Überlebensinstinkten verankert. Damit müssen wir uns abfinden. Nur Programme, die in der Lage sind, die fixierten hormonellen Stoffwechselabläufe zu überlisten, haben eine Erfolgchance. Das ist das „Geheimnis“ der epd-Stoffwechsel- und Ernährungstherapie und das ist der Grund, warum wir bis zu 15mal pro Tag essen, um abzunehmen!

Haben Sie in diesem Jahr Ihre epd-Tage oder -Wochen schon hinter sich? Ich selber habe im Januar/Februar in fünf Wochen sieben Kilos - trotz Skiferien - abgenommen und bis heute halten können. Viele andere epd-Anwender auch schon. Wir wissen, wovon wir reden!

Herzliche Grüsse vom Bodensee

PRODUKTE NEWS

Provisan Q-Forceplus mit Coenzym Q₁₀ und Carnitin

Hilft Ihrem Energiehaushalt auf die Sprünge und fördert die Fettverbrennung

Viele Menschen leiden darunter, dass sie im Beruf und in der Freizeit nicht so viel Energie haben, wie sie möchten oder bräuchten. Die Gründe dafür sind vielfältig, hängen z.B. oft mit der Ernährungsweise, den Umweltbedingungen und allgemeiner Überbeanspruchung zusammen. Zuletzt führen sämtliche Faktoren aber in einem Ort zu Konsequenzen: Den Körperzellen. Wenn in dieser kleinsten Einheit allen Lebens die Energieversorgung nicht gewährleistet ist, dann leidet der ganze Organismus darunter.

Provisan Q-Forceplus setzt mit der Kombination von Q₁₀ und L-Carnitin genau an der richtigen Stelle an.

Für wen ist die Einnahme von Provisan Q-Forceplus sinnvoll?

Ausdauer-, Kraft- und Hobbysportler
Sportliche Belastungen werden besser und länger verkraftet, Muskelkater gemindert und der Spass an sportlichen Aktivitäten erhöht. Leistungssportler haben einen erhöhten Bedarf an Carnitin und Q₁₀, um ihr Immunsystem zu unterstützen und ihre Regeneration zu fördern.

Stark beanspruchte Personen im Beruf und Alltag

Stress, exzessive Lebensweise, Schlafstörungen, psychische Belastungen u.a. können die Ursache für

Erschöpfung sein. Die Kombination von Q₁₀ und Carnitin versorgt die Zellen optimal mit Energie und der Körper wird vitalisiert. 95% der gesamten Körperenergie werden durch Q₁₀ aktiviert.

Senioren

Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion von Q₁₀ und Carnitin ab. Ausserdem haben ältere Personen oft einen geringeren Appetit und essen weniger. Die Kombination von Q₁₀ und Carnitin wirkt sich positiv auf das Herzkreislauf-System, auf einen gesunden Herzschlag und den Herzmuskel aus. Auch der im Alter langsamere werdende Stoffwechsel wird angekurbelt. Kraft, Vitalität und Leistungsfähigkeit werden unterstützt.

Vegetarier

Q₁₀ und L-Carnitin befinden sich vorwiegend in rotem Fleisch. Vegetarier nehmen daher nur sehr wenig davon auf. Zeichen einer Unterversorgung können verringerte Leistungsfähigkeit sowie schnelle Erschöpfung der Muskeln sein.

Übergewichtige

Als Bestandteil von Fitness- und Wellnessprogrammen kann die Kombination von Q₁₀ und L-Carnitin einen wichtigen Beitrag bei der langfristigen Kontrolle des Körpergewichtes leisten. Werden die beiden Substanzen gleichzeitig mit Fetten konsumiert, so werden diese Fette schneller verbrannt und einer Einlagerung kann entgegengewirkt werden. Während einer Diät eingenommen, oder bei sportlicher Betätigung, wird Depotfett schneller abgebaut.

Bestellen Sie Provisan Q-Force plus oder die Informationsbroschüre mit dem Coupon auf der letzten Seite.

Art. Nr. 35910
Provisan Q-Forceplus Granulat, 100 g Fr. 98.00 / € 59.80 inkl. MwSt.

Art. Nr. 35920
Provisan Q-Forceplus Kapseln, 120 Kps. Fr. 98.00 / € 59.80 inkl. MwSt.



SALUSCENTER NEWS

Neue SALUSMED-Praxis im The Dolder Grand Zürich

Im April 2008 eröffnet das The Dolder Grand als City Resort der Luxusklasse. An einmaliger Lage, zwischen pulsierender Stadt und belebender Natur, bietet das The Dolder Grand zahlreiche Facetten: unter anderem eine neue SALUSMED-Praxis. Termine sind - wie im SALUSCENTER Zürich und im Kurhaus Seeblick - nach Absprache möglich.

von Iva K. Keene

Das Angebot in den SALUSMED-Praxen ist sehr vielfältig. Neu sind

in den beiden Zürcher SALUSMED-Praxen auch Termine zum Thema Schlafstörungen und Frauengesundheit möglich.

While You Were Sleeping

Wir verbringen einen Drittel unseres Lebens am Schlafen! Dass wir uns bewusst ausdrücken und adaptieren können, verdanken wir den Ereignissen, die im Schlaf stattfinden. Jeden Tag erfrischt aufzuwachen steigert das Wohlbefinden.

Das Risiko folgender Leiden können durch unbehandelten Schlafmangel, Schnarchen und Schlafapnoe erhöht werden:

- Depression
- Aggression
- Konzentrationsschwäche
- Insulinresistenz
- Verringerung des Sexualtriebs

Plagen Sie Schlafstörungen oder haben Sie Fragen rund um die Frauengesundheit, Iva K. Keene berät Sie gerne.



Iva K. Keene
BHSc. ND. Adv Dip Nat. BBA. MANPA
Specialist Naturopath
Natural Fertility Sleep Disorders TFT & EFT

Termine mit **Dr. med. Roland Ballier** (Anti-Aging- und Präventiv-Medizin) und

PD Dr. med. Rainer Arendt (Kardiologie, Sportmedizin und stressbedingte Erkrankungen) sind neu auch im The Dolder Grand möglich.

SALUSMED-Praxis im The Dolder Grand, Tel. 044 456 60 00

SALUSMED-Praxis im SALUSCENTER Zürich, Tel. 043 343 95 29

Themenpakete all inclusive

Die Behandlung von Übergewicht mit seinen Folgeerkrankungen ist und bleibt das Kernthema im Seeblick. Jahr für Jahr wird das Seeblick-Konzept zusammen mit dem kompetenten Team durch die vielen Erfolge bestätigt. Das Fachkurhaus ist Experte, wenn es um das Metabolische Syndrom geht.

Für Gäste, die sich neben dem Hauptprogramm noch ein Supplement gönnen möchten, haben wir nun drei verschiedene Themenpakete zusammengestellt. Alle drei Pakete dienen auch zur Unterstützung der Entgiftung.

Das Standardangebot (ist in jedem Paket inbegriffen)

- 6 Übernachtungen
- Ernährungs-Kurse und Vorträge über die Woche verteilt
- komplette Verpflegung (epd-ernährungsprogramm-dreiphasen)
- Benutzung von Whirlpool und Tepidarium im Seeblick
- Benutzung der Fitnessgeräte im nahe gelegenen Fitnesscenter Kronenhof
- Morgengymnastik

Frühlingswochen

19.04. - 25.04. / 26.04. - 02.05. /
03.05. - 09.05.

- 1 x Lymphdrainage
- 1 x BodyFit (Ganzkörper-Algenwickel)
- 2 x BodyEnergy (leichte Gymnastik)



Geniessen Sie die blühende Landschaft am Untersee und lassen Sie sich mit den entgiftungsunterstützenden Therapien verwöhnen. Nutzen Sie die Chance und setzen Sie Ihren Vorsatz nach mehr Bewegung um. Unsere Bewegungstherapeutin unterstützt Sie dabei gerne mit leichtem Training. Und weil der Frühling mit seinen Farben immer wieder die Menschen erfreut, schenken wir den Frauen während der Frühlingswochen eine Schminkepräsentation, um die Make-up-Farben des Frühlings zu entdecken.

Asiawochen

31.05. - 06.06. / 07.06. - 13.06. /
14.06. - 20.06. / 21.06. - 27.06.

- 1 x Aromaöl-Massage
- 1 x Fussreflexzonen-Massage
- 2 x Qi-Gong (harmonische Bewegung)
- 1 x Vortrag über Asiatische Sportarten (Bewegung)



Einmal etwas anderes: Vergessen Sie den Alltagsstress und lassen Sie die Seele baumeln. Gönnen Sie sich Erholung für Körper und Geist bei einer entspannenden Aromaöl-Massage.

Spüren Sie, wie sich bei den harmonischen Qi-Gong-Bewegungen körperliche und geistige Blockaden lösen und neue Energie durch Ihren Körper fließt.

Nutzen Sie die Fussreflexzonen-Massage, um Organsysteme und Stoffwechsel zu aktivieren.

Wasserwochen

19.07. - 25.07. / 26.07. - 01.08. /
02.08. - 08.08. / 09.08. - 15.08. /
16.08. - 22.08.

- 2 x Kneippwendungen
- 1 x Ganzkörpermassage
- 2 x Walking am See
- 1 x Kneipp-Workshop



Wasser: Urquell des Lebens.

Alles Leben auf der Erde stammt aus den Urmeeren. Die Erde wird etwa zu 70% von Wasser bedeckt, und auch der menschliche Körper besteht zu 65% - 70% aus Wasser. Von jeher nutzten die Menschen die heilende und wohltuende Kraft des Wassers. Im alten Rom herrschte eine wahre Bädereuphorie. Auch Pfarrer Kneipp setzte erfolgreich auf die Heilkraft des Wassers, mit verschiedenen Güssen, Wickeln, Waschungen usw.

Lernen Sie in den Wasserwochen die verschiedenen Kneippwendungen im Workshop kennen und anwenden. Erleben Sie die entgiftende, stoffwechsel- und verdauungsanregende Wirkung der Kneippwendungen und geniessen Sie eine abendliche Walking-Stunde am See.

Preise inkl. MwSt. in CHF

(Spezialpreis Seeblick und Angebot der Themenwochen nach Wahl inbegriffen)

Zimmer	Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C
Doppel	Statt Fr. 1'515.- / 1'484.-	Statt Fr. 1'430.- / 1'399.-	Statt Fr. 1'215.- / 1'184.-
Zimmer Einzel	Statt Fr. 1'656.- / 1'625.-	Statt Fr. 1'549.- / 1'518.-	Statt Fr. 1'409.- / 1'378.-

Keine Rückvergütung bei Nicht-Inanspruchnahme einer oder mehrerer Behandlungen/Aktivitäten.

Impressionen Erlebniswochen 2007

Gesundheit kann so viel Spass machen. Bekommen Sie nicht auch Lust auf eine Erlebniswoche im Seeblick?



Erlebniswochen 2008

Nehmen Sie teil, es sind noch Zimmer frei!

Wir laden Sie ganz herzlich ein, an den Erlebniswochen 2008 teilzunehmen. Erkunden Sie mit dem Fahrrad die wunderschöne Bodensee-Gegend, geniessen Sie lockeres Walking auf Feld- und Waldwegen oder besuchen Sie die Insel Reichenau, die zum Unesco-Weltkulturerbe gehört.

Die Erlebniswochen laden ein, um zum Entspannen, Bewegen und den Körper entgiften. Um zu geniessen und zu neuer Vitalität zu kommen.

Möchten Sie während den Erlebniswochen schon am Freitag anreisen? Die Nacht auf Samstag schenken wir Ihnen. Bitte geben Sie uns bei der Buchung Bescheid.

Sommer-Erlebniswochen

28.06. - 04.07.08
05.07. - 11.07.08
12.07. - 18.07.08
19.07. - 25.07.08 (in dieser Woche ist auch die Themenwoche „Wasser“ möglich).

Herbst-Erlebniswochen

01.11. - 07.11.08
08.11. - 14.11.08
15.11. - 21.11.08
22.11. - 28.11.08



Seeblick

Fachkurhaus und Zentrum für Medical Wellness

CH-8267 Berlingen (am Untersee)
Tel. +41(0)52 762 00 70
Fax +41(0)52 762 00 71
info@seeblick-berlingen.com
www.seeblick-berlingen.com

Gönnen Sie sich einen Aufenthalt im Seeblick. Das Seeblick-Team freut sich auf Sie.

„Ich habe das Diabetes-Medikament abgesetzt und ein paar Kilo abgenommen!“

Frau Christel Schaad, 73 Jahre, ist ganz happy über Ihren Aufenthalt im Seeblick.

von Dietmar Reuss

Christel Schaad hat erst vor kurzem erfahren, dass sie wie so viele Menschen in ihrem Alter an Diabetes mellitus Typ 2 – anders auch „Alterszucker“ genannt – erkrankt ist. Ihr Arzt händigte ihr nach seiner Diagnose ein Rezept für drei verschiedene Medikamente aus, die sie ohne Perspektive, diese jemals wieder loszuwerden, von nun an täglich einnehmen sollte.

Weil Christel Schaad in ihrem Leben eigentlich immer fit und gesund war, konnte sie kaum glauben, dass sich nun alles grundlegend und dauerhaft ändern sollte.

Jeden Tag Medikamente einnehmen, mit allen drohenden Risiken und Nebenwirkungen – das konnte es nun wirklich nicht sein!

Die Suche nach einer guten Alternative zur medikamentösen Behandlung gestaltete sich schwierig, zumal Christel Schaad erst seit wenigen Jahren in Spanien wohnte

und aufgrund der noch bestehenden Sprachbarriere niemand in der Lage war, ihr zu erklären, was sie am besten machen könnte oder sollte und was nicht. Was tun? Sie wusste sich gleich zu helfen! Das Internet konnte hier Abhilfe schaffen. Die computerinteressierte Christel Schaad bediente sich einer Internetsuchmaschine und fand nach den natürlichen Möglichkeiten, einen Altersdiabetes zu behandeln. Ein Treffer der Suchmaschine war die Erzählung eines Seeblickgastes auf den Seiten des Seeblick-Berlingen-Internetauftritts. Dieser Gast konnte einst durch seinen Aufenthalt im Fachkurhaus seine Diabetes-Medikamente absetzen. Christel Schaad rief gleich im Kurhaus an und bestellte sich Unterlagen. Nach deren Eintreffen brachte die Lektüre der Broschüren sie bereits nach drei Tagen dazu, sich für einen Aufenthalt im Seeblick anzumelden und einen Flug zu buchen, der sie in die Schweiz brachte.

Nach ihrer Ankunft machte sie sich dann doch Sorgen, dass sie eventuell sogar an Gewicht zulegen könnte, wenn sie stündlich epd-



Christel Schaad auf der Seeblickterrasse

Mahlzeiten zu sich nehmen würde, wie es das epd-Ernährungsprogramm vorschreibt. Alle Bedenken verflüchtigten sich rasch, denn Christel Schaad fühlte sich schon bald besser und spürte auch die Gewichtsabnahme, die ihre Kleidung nach und nach etwas lockerer sitzen liess. Über die tatsächliche Gewichtsabnahme bei ihrem ersten Seeblick-Aufenthalt möchte sie sich dennoch überraschen lassen. Wiegen wird sie sich nämlich erst wieder, wenn sie das Kurhaus verlassen hat. Die zwei Wochen Kurhausaufenthalt, die sie Mitte März 2008 gebucht hatte, erweiterte sie um zwei weitere Tage. Dies geschah nicht aus reiner Lust und Laune, sondern auch die messbaren Fakten sprachen für die Wirksamkeit

des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick und somit für seine Ausdehnung:

Die dreimal täglich stattfindenden Blutzuckermessungen zeigten nämlich, dass sich der Blutzuckerspiegel wieder normalisiert hatte.

Schon ab dem zweiten Tag konnte Christel Schaad die Medikamente komplett weglassen. Die Ärztin im Seeblick, Frau Werner, hatte dafür grünes Licht gegeben. Christel Schaad möchte nach dem Aufenthalt im Seeblick zunächst zwei weitere Wochen lang das epd-Ernährungsprogramm durchführen. Für die darauffolgende Zeit plant sie, je eine oder auch zwei „gewöhnliche“ Mahlzeiten am Tag durch epd-Mahlzeiten zu ersetzen. Das hat auch bei vielen anderen Seeblick-Gästen sehr gut funktioniert, denn sie konnten mit dieser Verfahrensweise sowohl weiterhin Übergewicht abbauen als auch den Blutzuckerspiegel auf normalem Niveau halten.

Christel Schaad ist ganz begeistert vom Personal des Seeblicks.

„Alle sind sehr zuvorkommend und gut geschult. Jeder hier weiss im Grunde über alles Bescheid und man kann alle zu allem befragen. Ich war auch schon in anderen Kurhäusern und ich muss sagen – da war es nicht so!“, bemerkt sie anerkennend.

Auf die Frage, was denn den Hauptunterschied zu anderen Kurhäusern ausmache, antwortet sie „im Seeblick wird man wirklich davon überzeugt, dass man etwas Sinnvolles für seine Gesundheit macht. Ausserdem isst ja auch das Personal selbst die epd-Mahlzeiten, weil es vom Konzept überzeugt ist. Das ist der beste Beweis für die Aufrichtigkeit der ganzen Sache. Wenn man bedenkt, wie misstrauisch ich hierher gekommen bin. Völlig unnötig!“.

Dass man tatsächlich keinen Hunger während der Durchführung des epd-Programmes verspüre, so Christel Schaad, sei auch eine tolle Eigenschaft dieser Stoffwechsellkur. Schon bald möchte sie wieder in den Seeblick kommen, auch wenn der Weg von Spanien hierher in ihrem Alter mit einigen Anstrengungen verbunden ist.

Nach dem körperlichen Zusammenbruch zum eigenen Gesundheitszentrum

Wie Maria Schwegler dank epd und HCK zu neuem Power und zur Gründung von Siloah, Gesundheits- und Präventionszentrum, im Hotel Seeblick in Emmetten kam.

von Yvonne Stütz

Maria Schwegler half über 20 Jahre als dipl. Pflegefachfrau auf Intensivstationen schwer kranken Menschen. Ohne Rücksicht auf die eigene Gesundheit. Im Jahr 2000 wurde sie selber krank. Eine Lungenentzündung mit über 40° Fieber zwangen sie ins Bett. Eine zu kurze Rekonvaleszenz verhiess nichts Gutes – ihr Körper kollabierte ein zweites Mal. Eine darauffolgende Auszeit in den Bergen brachte Klarheit in ihr Herz.

Die Zeit der Veränderung war gekommen. Eine Anzeige der Kurklinik Seeblick, Berlingen und die darauffolgende Kur waren der Beginn eines veränderten Berufslebens. Dank der epd-Stoffwechselftherapie und den HCK-Mikronährstoffen kam Maria Schwegler wieder zu Kräften und zu neuer Vitalität.

Seit sie wieder zurück in Emmetten ist, bietet die engagierte und herzliche Frau in der Wellfeeling und Gesundheitsabteilung des gleichnamigen Hotel Seeblick, Vitalwochen analog Seeblick Berlingen an. Das Hotel Seeblick ist ein Tagungs- und Ferienhotel im Herzen der Zentralschweiz mit einer einmaligen Lage und Ausblick auf den Vierwaldstättersee, ein idealer Ort, sich aus dem Alltag auszuklinken, Distanz zu gewinnen und anstehende Herausforderungen aus der Vogelperspektive zu betrachten.

Die Kurse mit der sympathischen, fröhlichen und fachkompetenten Maria Schwegler als Kursleiterin



Maria Schwegler am Empfang

begeisterten von Beginn weg. In diesem Jahr bietet Maria Schwegler nebst den bewährten Kursen „Essen Sie sich fit“ auch themenspezifische Wochen und Wochenenden an. Epd Vollpension gehören aber auch in diese Kurse.

„Der Mensch lebt nicht von Brot allein“, Donnerstag 24. April – Mittwoch 30. April 2008 epd Programm als gesundes Fasten in Kombination mit Wort Gottes, Sport und Gemeinschaftsprogramm. Die Woche um körperlich, seelisch und geistlich aufzuleben.

„epd Refresher“ epd übers Wochenende, Freitag 23. – Sonntag 25. Mai 2008 zum Wiedereinstieg. Auch geeignet für Neueinsteiger/innen! Ein Wochenende lang den Stoffwechsel entgiften und entschlacken, ohne Hungergefühle die Kalorienzufuhr senken und mit viel

Spass und viel Sport mit Tanja Gerber. Theoretisch auffrischen und Neues erfahren!

„Hilfe beim Metabolischen Syndrom“ vom Samstag, 7. Juni – Donnerstag, 12. Juni 2008 Speziell für Menschen mit Diabetes Typ II, Insulinresistenz, hohem Blutdruck und Fettstoffwechselstörungen. Dank epd wird Ihr Stoffwechsel wieder in Balance kommen. Es dürfen selbstverständlich auch Personen, die präventiv handeln möchten, an dieser Woche teilnehmen.

„Leichter durchs Leben gehen“ vom Samstag, 11. – Freitag 17. Oktober 2008 Übergewicht kann Beschwerden am Bewegungsapparat verursa-

chen. Das Übergewicht lässt sich mit epd nachhaltig reduzieren. Rückenprobleme gibt es auch ohne Übergewicht, auch da ist die Entgiftung wichtig. Annegret Scharpf, Rückenschulspezialistin macht ein Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Bewegungsapparat – Rücken etc. und gibt individuelle Beratung und Tipps für zu Hause.

Das Spezialseminar epd vorwiegend in der Stabilisationsphase **„Wie essen, wie sich bewegen“** im Alltag vom Sonntag, 6. Juli – Samstag, 12. Juli 2008 Zum Einstieg 2 Tage volles epd-Programm mit stündlichen Mahlzeiten, danach 4 epd-Stabilisationstage: stdl. epd bis 11:00 h dann ein Stabilisations-Mittagessen, (normales Mittagessen) ab 16:00 wieder

stdl. epd dazu ein alltagstaugliches Bewegungsprogramm mit Astrid Fritzenschaft mit vielen individuellen Tipps für zuhause.

Gesundheitszentrum im Hotel Seeblick
 CH-6376 Emmetten
 Telefon +41 41 622 10 50
 Fax +41 41 624 42 37
 www.siloah-emmetten.ch
 info@siloah-emmetten.ch

Mehr unter www.siloah-emmetten.ch

Unten: Hotel und Umgebung



Abnehmen macht glücklich! Meine Jeans passt wieder!

Wie Michaela Amriko zur persönlichen Traumfigur kam.

von Yvonne Stütz

„Ich will wieder in meine Jeans passen, welche ich mir letztes Frühjahr gekauft habe,“ so lautete die Vision von Michaela Amriko zu Beginn des Jahres 2008.

Michaela Amriko hatte im vergangenen Sommer viel Stress und zum Abreagieren öfters in die Schublade mit süssen Lebensmitteln gegriffen. Der emotionale Stress war subjektiv betrachtet kurzfristig vorbei, nicht so der physiologische. Das Gewicht stieg für sie in schwindelerregende Höhen. Bis Ende Jahr zeigte die Waage dann 71,5 kg – nun war genug! Sie wusste, mit Diäten der herkömmlichen Art, kam sie nicht dagegen an – zu oft



hatte sie dies zuvor schon erfolglos ausprobiert, das Ergebnis war immer das Gleiche: Hunger und starke Kopfschmerzen. Was lag näher, als nun das epd-ernährungsprogramm dreiphasen zu testen? Schliesslich arbeitete sie doch bereits seit mehreren Monaten im Sekretariat von Dr. med. Roland Ballier, Leitender Arzt der Kurklinik Seeblick, Berlingen.

3 Wochen führte die dreifache Mutter das epd-Programm mit den stündlichen Mahlzeiten konsequent durch. Eine erste Bilanz war recht ernüchternd, schwanden doch die Pfunde nicht wie erhofft, mühe-los dahin. Der Zyklus und ein zäher Stoffwechsel waren der Grund dafür. Die zusätzliche Einnahme von Provisan Amino-H, Provisan Basentabletten, L-Carnitin und Q₁₀

und ihre individuellen HCK-Mikro-nährstoffe verhalfen dem Stoffwechsel in die Gänge **und die Kilos schwanden nach und nach genau an den Stellen, wo die lästigen Fettpölsterchen sasssen.** Nach der Intensivphase mit dem epd-ernährungsprogramm dreiphasen folgte eine mit normaler Kost kombinierte Ernährung: tagsüber epd und gelegentlich abends eine normale Mahlzeit in der Familie. Am Wochenende ass Michaela Amriko normal. Die Kilos schwanden weiter. Als Ergänzung ist sie täglich mindestens 30 Minuten walkend unterwegs.

Und nach drei Monaten zeigt die Waage wieder 65 kg. Juhuu..., die Jeans passen wieder und Michaela Amriko ist einfach nur glücklich über das Resultat!

IMPRESSUM

Herausgeber/Verlag:
SfGU
Stiftung für Gesundheit und Umwelt
Postfach, CH-8267 Berlingen

Redaktion:
Tanja Zellweger

Wissenschaftliche Beratung:
Dipl. Ing. Otto Knes,
Biochemiker
Dr. med. Roland Ballier

Ernährungsberatung:
Käthe Pfammatter, Daniela Tanner, Tel. 052 762 00 70

Klinikadresse:
Fachkurhaus und Kurklinik Seeblick,
CH-8267 Berlingen
Tel. +41 (0)52 762 00 70
Fax +41 (0)52 762 00 71

Erscheinungsweise:
3 – 4 Ausgaben jährlich

Einzelpreis:
sFr. 3.- / € 2,-

VERANSTALTUNGEN IM SALUSCENTER ZÜRICH

Sie sind herzlich eingeladen! Die Vorträge sind kostenlos. Bitte melden Sie sich an. Die Platzzahl ist beschränkt.
SALUSCENTER Zürich, Tel. 044 343 95 29

23. April 2008 16.00 – 18.00 Uhr Lebensmittel-Workshop „Wie Sie WIRKLICH gesunde Lebensmittel im Laden erkennen“
24. April 2008 18.30 – 20.30 Uhr Infoveranstaltung SALUSWEIGHT
22. Mai 2008 18.30 – 20.30 Uhr Infoveranstaltung ImuPro

Wettbewerb

Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie!

Provisan Q-Forceplus ist eine Kombination von Q₁₀ und L-Carnitin. Wofür steht diese Kombination?

- APR Hilft dem Energiehaushalt auf die Sprünge und fördert die Fettverbrennung
 JUN Für 10 Mal mehr Kraft
 JUL Hilft, Energie zu sparen um nachher grosse Sprünge zu machen

Maria Schwegler bietet selber Vitalwochen analog dem Seeblick Berlingen an. Wie kam sie dazu?

- ITRA Sie hat sich für eine Weiterbildung interessiert und ist so auf die Seeblick Internetseite gestossen.
 IPSO Eine Freundin hat ihr vom Seeblick Berlingen und den Gesundheitskonzepten erzählt.
 ILWE Sie war selber krank und ist im Seeblick Berlingen zu neuen Kräften und Vitalität gekommen.

Neu werden im Seeblick spezielle Themenwochen angeboten. Welche?

- SSEN Frühlingswochen, Hawaiiwochen und Feuerwochen
 LLAM Frühlingswochen, Europawochen und Luftwochen
 TTER Frühlingswochen, Asiawochen und Wasserwochen

Gewinnen Sie tolle Preise:

1. bis 3. Preis Warengutschein im Wert von sFr. 150.-
4. bis 6. Preis Warengutschein im Wert von sFr. 80.-
7. bis 10. Preis Warengutschein im Wert von sFr. 50.-

Die Gewinner der September-Ausgabe sind:

1. bis 3. Preis Warengutschein im Wert von sFr. 150.-
Irma Baer, Spiezstrasse 16, 3704 Krattigen
Ruedi Schweizer, Höhenweg 1, 5444 Künten
Kitty Tanner, Unterwilrain 46, 6014 Littau

4. bis 6. Preis Warengutschein im Wert von sFr. 80.-
Emma Wüest, Baumacher 24, 6244 Nebikon
Rosmarie Fuchs, Hausmattstrasse 8, 4900 Langenthal
Erika Kessler, Friesenbergstrasse 181, 8055 Zürich

7. bis 10. Preis Warengutschein im Wert von sFr. 50.-
Martha Dutler, Glarnerstrasse 19, 8805 Richterswil
Elly Casasola, Brotkorbstrasse 8, 4332 Stein
Werner Helfer, Kanalstrasse 31, 8575 Bürglen
Monika Rohrer, Florastrasse 2, 8304 Wallisellen

Lösungswort

1.

2.

3.

Name/Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Antwort senden oder faxen an:

SfGU Stiftung für Gesundheit und Umwelt, Postfach, CH-8267 Berlingen,
Fax +41 52 762 00 71

Bitte senden Sie mir folgende Unterlagen:

- Prospekt Fachkurhaus und Kurklinik Seeblick
 Prospekt epd®-ernährungsprogramm dreiphasen
 Prospekt Provisan Q-Forceplus
 Unterlagen zum Gewichts-Management-Programm SALUSWEIGHT
 Andere:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an meine Freunde:

Name/Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon