

Dank EPD® wieder ein gutes Gefühl beim Kleiderkauf

Mit dem Ziel, Gewicht zu reduzieren und den Blutzuckerspiegel zu senken, kam Esther Rust für eine Kurwoche in den «Seeblick». Wieder zuhause, setzte sie ihre EPD®-Stoffwechseltherapie mit einem 3-Monats-Programm erfolgreich fort. Fachlich begleitet wurde sie dabei von Ursula Elmiger, die bei der SfGU die Ausbildung zur Stoffwechsel- und Vitalstofftherapeutin absolviert hat.

Text und Foto: Susanna Güttler Illustration: Sandra Bächtiger

Frau Rust, wie sind Sie auf die Aktion zur Gewichtsreduktion aufmerksam geworden und welche Ziele wollten Sie mit der EPD®-Stoffwechseltherapie erreichen?

Esther Rust: Ursula Elmiger aus der Gsundheits-Oase Ballwil hat mich auf diese 3-Monats-Aktion in Verbindung mit einem ergänzenden Aufenthalt im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen angesprochen. Das EPD®-Ernährungsprogramm kannte ich schon vorher. Die Aktion hat sich wirklich sehr gut angehört und ich konnte ja nichts verlieren, ausser Gewicht. Meine Hauptziele waren die Reduktion meines Gewichtes und das Senken meines Blutzuckerspiegels, was ja damit einhergeht.

Wie haben Sie den Verlauf Ihrer EPD®-Stoffwechseltherapie erlebt?

Esther Rust: Im Fachkurhaus Seeblick sind alle im selben Boot. Es gibt dort nur EPD®, man muss nicht kochen und es wird für einen gesorgt. Mein Mann war auch mit dabei und wir waren jeden Tag draussen spazieren. Zuhause hatte ich dann noch eine Zusatzwoche EPD® eingeschaltet. Dort fand ich es schwieriger, da ich für meine Familie zwar einkaufen und kochen musste, aber dann selbst nichts davon essen durfte. Nach dieser Woche konnte ich mit meiner Familie dann aber schon mitessen und es hat sich alles sehr gut eingependelt. Manchmal gab es Tage, an denen ich sündigen durfte. Anschliessend habe ich mich dann wieder zwei bis drei Tage

strikt an meine Diät gehalten, um dies wieder auszugleichen.

Wie ging es Ihnen während der EPD®-Stoffwechseltherapie?

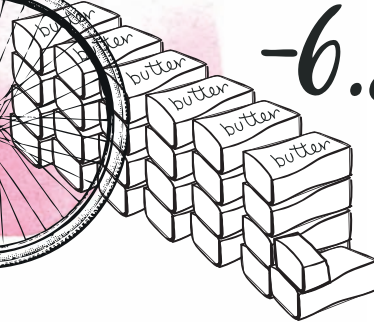
Esther Rust: Ich habe mir immer gedacht: «Ich mache das jetzt!» Mit den verlorenen Kilos und beim Kleiderkauf bekam ich dann immer wieder ein gutes Gefühl. Ich habe mir nie überlegt, mit der EPD®-Stoffwechseltherapie aufzuhören. Die persönliche Betreuung im «Seeblick» war eine grosse Motivation für mich, um am Ball zu bleiben. Zuhause ging ich alle zwei Wochen zur Kontrolle zu Ursula Elmiger. Dort bekam ich auch immer einen entschlackenden und straffenden Ganzkörperwickel inklusive einer entspannenden Hand- und Fussmassage.

Hatten Sie auch ein begleitendes Sportprogramm?

Esther Rust: Schon vor der EPD®-Stoffwechseltherapie habe ich im Turnverein an der wöchentlichen Turnstunde teilgenommen. Zusätzlich gehe ich noch etwa zweimal die Woche für je 45 Minuten auf den Crosstrainer und ich fahre immer mit dem Fahrrad zur Arbeit. Ein bis zwei Mal im Monat gehe ich mit meinem Mann zum Walken. Ich merke jetzt auch schon, dass ich fitter werde und versuche mich zu steigern und mich mehr zu bewegen. Ich habe auch bemerkt, dass so das Abnehmen leichter fällt. Wenn das Wetter jetzt im Frühling wieder besser wird, will ich draussen noch häufiger Sport machen.

**Vorher:***Gewicht: 86.7 kg**BMI: 33.4**Körperfett: 36.5 kg***51 Jahre****Esther Rust**
-7kg*Alter: 51 Jahre**Gewicht: 79.6 kg**BMI: 30.6**Körperfett: 30.2 kg*

davon Körperfett

-6.3 kg**Wie gut konnten Sie die EPD®-Produkte in Ihren Alltag integrieren?**

Esther Rust: Ich bin sehr gut mit den Produkten zurechtgekommen und hatte ich nie das Gefühl, dass mir die Produkte zu langweilig werden. Meine Lieblings-Produkte sind das Orangenmüsli, die Hafer-Guezli und das Vanille-Frappé. Statt Suppen habe ich mir lieber eine Bouillon gemacht und dazu einen Cracker gegessen. Die Produkte brauchen nicht viel Platz und sind zum Mitnehmen und für die Arbeit ideal. Oft habe ich mir auch zuhause zwei Portionen Frappé zubereitet und mitgenommen.

Wollen Sie die EPD®-Produkte auch in Zukunft in Ihren Speiseplan integrieren?

Esther Rust: In den letzten Jahren habe ich immer in der Fastenzeit zwei Wochen EPD® gemacht. Das behalte ich auch weiter bei. Mein grosses Ziel ist es, mein Gewicht zu halten. Wenn es noch ein bisschen runter geht, hab ich auch gar nichts dagegen. Abnehmen ist die eine Sache. Um das Gewicht zu halten ist es aber auch wichtig, nicht in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen. Ich werde jetzt pro Woche noch einen EPD®-Tag machen. Sollte mein Gewicht steigen, dann werde ich auch wieder mehr EPD®-Tage in den Alltag integrieren.

Hatten Sie noch weitere Erfolgserlebnisse während Ihrer EPD®-Stoffwechseltherapie?

Esther Rust: Mein Cholesterinspiegel ist nun deutlich niedriger, mein Langzeitzucker hat sich verbessert und auch meine Herzratenvariabilität (HRV) hat sich verbessert. Meine Fitness, Ausdauer und Vitalität sind viel besser und ich fühle mich einfach deutlich wohler in meinem Körper. Ich bemerke einen deutlichen Unterschied.

Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

Esther Rust: Ich habe viele Komplimente erhalten, dass ich abgenommen habe. Die persönliche Betreuung im «Seeblick» und zuhause war sehr gut und die Massagen und Wickel haben mir auch sehr gut getan. EPD® ist super, da man jede Stunde etwas essen darf. Ich hatte keinen Hunger – also für mich funktioniert es! Ich weiss genau, dass wenn ich zwei bis drei EPD®-Tage einlege, mein Gewicht wieder runtergeht.

Welches Resümee ziehen Sie?

Esther Rust: Für mich war das gesamte Programm sehr bereichernd: der Aufenthalt im «Seeblick» mit den Vorträgen, die Begleitung zuhause durch Ursula Elmiger und die EPD®-Produkte. ●

Weitere Informationen: www.seeblick-berlingen.ch, www.gsundheits-oaseballwil.ch, www.formvital.ch.

Sehen Sie dazu auch einen Film über: (EPD®-Ernährungsprogramm)