

# SEEBLICK

## NEWS

SEEBLICK NEWS NR. 1 | WINTER 2024



FACHKURHAUS  
SEEBLICK

Ernährungsmedizin  
Medical Wellness

## Wissenswertes aus dem Fachkurhaus und Ausbildungszentrum

### Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser

Glücklich und gesund  
immer älter werden,  
geht das? Ja  
natürlich, wenn wir  
uns nicht dauernd  
durch politische  
und wirtschaftlich  
dictierte Denkschablonen  
Angst machen lassen.

Angst vor Herzinfarkt, Angst vor Krebs, Angst vor Alzheimer und Demenz, Angst vor dem älter werden generell... Diese Angstmacherei führt lediglich dazu, dass wir passiv, träge, inaktiv werden, anstatt unsere Potentiale bis ins hohe Alter zu nutzen und das geschenkte Leben jeden Tag zu geniessen. Es ist einer der grössten Irrtümer (...oder Lügen) unserer Zeit zu behaupten, man müsse an Krankheit sterben. Das hat weder der liebe Gott noch die Natur vorgesehen. So einen Blödsinn behaupten nur diejenigen, die von Krankheit profitieren. Dass wir Krankheit verhindern können, indem wir die Gesundheit auf allen Ebenen und ein Leben lang stärken, ist auch nichts Neues. Die Japaner mit der höchsten Gesundheitsspanne der Welt, 78 Jahre steigend (Schweiz 66 und Deutschland 57 Jahre, beide sinkend), haben es bewiesen. Es funktioniert, wir müssen es nur tun. Ich hatte vor einiger Zeit einen Politiker in meinem Vortrag im Seeblick. Er entgegnete mir nach meinen Ausführungen zu diesem Thema: «Wenn wir das umsetzen, was Sie uns vorschlagen, dann haben wir in der Schweiz tausende von Arbeitslosen in unserem Gesundheitswesen, können Sie das verantworten?» Schon alleine diese Frage beweist, dass ein wirtschaftlich sehr relevanter Industriezweig (Pharma, Spitäler, Ärzte, Pflege, Kassen und alles was dazu gehört) offenbar grösstenteils auf dem Modell «Krankheit» aufbaut und auch so funktioniert. Ich habe diesem Politiker eine Gegenfrage gestellt: «Ist es ethisch und moralisch haltbar, ein Geschäftsmodell auf Krankheit, Elend und Siechtum aufzubauen?» Eine Antwort habe ich nicht erhalten und das mit den Arbeitslosen ist sowieso nur wieder Angstmacherei. Genau so wie vor 150 Jahren behauptet wurde, wenn die Pferdekutschen und -fuhrwerke mit Dampflokomotiven und Lastwagen ersetzt würden, gäbe es tausende von arbeitslosen Kutschern, das wäre wirtschaftlich nicht tragbar.

Herzliche Grüsse vom Bodensee, Ihr

Andreas W. Hefel  
«Seeblick»-Gastgeber

### «Wir benötigen hochwertiges Wasser»



Bild – Adobe Stock

**Wasser, als essentielles Lebenselixier, spielt eine zentrale Rolle für die Funktionsfähigkeit unserer Zellen, den Transport lebenswichtiger Mikronährstoffe und die Entgiftung. Aus diesem Grund legt das Fachkurhaus «Seeblick» seit jeher grossen Wert auf eine hervorragende Wasserqualität. Seit 2022 kommt nun eine neue Aufbereitungsanlage zum Einsatz, die zu den innovativsten Technologien gehört. Evodrop kombiniert Filtration, Rotation und die Anreicherung mit Wasserstoff in einem einzigen System.**

Eine Stoffwechseltherapie findet auf zellulärer Ebene statt, und hier ist Wasser von entscheidender Bedeutung. Es geht nicht um irgendein Wasser, sondern um das richtige! Dies erkannte auch PD Dr. med. habil. Hans Desaga bereits 1985, als er in seinem Buch die «Lindenfelser 4-Liter-Optimaldiät» – den Vorläufer des heutigen EPD®-Ernährungsprogramms – beschrieb. Durch eine reduzierte Kalorienzufuhr werden Reparatur- und Entgiftungsprozesse aktiviert, wodurch Schadstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden. Daher ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ein zentraler Bestandteil der Stoffwechseltherapie. Hochwertiges Wasser ist dabei unerlässlich.

In den letzten Jahrzehnten wurden im «Seeblick» verschiedene Systeme zur Erzeugung von belebtem Wasser ein-



Bild – Evodrop AG

gesetzt, das auf dem Prinzip der Informationsübertragung basiert, ebenso wie Systeme zur Herstellung von verwirbeltem Wasser und Wasser, das mithilfe eines Aktivkohlefilters gereinigt und mit Sauerstoff angereichert wurde. Vor zwei Jahren haben wir uns entschieden, die neueste Technologie im Fachkurhaus zu integrieren, die meiner Einschätzung nach derzeit auf dem Markt erhältlich ist. Die Wasseraufbereitung der 2017 gegründeten Firma Evodrop vereint drei zentrale Eigenschaften in einem System:

1. Filtration
2. Veredelung (unter anderem durch Rotation)
3. Anreicherung mit Wasserstoff

Viele der heute im Wasser gelösten Substanzen sind Nanopartikel. Über die Leistung herkömmlicher Filter hinaus ermöglicht eine sogenannte Ultra-Nano-Membran die Eliminierung von mehr als 600 Schadstoffen aus dem Wasser. Zudem rotiert das einströmende Wasser mit über 2000 Umdrehungen pro Minute, was die Lösungsfähigkeit verbessert. In einem weiteren Schritt reichern wir das Trinkwasser zusätzlich mit Wasserstoff an, was aufgrund der hohen Membrangängigkeit den Zellstoffwechsel fördert.

### Überzeugendes Gesamtsystem

Mit diesem Gesamtsystem hat Evodrop uns überzeugt. Neben den innovativen Technologien hat mich besonders beeindruckt, dass es sich um Weiterentwicklungen eines Schweizer Start-ups handelt – von jungen Fachleuten, die sich auf hohem Niveau mit dieser Materie auseinandersetzen. Diese Ingenieure haben ihr Wissen von Grund auf erlernt und können bereits auf zahlreiche namhafte Referenzen verweisen. Nachdem der «Seeblick» umfassend, einschliesslich der Wasserleitungen, entstört wurde, werden wir nun auch die wissenschaftlich anerkannte Gabriel-Technologie bei der neuen Aufbereitungsanlage anwenden.

Text – Andreas Hefel

# Interview mit der leitenden Ärztin vom Fachkurhaus Seeblick

**Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist der Schlüssel zu Gesundheit und Energie**



Dr. med. Padia Rasch

**Jürgen Kupferschmid:** Frau Dr. Rasch, warum ist Energie und Vitalität im modernen Leben so wichtig?

**Dr. Padia Rasch:** Energie und Vitalität sind entscheidend, um die täglichen Herausforderungen des Lebens zu meistern. Heutzutage sind Stress, unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel häufige Probleme. Wir nehmen uns oft zu wenig Pausen, stehen unter mentalen Druck und sind ständig von sozialen Medien und anderen Umweltfaktoren beeinflusst, wie z.B. Elektrosmog und Chemikalien. Ein gut funktionierender Stoffwechsel, unterstützt durch die richtige Balance von Mikro- und Makronährstoffen, ist der Schlüssel zu einem energiegeladenen Leben.

**Jürgen Kupferschmid:** Welche Philosophie verfolgt das Fachkurhaus Seeblick in Bezug auf Gesundheit und Wohlbefinden?

**Dr. Padia Rasch:** Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, das Wohlbefinden durch gezielte Gesundheitsmassnahmen zu fördern. Unsere Gäste erhalten umfassende Beratungsgespräche und Schulungen. Durch eine individuelle Diagnostik legen wir gemeinsam Prioritäten fest, um die besten Therapieoptionen zu identifizieren.

**Jürgen Kupferschmid:** Müdigkeit ist ein häufiges Symptom in unserer heutigen Gesellschaft. Woran könnte das liegen?

**Dr. Padia Rasch:** Müdigkeit und Energielosigkeit sind oft Zeichen von Stoffwechselproblemen. Häufig berichten Betroffene auch über Konzentrationschwächen, Antriebslosigkeit oder Gedächtnisprobleme. Diese Symptome können durch Stoffwechselblockaden, unausgewogene Ernährung und Mikronährstoffmängel verursacht werden. Auch die Übersäuerung des Körpers spielt eine Rolle.

**Jürgen Kupferschmid:** Wie trägt der Stoffwechsel zur Energiebereitstellung bei?

**Dr. Padia Rasch:** Der Stoffwechsel versorgt unseren Körper mit den notwendigen Nährstoffen und baut gleichzeitig Schadstoffe ab. Ein gesunder Stoffwechsel führt zu mehr Energie und einem besseren Wohlbefinden. Beispielsweise wird der Vitamin-B12-Spiegel häufig unterschätzt. Die schulmedizinischen Referenzwerte sind oft zu niedrig angesetzt, dabei kann ein Mangel an B12 erheblichen Einfluss auf unsere Energie haben.

**Jürgen Kupferschmid:** Welche Mikronährstoffe sind besonders wichtig, um Müdigkeit zu vermeiden?

**Dr. Padia Rasch:** Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist entscheidend. Besonders hervorzuheben sind Vitamin B12 und Eisen. Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu Blutarmut, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen führen. Eisenmangel äußert sich oft in trockener Haut, Haarausfall, Müdigkeit und Leistungsschwäche. Nur eine multimodale Therapie, die die richtigen Mikronährstoffe in ausreichender Menge bereitstellt, kann langfristig helfen.

**Jürgen Kupferschmid:** Wie passen Sie die Mikronährstofftherapie an die individuellen Bedürfnisse Ihrer Patienten an?

**Dr. Padia Rasch:** Im Fachkurhaus Seeblick nutzen wir das HCK®-Baukastensystem, um individuelle Mikronährstoffmischungen zu erstellen. Wir analysieren durch ein umfassendes Screening die Ausgangslage und passen die Versorgung gezielt an. Dadurch können wir gezielt Mängel ausgleichen und die Vitalität unserer Patienten steigern.

**Jürgen Kupferschmid:** Können Sie uns mehr über die ganzheitlichen Therapieansätze im Fachkurhaus Seeblick erzählen?

**Dr. Padia Rasch:** Ein wichtiger Bestandteil unserer Therapie ist das EPD®-Ernährungsprogramm, das den Stoffwechsel stabilisiert und die Energie steigert. Durch die Kombination aus Diagnose und massgeschneideter Therapie schaffen wir es, den individuellen Bedürfnissen unserer Patienten gerecht zu werden und nachhaltige Erfolge zu erzielen.

**Jürgen Kupferschmid:** Was ist Ihr Fazit, wenn es um nachhaltige Energie und Wohlbefinden geht?

**Dr. Padia Rasch:** Der Schlüssel zu langfristiger Energie und Wohlbefinden liegt in der gezielten Mikronährstoffversorgung und einer ganzheitlichen Stoffwechseltherapie. Ganzheitlichkeit, Individualität und evidenzbasierte Therapien sind zentrale Elemente unseres Ansatzes im Fachkurhaus Seeblick. Mit diesen innovativen Methoden steigern wir die Lebensqualität unserer Patienten erheblich.

**Jürgen Kupferschmid:** Wo können sich Interessierte weiter informieren und wie gelangen sie in Kontakt mit Ihnen und dem Fachkurhaus Seeblick?

**Dr. Padia Rasch:** Interessierte können sich jederzeit an unser Fachkurhaus Seeblick wenden, um eine persönliche und ärztliche Beratung zu erhalten. Unsere ganzheitlichen Angebote umfassen nicht nur individuelle Diagnostik und Mikronährstofftherapien, sondern auch massgeschneiderte Programme zur Steigerung von Energie und Wohlbefinden. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website, oder Sie kontaktieren uns direkt, um einen Beratungstermin zu vereinbaren. Wir stehen gerne zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und gemeinsam den besten Weg zu mehr Vitalität zu finden.

**Jürgen Kupferschmid:** Vielen Dank, Frau Dr. Rasch, für diese wertvollen Eindrücke!

Text – Jürgen Kupferschmid  
Bild – zVg

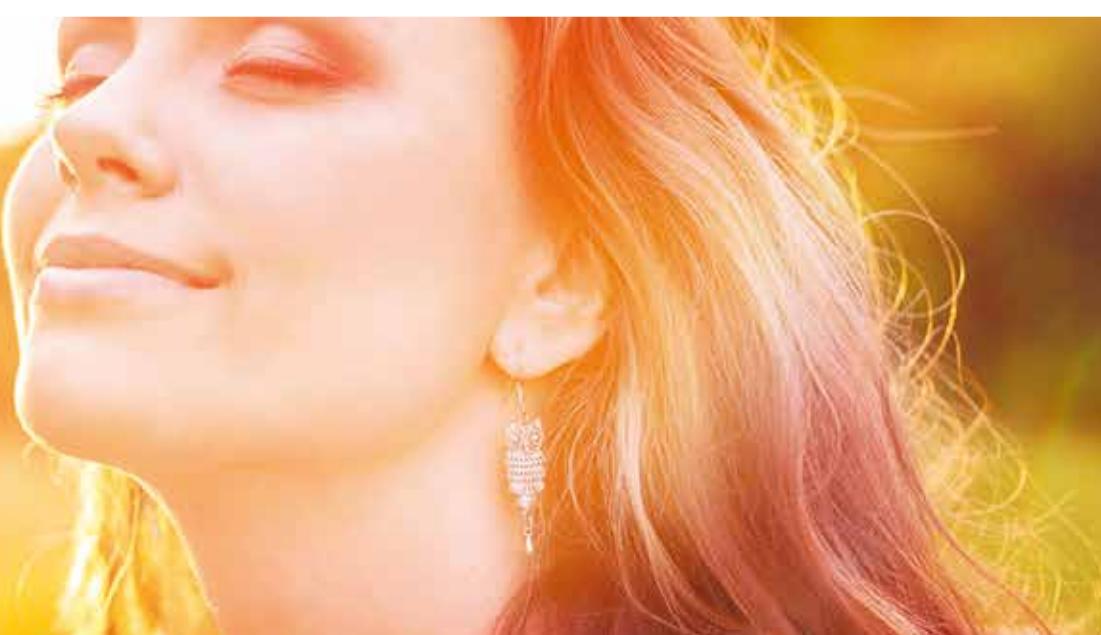
ANZEIGE

**Vitamin D3-K2 Tropfen**

Nahrungs-ergänzungsmittel aus pflanzlichen Ölen

**vegan**





Provisan® Vitamin D3-K2 Tropfen im eovital-shop erhältlich.

Bestellen Sie ganz einfach über den QR-Code.



# Boegertherapie bei Krampfadern

Die Boegertherapie ist eine spezielle Behandlungsmethode, die sich u.a. auf die Linderung von Krampfadern und anderen Fasziennarben konzentriert. Sie zielt darauf ab, die Narben und Verklebungen im Fasziensystem zu lösen, um so Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu reduzieren.

Die Boegertherapie bei Krampfadern basiert auf der systemischen Faszientherapie und Narbentherapie, die von der Schweizer Akademie für Boegertherapie entwickelt wurde.

Die Behandlung bei Krampfadern mit Boegertherapie kann helfen, Symptome zu lindern, wie zum Beispiel:

- Schmerzen im Bereich der Krampfadern
- Bewegungseinschränkungen
- Stauungssymptome im Bein

Die Boegertherapie bei Krampfadern wird von qualifizierten Therapeuten durchgeführt, die an der Schweizer Akademie für Boegertherapie ausgebildet wurden. Die Behandlung wird individuell angepasst und kann in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt werden. Eine Heilung ist bei Krampfadern praktisch nicht möglich. Bei frühzeitiger Behandlung bestehen jedoch gute Aussichten, dass sich die Krankheit nicht verschlimmert, sondern sogar verbessert. Die Therapie zielt auf die Linderung der Symptome sowie die Verhütung von



Bild - Adobe Stock

**Das Boeger-Konzept ist eine bewährte und effektive Methode zur Linderung von Schmerzen und zur Lösung von Verklebungen im Fasziensystem und kann die Beweglichkeit verbessern**

Komplikationen ab und hängt vom Typ der Krampfadern, vom Ort und dem Ausmass der Venenveränderungen sowie von den Beschwerden ab. Mit der Boeger-Therapie werden Narben und Adhäsionen im Fasziensystem diagnostiziert und dauerhaft gelöst. Narbengewebe entsteht durch Entzündungen, die durch offene oder geschlossene Verletzungen verursacht werden. Geschlossene Verletzungen werden als Adhäsionen bezeichnet. Sie sind in den meisten Fällen unsichtbar. Sie können beispielsweise durch Blutergüsse, Impfungen und Injektionen verursacht werden. Adhäsionen und Narben verkleben die Faszie miteinander, blockieren die natürliche Zirkulation, stauen das venöse und lymphatische System, schränken gesunde Körperfunktionen ein, führen zu Schmerzen und reduzieren die Beweglichkeit.

**Die Boegertherapie wird im Fachklinikum Seeblick angeboten.**



Text – Wolfgang Grunwald, Therapeut

# Entgiftung anregen, Energie gewinnen

**Eine ernährungsbasierte Stoffwechseltherapie unterstützt die körpereigene Entgiftung. Sie ist kalorienreduziert, reich an Ballaststoffen und deckt den Bedarf an Mikronährstoffen.**

Im Winter, einer Zeit der Ruhe und Regeneration, kann der Körper von einer gezielten Entgiftung profitieren. Nach den herausfordernden Monaten des Jahres bietet diese Jahreszeit eine ideale Gelegenheit, den Organismus zu entschlacken und neue Energie zu gewinnen. Durch die Anpassung der Lebensweise – etwa mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, moderater Bewegung und Stressabbau – lassen sich die natürlichen Entgiftungsprozesse gezielt unterstützen.

Eine stoffwechselunterstützende Therapie kann helfen, Blockaden zu beseitigen und den Körper optimal auf die kalten Monate vorzubereiten, in denen das

Immunsystem besonders gefordert ist. Indem man den Stoffwechsel aktiviert, wird gleichzeitig die Energieversorgung des Körpers sichergestellt, was gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig ist, um sich vital und widerstandsfähig zu fühlen.

Eine kalorienreduzierte Ernährung, die reich an Ballast- und Mikronährstoffen ist, eignet sich hervorragend, um die Entgiftung während der Wintermonate zu unterstützen. In Absprache mit unserem Seeblick Mediteam kann eine individuelle Ernährungsstrategie entwickelt werden, die darauf abzielt, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, die er für die Entgiftung benötigt. Besonders wichtig sind dabei Vitamine wie Vitamin C und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Zink und Selen, die dabei helfen, freigesetzte Schadstoffe zu binden und sicher aus dem Körper auszuleiten.

Im Winter spielt zudem die Versorgung mit warmen, nährstoffreichen Lebensmitteln eine wesentliche Rolle, um die Entgiftungsorgane – insbesondere Leber und Nieren – zu unterstützen. Wasserlösliche Ballaststoffe wie Guar helfen dabei, Schadstoffe im Verdauungstrakt zu binden und deren Ausscheidung zu beschleunigen. Gleichzeitig sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.

Fazit: Durch eine nährstoffreiche, ausgewogene und kalorienreduzierte Ernährung wird die Entgiftungsleistung des Körpers optimiert. Essentielle Aminosäuren, Fettsäuren, Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe regen den Stoffwechsel an und unterstützen die Entgiftungsprozesse. Ballaststoffe helfen, Schadstoffe zu binden und auszuscheiden, während Flüssigkeit in ausreichender Menge (zwei bis drei Liter täglich) diesen Pro-

zess unterstützt. Das EPD®-Stoffwechselprogramm, das auf diesen Prinzipien basiert, bietet eine effektive Methode, um die Entgiftung und Regeneration zu fördern und den Körper mit frischer Energie aufzuladen.



Text – Andreas Hefel und Jürgen Kupferschmid

duzieren, z.B. durch Fäulnis und Gärung im Darm.

Ohne besondere Beschwerden ist eine ein- bis dreiwöchige Entgiftungskur zur Prävention einmal pro Jahr sicher sehr sinnvoll. Liegen bereits Erkrankungen vor, sollte man unter ärztlicher Aufsicht entgiften.

Text – Dr. med. Padia Rasch, ärztliche Leiterin Fachklinikhaus Seeblick

**«Einmal pro Jahr sicher sehr sinnvoll»**



Gift- oder Schadstoffe gelangen auf unterschiedlichen Wegen in unseren Körper oder werden von ihm selber produziert. Tagtäglich nehmen wir über unsere Ernährung Schadstoffe auf:

Das können Spritzmittel wie Pestizide oder Fungizide sein, aber auch pflanzen-eigene Schadstoffe wie z.B. Nitrate.

Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und sogar Platin, aber auch Zusätze der Lebensmittelindustrie (Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, usw.) kommen infrage. Schadstoffbelastungen durch Rauchen oder schlechte Luft (Russ, Smog, Lösungsmittel usw.) werden über die Atemluft aufgenommen. Quecksilber finden wir in Amalgamzahnplomben.

**1 mal im Jahr Schadstoffbelastungen aus dem Körper ausscheiden**

Viele Medikamente müssen in der Leber abgebaut werden und können zu giftigen Zwischenprodukten umgewandelt werden. Auch Alkohol ist ein Schadstoff. Der Körper selber kann sog. Toxine pro-

# Autophagie: Der Schlüssel zu gesundem Altern

Die Autophagie ist ein faszinierender und komplexer Prozess, der eine entscheidende Rolle in der Zellbiologie spielt. Sie dient als ein internes Recycling- und Qualitätskontrollsystem in unseren Zellen und könnte einen bedeutenden Einfluss auf unsere Gesundheit und Lebensdauer haben. Inspiriert von der Natur betrachten Wissenschaftler Tiere wie den Nacktmull, die aufgrund ihrer hohen Autophagieaktivität bemerkenswert alt werden können – oft bis zu 30 Jahre, während gewöhnliche Nagetiere wie Mäuse nur einen Bruchteil dieses Alters erreichen.

## Was ist Autophagie?

Autophagie, abgeleitet aus dem Altgriechischen und übersetzt als «sich selbst verzehrend», beschreibt den Prozess, bei dem Zellen ihre eigenen Komponenten abbauen und recyceln. Dieser Prozess ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Zellgesundheit, da er hilft, beschädigte Zellbestandteile zu identifizieren und zu entfernen.

Autophagie ist nicht nur ein Mechanismus zur Entsorgung von Abfallstoffen; sie hat auch eine wichtige Rolle im Stoffwechsel und in der Energieregulation. Indem sie abgenutzte oder beschädigte Organellen, Proteine und andere zelluläre Bestandteile abbaut, stellt sie sicher, dass die Zelle effizient funktioniert. Ein gestörter Autophagie-Prozess kann zur Ansammlung von zellulärem Abfall führen, was mit verschiedenen Krankheiten, darunter neurodegenerative Erkrankungen und Krebs, in Verbindung gebracht wird.

## Warum ist Autophagie wichtig?

Die Bedeutung der Autophagie zeigt sich besonders im Zusammenhang mit der Krankheitsprävention. Eine gut funktionierende Autophagie hat schützende Eigenschaften, insbesondere bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson. Eine Stimulation der Autophagie ist in vielen Bereichen sinnvoll. Hier ist es besonders wichtig, zentrale zelluläre Prozesse im Gleichgewicht zu halten, bzw. dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.

Darüber hinaus spielt die Autophagie eine entscheidende Rolle in der Immunabwehr, indem sie es der Zelle ermöglicht, eingedrungene Krankheitserreger abzubauen. Durch die Aktivierung der Autophagie kann das Immunsystem effizienter auf Infektionen reagieren.

Die Autophagie ist auch entscheidend für die Erhaltung der Proteostase – das Gleichgewicht zwischen der Synthese und dem Abbau von Proteinen in der Zelle. Mit zunehmendem Alter nimmt die Autophagiefunktion oft ab, was zu einer Ansammlung von beschädigten Proteinen und Organellen führt. Diese Ansammlung kann altersbedingte Krankheiten begünstigen und die Lebensqualität beeinträchtigen.

## Autophagie und das Altern

Forschungsergebnisse zeigen, dass eine nachlassende Autophagie zu den wesentlichen Merkmalen des Alterns ge-

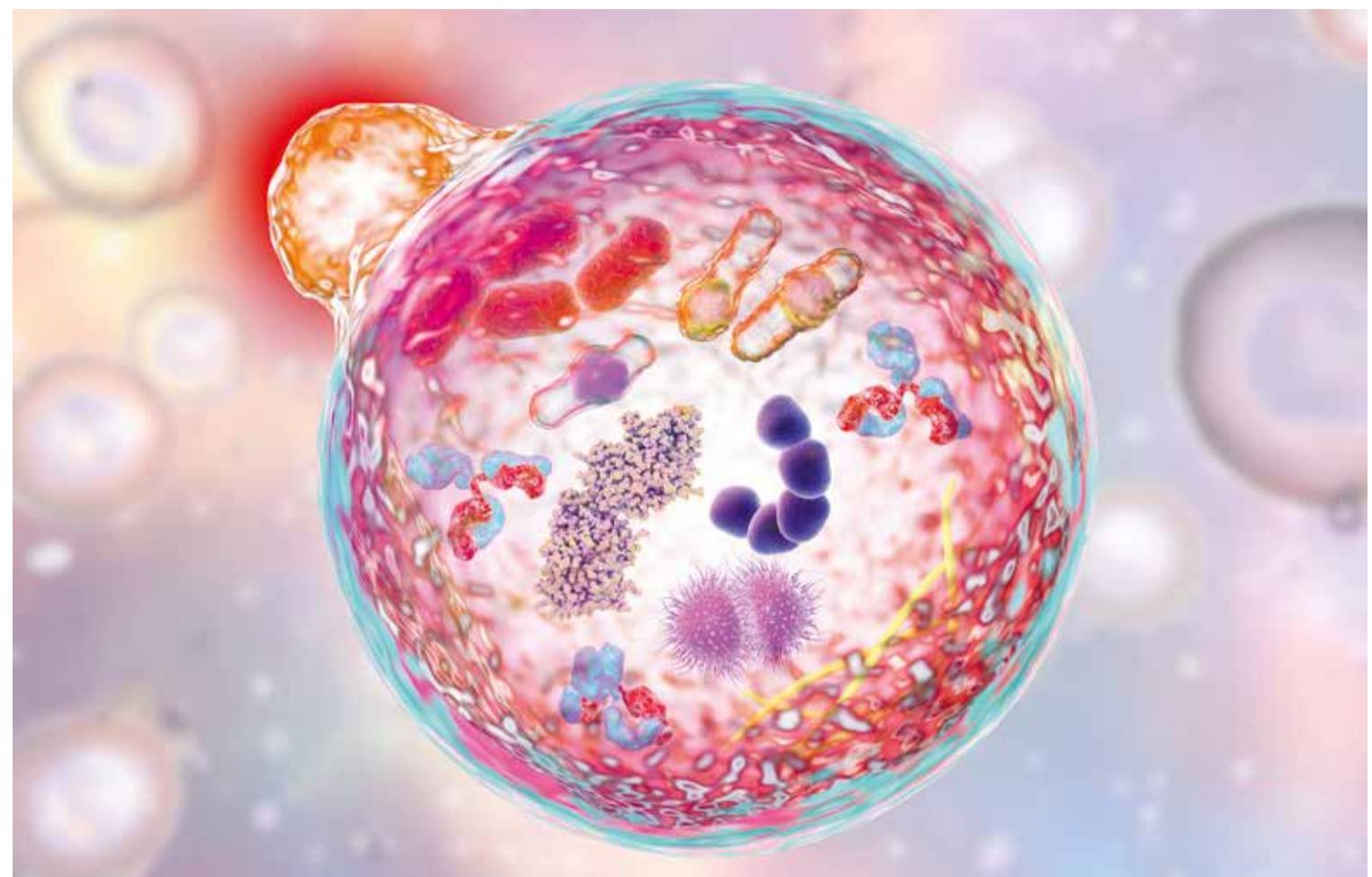


Bild - Adobe Stock

hört. Mit dem Alter kommt es zu einer Reduktion der zelleigenen Schutzmechanismen und einer erhöhten Schädigung der Zellen durch externe Faktoren wie Umweltgifte, schlechte Ernährung und Strahlung. Die Aufrechterhaltung der Autophagie ist daher entscheidend, um die Gesundheit im Alter zu fördern und altersbedingte Erkrankungen zu vermeiden.

## Autophagie – das multifunktionale Qualitätskontroll- und Recyclingsystem in unseren Zellen

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Stimulation der Autophagie bei verschiedenen Organismen positive Auswirkungen auf die Lebensdauer haben kann. Bei Modellorganismen wie Würmern und Mäusen führte die Aktivierung der Autophagie zu einer Verlängerung der Lebensspanne. Die Mechanismen, durch die dies geschieht, sind jedoch noch nicht vollständig verstanden und erfordern weitere Forschung, insbesondere beim Menschen.

## Wie können wir die Autophagie stimulieren?

Es gibt mehrere Ansätze zur Stimulation der Autophagie, die eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit spielen:

**1. Ernährung:** Eine der effektivsten Methoden zur Aktivierung der Autophagie ist die Kalorienrestriktion (CR). Studien zeigen, dass eine reduzierte Nahrungsaufnahme die zellulären Energiesensoren aktiviert, die dann den Autophagie-Prozess ankurbeln. Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass eine eiweiß-, fett- und kohlenhydratbilanzierte, ca. 800 kcal Diät, ergänzt mit einer bedarfsgerechten HCK®-Mikronährstoffmischung (EPD®

Ernährungsprogramm) die Autophagie optimal aktiviert. Nahrungsmittel, die reich an natürlichen Verbindungen wie Spermidin sind, können ebenfalls hilfreich sein. Spermidin ist in Lebensmitteln wie Weizenkeimen, Pilzen, Erbsen und Käse enthalten.



**2. Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine weitere wirksame Methode zur Aktivierung der Autophagie. Bewegung senkt die Energilevels in den Zellen, was die Autophagie aktiviert. Auch Stressreduktionstechniken wie Yoga oder Meditation können die Autophagie fördern.



**3. Nahrungsergänzungsmittel:** Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können ebenfalls die Autophagie stimulieren. Dazu gehören auch Stoffe wie Resveratrol, Rapamycin und Spermidin u.a., die in der Forschung für ihre positiven Auswirkungen auf die Autophagie untersucht werden.



## Fazit

Die Autophagie ist ein essenzieller Mechanismus, der nicht nur die Gesundheit unserer Zellen unterstützt, sondern auch eine Schlüsselrolle im Alterungsprozess spielt. Durch die richtige Ernährung, regelmäßige Bewegung und

Nahrungsergänzungsmittel können wir diesen Prozess anregen und somit unsere Gesundheit und Lebensqualität im Alter verbessern.

Die Forschung zur Autophagie ist ein aufregendes und sich schnell entwickelndes Feld. Zukünftige Studien könnten weiter aufzeigen, wie wir durch gezielte Interventionen die Autophagie beeinflussen können, um gesund älter zu werden. Die Erkenntnisse, die wir heute gewinnen, könnten der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit im Alter sein und möglicherweise sogar die Art und Weise verändern, wie wir Altern und damit verbundene Krankheiten betrachten.

Text – Prof. Dr. Jörg Bergemann

## Info



Prof. Dr. Jörg Bergemann ist Professor für Molekulare Zellbiologie an der HAW Albstadt-Sigmaringen

Der Schwerpunkt seiner Arbeiten liegt im Bereich der Untersuchungen zur Zellfunktion (Reparieren, Stimulieren, Regenerieren, Schützen). Dabei stehen vor allem Untersuchungen zum Einfluss von Ernährung, Altern, Wirkstoffen und biophysikalischen Methoden auf molekulare Zellfunktionen im Fokus.

# Eine Auszeit im Seeblick



**Das Kurhaus Seeblick liegt eingebettet in Weinberge am Rand Berlingens leicht erhöht mit wunderbarer Sicht auf den Untersee und die Insel Reichenau.**

Die Einfachheit der Einrichtung soll schnell Übersicht und Struktur vermitteln und es den Gästen leicht machen, sich zurechtzufinden.

## Nichts soll Ablenken

Nichts soll Ablenken und lässt so Rückzug und die Beschäftigung mit sich selbst zu. Bei den anfänglichen Informationsreferaten werden allen Gästen das Konzept des Hauses und die Ernährungsform nähergebracht. In den Unterlagen, die jeder Gast erhält, sind in einfacher und moderner Weise viele Informationen rund um die Kur und Stoffwechseltherapie enthalten.

Unser 20-köpfiges Team aus medizinischem und gastronomischen Fachpersonal, sowie Therapeuten, Ernäh-

rungsberaterinnen, Rezeptionistinnen, Reinigungspersonal und ReferentInnen kümmert sich jeden Tag darum, dass Sie ein wohliges und ausgewogenes Gefühl während der Kur haben und mit nach Hause nehmen können.

Praxis vermittelt. Im lebendigen Miteinander wird gelernt, wie und was man zu Hause einfach und praktisch umsetzen kann. Unser EPD®- Ernährungsprogramm ist auch zu Hause leicht umsetzbar und kann helfen, gesünder und mit

## Der Untersee im Winter – ein verstecktes Juwel! Lassen Sie sich von der friedlichen Atmosphäre verzaubern und erkunden Sie unsere malerischen Dörfer

### Ausflüge und Spaziergänge

Wenn unsere Gäste sich nicht gerade in der Therapie-Abteilung massieren und behandeln lassen, kann man bei geführten Spaziergängen oder kleinen Ausflügen die nähere Umgebung erkunden. In den täglich stattfindenden Referaten wird viel medizinisches und ernährungsphysiologisches Wissen in Theorie und

weniger Kalorien sehr gut zurechtkommen.

*In unserem Buchungsformular finden Sie alle Informationen zu unseren Angeboten*

Text – Petra Holenstein

## Aus der Seeblick-Flaschenpost

### Verblüffte Zuhörerinnen und Zuhörer – das können wir auch sein!

Vor einigen Jahren reiste eine Dame mit einem zusätzlichen unglaublich grossen und etwas unförmigen Koffer an und wir wunderten uns alle ein wenig... Bis wir aus dem Staunen gar nicht mehr herauskamen, weil wir jeden Abend zum Sonnenuntergang mit einem Alphornkonzert auf der Terrasse des Kurhauses



überrascht wurden.

Das war ein ganz wunderbares Erlebnis, der See spiegelglatt, von der Sonne orangefarbt unter uns, der Horizont weit und klar gegenüber und die nah bei uns und doch weit in die Landschaft getragenen Töne des Alphorns. Phantastisch!

### Dompteure, ja das sind wir auch manchmal!

Aufgeregt ruft eine junge Frau im Medienteam des Kurhauses an und schiesst gleich los, dass sie jetzt gern ihre Kinder anmelden würde und ob die Probestunde denn diese Woche stattfinden würde, denn letzte Woche standen sie vor verschlossenen Türen und die Kinder hätten sich doch schon so sehr gefreut jetzt endlich

mitzumachen zu dürfen- sprudelt es nur so aus ihr heraus...

Meine Kollegin hört sich das alles geduldig, aber etwas überrascht an und fragt dann in eine kurze Atempause der Anruferin, ob sie denn wisse, mit wem sie verbunden sei?

Ihre Antwort: «Ja natürlich! Mit der Zirkusschule»



Alltagsgeschichten und Anekdoten aus dem Seeblick

## Wir stellen vor:

Frau Maria Grazia Bloise war wohl 1991 eine der ersten Gäste im Seeblick, als Herr Hefel im Foyer einfach eine Waage aufgestellt hatte und die Gäste im nagelneuen Kurhaus Schlange standen zum Wiegen (Heute undenkbar, damals ok).

### Trotz Heimweh fühlt sie sich wohl bei uns

Da hat sich in den nächsten und letzten Jahren im Besonderen doch einiges geändert und Maria kommt immer noch gern zu uns! Inzwischen, nach dem 11. Aufenthalt von Maria, kennen wir uns – durch viele schöne und innige Gespräche – gut und wir fühlen uns verbunden.



Maria Grazia Bloise (Mitte) mit Petra Holenstein (links) und Melina Müller (rechts) vom Medi-Team

Maria hat mir gestanden, dass sie immer grosses Heimweh hat, wenn sie bei uns ist, aber den Aufenthalt dennoch geniesst. Sie merkt, dass wir nach unseren Gästen gut schauen und uns kümmern, zuhören und aufmerksam sind.

### Wir freuen uns immer auf Maria

Das ganze Team kennt Maria, wir schätzen ihre aufgestellte und fröhliche Art und wir freuen uns aufrichtig, wenn sie im Seeblick ist.

Auf viele weitere Begegnungen und alles Liebe für Dich, Maria, schön, dass es Dich gibt!

Text – Petra Holenstein,  
Leiterin Medi Team



**10 %**  
**GUTSCHEIN**

auf das gesamte Sortiment im [eo vital-shop\\*](#)

Rabattcode:  
**SNQ424**
Gültig bis 31. Januar 2025

\*Rabattcode gilt nicht für bereits rabattierte Artikel oder Artikel im Angebot.  
\*Der Rabattcode kann nur einmal pro Person angewendet werden.  
\*Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.  
\*Nur gültig für Bestellungen im Shop.



eo vital.ch

# Setzen Sie Ihre guten Vorsätze im neuen Jahr um – das EPD®-Ernährungsprogramm ist auch zuhause leicht durchzuführen



Im Gegensatz zu den meisten Diäten, die eine negative Kalorienbilanz empfehlen, setzt das EPD® Ernährungsprogramm auf einen anderen Ansatz. Eine rein kalorienreduzierte Ernährung kann dazu führen, dass der Körper zuerst Muskelmasse abbaut, bevor er Fettreserven angreift. Dadurch entsteht der gefürchtete Jojo-Effekt.

## Das 3-Phasen-Konzept von EPD®

Das EPD® Ernährungsprogramm verfolgt ein dreiphasiges Konzept, bei dem Sie keine Hungergefühle verspüren werden. Sie essen regelmässig und in ausgewogenen EPD®-Portionen, so dass Ihr Körper genau das bekommt, was er benötigt. Egal, ob Sie einige Kilos abnehmen, Ihr Wunschgewicht halten oder langfristig Ihre Ernährung umstellen möchten – das EPD® Ernährungsprogramm unterstützt Sie dabei, auf leckere und unkomplizierte Weise gesund Gewicht zu verlieren.

## Erfolgsbewährtes Programm seit 30 Jahren

Das EPD® Ernährungsprogramm basiert auf 30 Jahren Erfahrung und Erfolg. Hochwertige Produkte zur Stoffwechsel-



optimierung und Nahrungsergänzungen helfen dem Körper, den Stoffwechsel anzuregen und gesund abzunehmen. Durch die Aktivierung des Stoffwechsels können Sie Ihr Ziel des gesunden Abnehmens erreichen.

### Die 5 Erfolgsfaktoren des EPD®-Stoffwechselprogramms!

**1. Negative Kalorienbilanz:** Mit EPD® nehmen Sie täglich 800–1000 kcal zu sich. Die negative Kalorienbilanz führt zum Abbau von Körperfett und gesundem Abnehmen.

**2. Konstant niedrige Blutzuckerwerte:** Ständige Blutzuckerschwankungen vermeiden, um Gewichts-

zunahme zu verhindern und sich energiegeladen zu fühlen.

**3. Pflanzlicher, wasserlöslicher Ballaststoff:** Wasserlösliche Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Nährstoffen, fördern eine konstantere Energieversorgung und reduzieren Heissungerattacken – für ein gesundes Abnehmen.

**4. Optimale Nährstoff-Zusammensetzung der EPD®-Portionen:** Ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Eiweissen, ungesättigten Fettsäuren und Mikronährstoffen für eine gesunde Regeneration und Reduktion (Autophagie).

**5. Stoffwechsel-Regulierung:** Mit

den EPD®-Portionen und ausreichend Wasser normalisieren Sie Ihren Stoffwechsel, fördern Ihre Gesundheit und nehmen gesund ab.

## Entdecken Sie das EPD® Ernährungsprogramm...

...und erreichen Sie Ihr Ziel des gesunden Abnehmens auf effektive und nachhaltige Weise. Vertrauen Sie auf ein bewährtes Konzept und profitieren Sie von über 30 Jahren Erfahrung für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.

## Info

### EPD® Pakete sind Rundum-Sorglos Pakete

Mit Informationen, Anleitungen und Produkten, welche Sie im Rahmen des EPD® Stoffwechsel Programms selbständig oder unter Anleitung einer für dieses Programm geschulten Fachperson anwenden, um Ihre Gesundheitsziele zu erreichen. Die EPD® Pakete beinhalten Nahrungsmittel und Produkte für den Mahlzeiteuersatz für eine gewichtskontrollierende und regenerierende Ernährung (Autophagie).

# Weihnachtliches Backen mit EPD® und Provisan®



## Zimtsterne

Zutaten für 4 Portionen

- |      |  |
|------|--|
| 3 ML | EPD® Müesli Neutral                          |
| 1 ML | EPD® Frappé Vanille                          |
| 2 ML | Provisan® Sojakleie                          |
| ½ TL | Zimt   |
| 2 dl | Wasser                                       |
| 1 TL | Mandelaroma<br>wenig Kirsch oder Kirscharoma |
- Glasur:
- |          |                    |
|----------|--------------------|
| 4 ML     | EPD® Molke Neutral |
| ½ – 2 dl | Wasser             |
| 1 Pr.    | Zimt               |

Den Backofen auf 160° C vorheizen.  
Alle Zutaten gut miteinander vermischen und gleichmässig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.  
Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech 40 Minuten backen.  
Im noch warmen Zustand Sterne oder Formen ausstechen.



## Lebkuchen

Zutaten für 4 Portionen

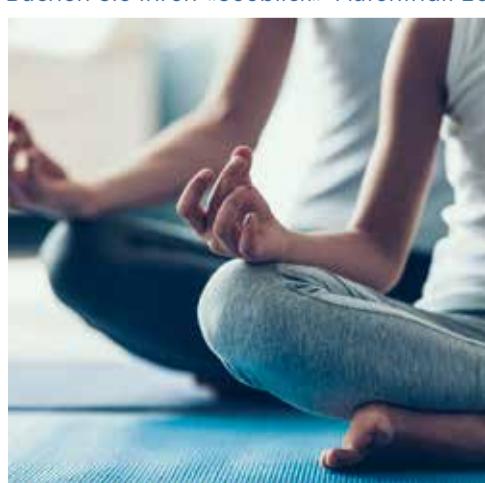
- |            |                     |
|------------|---------------------|
| 2 ML       | EPD® Müesli Neutral |
| 2 ML       | EPD® Frappé Schoko  |
| 2 ML       | Provisan® Sojakleie |
| ½ EL       | Lebkuchengewürz     |
| ½ TL       | Zimt                |
| 2 ½ – 3 dl | Wasser              |

Den Backofen auf 160° C vorheizen.  
Alle Zutaten gut miteinander vermischen und gleichmässig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.  
Die Masse im vorgeheizten Ofen 40 – 50 Minuten backen.  
Im noch warmen Zustand in kleine Quadrate schneiden.



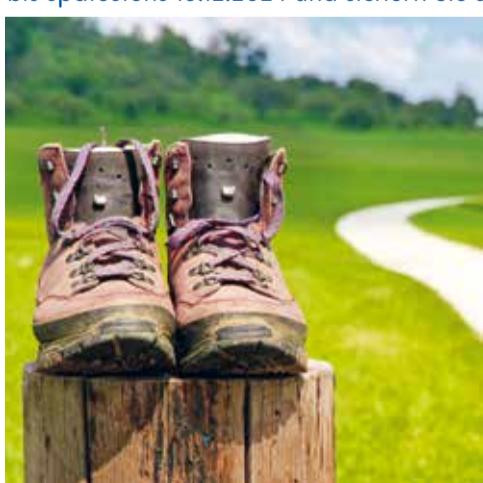
## Merken Sie sich schon unsere Sonderwochen 2025 vor

Buchen Sie Ihren «Seeblick»-Aufenthalt 2025 bis spätestens 15.12.2024 und sichern Sie sich damit die noch aktuellen Preise 2024! Danach gelten die neuen Preise für 2025.



### Entspannungswöche

Sa. 08.03. – Fr. 14.03.2025



### Wander-Woche

Sa. 19.04. – Fr. 25.04.2025



### Sommer-Wochen

- |            |   |                |
|------------|---|----------------|
| Sa. 07.06. | – | Fr. 13.06.2025 |
| Sa. 14.06. | – | Fr. 20.06.2025 |
| Sa. 21.06. | – | Fr. 27.06.2025 |
| Sa. 28.06. | – | Fr. 04.07.2025 |



### Wander-Woche

Sa. 20.09. – Fr. 26.09.2025

# Weihnachtsrätsel

Machen Sie mit und gewinnen  
Sie mit ein bisschen Glück:



Wir verlosen 10 Dosen Provisan® Immuno Top Granulat für 30 Tage im Wert von jeweils CHF 71.45

|   |  |                                     |                   |   |           |                               |                     |  |                             |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |
|---|--|-------------------------------------|-------------------|---|-----------|-------------------------------|---------------------|--|-----------------------------|----------------------------------|----|----------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------|---|------------------------|-------------------------|--|
| eh.<br>schweiz.<br>Musik-<br>clown †    | Lebens-<br>mittel-<br>zusatz-<br>stoff | verwe-<br>sender<br>Tier-<br>körper | Autokz.<br>Türkei | poln.<br>Name<br>der Oder                 | röm. 101  | frz.: im<br>Kleinen<br>(2 W.) | frz.<br>Artikel     | Ur-<br>sprungs-<br>label                 |                             | durch-<br>gekocht                |    | Autokz.<br>Kanton<br>Waadt | Keim-<br>zelle | Nasal-<br>laut          | unechter<br>Gold-<br>schmuck        |                           | 1. Per-<br>son Prä-<br>sens von<br>sein |                        | Kind,<br>Bursche        |  |
|   |  |                                     |                   |   |           |                               |                     |  |                             | röm.<br>Name v.<br>Aven-<br>ches |    |                            |                |                         |                                     |                           |   | 2                      |                         |  |
| kleiner<br>Herings-<br>fisch            |  |                                     |                   |   |           |                               |                     |  | Strick-<br>jacke<br>(engl.) |                                  |    |                            |                |                         |                                     | Elends-<br>viertel        |   | frz.<br>Weich-<br>käse |                         |  |
|   |  | 9                                   |                   |   |           |                               |                     |  | 13                          |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |
|   |  |                                     |                   |   |           |                               |                     | Vorn. v.<br>Schau-<br>spieler<br>Branagh |                             |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |
| →                                       | 3                                      |                                     |                   | Arbeits-<br>entgelte                      |           |                               |                     |  |                             |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |
| hohe<br>Spiel-<br>karte                 |  | Salz-<br>brühe<br>zum<br>Pökeln     |                   |   |           |                               |                     |  | 4                           |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |
| Fremd-<br>wortteil:<br>Erde             |  |                                     |                   |   | lat.: und |                               |                     |  |                             |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |
| zustim-<br>mende<br>Antwort             |  | ital.<br>Name<br>des Ätna           |                   |   |           |                               |                     |  |                             |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        | 5                       |  |
|   |  |                                     |                   | russ.<br>Zaren-<br>name                   |           |                               |                     | Zch. f.<br>Nickel                        |                             |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        | ge-<br>druckte<br>Worte |  |
| Tennis-<br>begriff                      |  |                                     |                   |   |           |                               |                     |  |                             |                                  |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |
| Vorn. v.<br>Fuss-<br>baller<br>Seeler † |  |                                     |                   | ital.<br>Tonbez.<br>für das D             |           |                               | Abk.: ex<br>officio | engl.: falls                             | Bibelteil<br>(Abk.)         | Raum d.<br>Woh-<br>nung          |    |                            |                | helles<br>engl.<br>Bier | nordital.<br>Fluss                  | Velo<br>(engl.)           | 12                                      |                        |                         |  |
| Zch. f.<br>Radium                       |  |                                     |                   | Land-<br>schaft in<br>der Ost-<br>schweiz |           |                               |                     |  |                             |                                  |    |                            |                | 6                       | wider-<br>sinnig,<br>unlo-<br>gisch |                           |   |                        |                         |  |
| Schluss                                 |  |                                     |                   | häufig,<br>nicht<br>selten                |           |                               |                     |  |                             |                                  |    |                            |                |                         |                                     | Übrig-<br>blei-<br>bendes | 8                                       |                        |                         |  |
|   |  | 11                                  |                   |   |           |                               |                     |  | 7                           | Sammel-<br>stelle                |    |                            |                |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |
| 1                                       | 2                                      | 3                                   | 4                 | 5   | 6         | 7                             | 8                   | 9  | 10                          | 11                               | 12 | 13                         | 14             |                         |                                     |                           |   |                        |                         |  |

## Impressum

**Herausgeber**  
Fachkurhaus und Ausbildungszentrum Seeblick  
Andreas Hefel, Direktor  
Wieslstrasse 34, 8267 Berlingen  
In Kooperation mit:

In Kooperation mit:  
Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)

Die SEEGLICK NEWS erscheinen 4 Mal jährlich  
einer Druckauflage von 4'500 Exemplaren  
(Stand: November 2024).  
Diese ästhetisch ansprechende Zeitung ist eine 2025

## **Chefredaktion**

Jürgen Kupferschmid  
Leiter Öffentlichkeit und mit SfGU

**Autoren**  
Andreas Hefel  
Jürgen Kupferschmid  
Prof. Dr. Jörg Bergemann  
Dr. med. Padia Rasch  
Petra Holenstein  
Wolfgang Gassner

Korrektorat  
Insa Hefel

**Wissenschaftliche Beratung**  
Dr. med. Padia Rasch

**Druck & Vertrieb**  
Bodan AG  
Zelgstrasse 1  
CH-8280 Kreuzlingen



**Realisation**  
Carmen Münst

**Layout**  
Cornelia Waser

**Redaktion & Verlag**  
Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)  
Wiesistrasse 36, CH-8267 Berlingen  
info@sfgu.ch  
sfgu.ch

**Copyright**  
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

**Besuchen Sie auch unsere  
Webseite unter:**  
[seeblick.berlingen.ch](http://seeblick.berlingen.ch)



#### **Teilnahme-Coupon, Kreuzworträtsel/Leseraktion**

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2025. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Die SfGU gratuliert allen Gewinnern.

Name Vorname

### *Telefon*

E-Mail

*Strasse, Nr.*

### *PLZ, Ort*

Teilnahme-Coupon senden an:

SfGU-Stiftung für Gesundheit und Umwelt,  
Wieslistrasse 34, CH-8267 Berlingen, info@sfgu.ch