

## Wissenswertes aus dem Fachkurhaus und Ausbildungszentrum

### Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser



Nutzen Sie den Frühling als Start, um Ihren Stoffwechsel und Ihr Immunsystem wieder voll in Schwung zu bringen. Schon wenige Tage

Stoffwechseltherapie reichen aus, dass Sie nachhaltige Entgiftungs- und Regenerationsprozesse in Gang kriegen und Ihr Regulations- und Energiesystem optimieren (Autophagie). Der Mensch ist primär ein hormongesteuertes Wesen und Hormone tragen entscheidend zu Wohlbefinden, Vitalität sowie Regenerations- und Widerstandskraft bei. Dabei ist zu beachten, dass die Bausteine aller Hormone aus Vitaminen, Mineralien sowie Amino- und Fettsäuren bestehen. Eine ausreichende Versorgung mit diesen lebensnotwendigen Substanzen ist deshalb die Basis von jeder erfolgreichen Stoffwechselkur. Das im Seeblick eingesetzte EPD®-Ernährungsprogramm nutzt diese und weitere Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin, ist wissenschaftlich anerkannt und über Jahrzehnte an tausenden Anwenderinnen und Anwendern erprobt. Starten Sie jetzt in wunderschöner Umgebung mit Blick auf den gesamten Untersee Ihr jährliches «Erneuerungsprogramm» – Körper, Geist und Seele werden es Ihnen danken.

Herzliche Grüsse vom Bodensee, Ihr

Andreas W. Hefel  
«Seeblick»-Gastgeber

### Unsere Themen:

- Stoffwechselflege und Vitalität fördern
- Gesundes Zellgleichgewicht
- Faszientherapie
- Erfahrungen aus dem Seeblick
- Inspirierende Erfolgsgeschichten
- Kunst im Seeblick
- Ausgewogen geniessen
- Leseraktion
- Frühlingsrezepte
- Unser beliebtes Kreuzworträtsel

## Frühlingserwachen: Jetzt den Stoffwechsel in Schwung bringen!



Bild – Adobe Stock

*Der Frühling bringt Licht und Bewegung – eine ideale Zeit, um den Stoffwechsel zu aktivieren. Während die Natur aufblüht, stellt sich auch unser Körper um: Der Stoffwechsel passt sich an, und mit den richtigen Impulsen können Sie Ihr Wohlbefinden gezielt fördern. Nutzen Sie diese wertvolle Jahreszeit, um neue Energie zu tanken und Ihre Gesundheit zu stärken.*

### Ein neuer Rhythmus für Körper und Geist

Mit längeren Tagen und wärmeren Temperaturen passen sich Hormone und Stoffwechselprozesse an. Nach einem oft trägen Winter mit schwerem Essen ist der Frühling ideal, um den Körper zu entlasten. Die Leber – unser wichtigstes Entgiftungsorgan – arbeitet jetzt besonders aktiv und freut sich über gezielte Unterstützung wie basenreiche Ernährung, Bewegung und ausreichend Flüssigkeit. Gönnen Sie sich bewusst Pausen, um Kraft zu tanken – z.B. bei einem Moment im Sonnenschein.

### Frühlingsfrisch auf den Teller

Saisonale Lebensmittel liefern jetzt die Nährstoffe, die der Körper braucht, um sich auf die neue Jahreszeit einzustellen. Einige Beispiele:

- **Löwenzahn und Bärlauch:** Unterstüt-

zen die Leber, fördern die Entgiftung und wirken antioxidativ – ideal in Salaten oder Pestos.

- **Radieschen und Kresse:** Regen die Verdauung an, liefern wertvolle Mikronährstoffe und setzen frische Akzente.

- **Rote Bete, Ingwer und Kurkuma:** Fördern die Durchblutung, unterstützen die Verdauung, wirken entzündungshemmend und antioxidativ.

### Sanft in Bewegung kommen

Der Frühling lädt dazu ein, aktiv zu werden und Körper und Geist in Schwung zu bringen. Schon ein morgendlicher Spaziergang oder eine Fahrradrunde aktiviert den Stoffwechsel und hebt die Stimmung. Sanftes Yoga oder Dehnübungen bieten sich an, um den Tag entspannt und dennoch energiegeladent zu beginnen. Bereits 20 Minuten Bewegung an der frischen Luft fördern die Durchblutung und regen den Kreislauf an. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich bewusst zu bewegen – das steigert nicht nur die körperliche Energie, sondern sorgt auch für mentale Klarheit.

### Stoffwechselflege leicht gemacht

Um richtig in Schwung zu kommen, profitiert der Körper von gezielter Unterstützung. Im Fachkurhaus Seeblick haben wir bewährte Ansätze entwickelt, die Ihren Stoffwechsel nachhaltig stärken:

- **EPD®-Ernährungsprogramm:** Dieses Konzept zielt darauf ab, den Stoffwechsel gezielt zu aktivieren. Kleine, ausgewogene Portionen halten den Blutzuckerspiegel stabil und fördern den Fettabbau – ideal, um sich leichter und vitaler zu fühlen.

- **HCK®-Mikronährstoffe:** Individuell abgestimmte Nährstoffmischungen decken Ihren persönlichen Bedarf und versorgen Ihre Zellen optimal. Dank der langsamen Freisetzung bleiben Sie über Stunden konstant energiegeladent.

Beides ergänzt sich perfekt und schafft die Grundlage für mehr Balance und Vitalität.

### Frühlingserwachen im Fachkurhaus Seeblick

Der «Seeblick» begleitet Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Unsere erfahrenen Expertenteams stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre individuellen Ziele zu erreichen. Erleben Sie den Frühling als Neuanfang und lassen Sie sich von unserer persönlichen Beratung und unserem vielfältigen Angebot inspirieren. Spüren Sie mehr Balance, Vitalität und Lebensfreude – in der wunderschönen Umgebung des Untersees. (red.)

Herzliche Grüsse und bis bald,  
Ihr SEEBLICK-TEAM

# Gesundes Zellgleichgewicht: So stärken Sie Ihre Mitochondrien und fördern Ihre Vitalität



Dr. med. Padia Rasch,  
leitende Ärztin Fachkurhaus Seeblick

Bild – zVg

**Unsere Energie beginnt auf Zellebene: Mitochondrien sind die entscheidenden «Kraftwerke» unseres Körpers. Doch was passiert, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten? Dr. med. Padia Rasch erklärt, wie sog. «mitochondriale Dysfunktionen» entstehen, welche Folgen sie haben können und warum eine individuelle Mikronährstoffversorgung essenziell ist.**

**Jürgen Kupferschmid:** Frau Dr. Rasch, warum sind gesunde «Zellkraftwerke» so wichtig, und welche Folgen kann es haben, wenn sie nicht richtig arbeiten?

**Dr. med. Padia Rasch:** Die Mitochondrien, oft als «Energiekraftwerke der Zellen» bezeichnet, produzieren ATP, das zentrale Molekül für unsere Energieversorgung. Besonders energieintensive Zellen, wie die des Nervensystems, benötigen Tausende davon. Während dieses Prozesses entstehen freie Radikale, die normalerweise durch Antioxidantien neutralisiert werden. Ist dieses empfindliche Gleichgewicht gestört, entsteht oxidativer Stress, der Proteine, DNA und Zellmembranen schädigen kann. Dies begünstigt chronische Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder Diabetes und führt oft zu Symptomen wie Erschöpfung und Konzentrationsproblemen.

**Jürgen Kupferschmid:** Was sind die Hauptursachen für oxidativen Stress, der eine «mitochondriale Dysfunktion» hervorrufen kann?

**Dr. med. Padia Rasch:** Oxidativer Stress entsteht durch eine Vielzahl endogener und exogener Faktoren. Äussere Ursachen wie UV-Strahlung, Rauchen, Umweltgifte, Chemikalien und Leistungssport erhöhen die Bildung freier

Radikale. Auch innere Faktoren spielen eine Rolle, insbesondere wenn der Bedarf an Nährstoffen nicht gedeckt ist. Essenzielle Stoffe wie Coenzym Q10, Glutathion oder B-Vitamine sind entscheidend für die Energieproduktion und den antioxidativen Schutz. Fehlen diese, können freie Radikale nicht ausreichend neutralisiert werden, was die Belastung der Mitochondrien erhöht. Dank moderner Diagnostik lassen sich oxidativer Stress und Lücken in der Versorgung gezielt messen, um frühzeitig individuelle Therapien einzuleiten.

**Jürgen Kupferschmid:** Wie lässt sich eine «mitochondriale Dysfunktion» behandeln oder besser vermeiden?

**Dr. med. Padia Rasch:** Die Behandlung erfordert einen ganzheitlichen Ansatz. Eine optimale Versorgung der «Energiekraftwerke» mit Mikronährstoffen wie Coenzym Q10, Glutathion und Vitamin B12 ist essenziell. Ebenso spielt der Schutz vor Umweltfaktoren wie z.B. Chemikalien oder Elektromog eine Rolle. Zur Vorbeugung und Behandlung setzt unsere Praxis im «Seeblick» auf eine Kombination aus Massnahmen: Wir analysieren individuelle Risikofaktoren und Belastungen, beraten gezielt zu einem gesünderen Lebensstil und empfehlen eine ausgewogene Ernährung sowie eine bedarfsgerechte Mikronährstoffversorgung. Dabei ist es wichtig, vermeidbare Stressoren zu reduzieren, die Energie effektiv einzuteilen und auf Signale wie Müdigkeit zu achten – ein häufiges Zeichen für mitochondriale Überlastung.

**Jürgen Kupferschmid:** Reichen eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil also nicht aus, um die Zellgesundheit zu unterstützen?

**Dr. med. Padia Rasch:** Theoretisch sollte eine ausgewogene Ernährung ausreichen, um die Mitochondrien mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. In der Praxis zeigen jedoch jahrzehntelange Messungen, dass dies oft nicht der Fall ist. Oxidativer Stress, unzureichende antioxidative Kapazität und Lücken in der Mikronährstoffversorgung sind weit verbreitet. Hinzu kommt die Belastung unserer Nahrung durch Chemikalien und Konservierungsstoffe, bis zu 15 Kilogramm pro Jahr, was die Versorgung zusätzlich erschwert.

**Jürgen Kupferschmid:** Worauf kommt es beim Thema Nahrungsergänzung an – was macht aus ärztlicher Sicht den Unterschied?

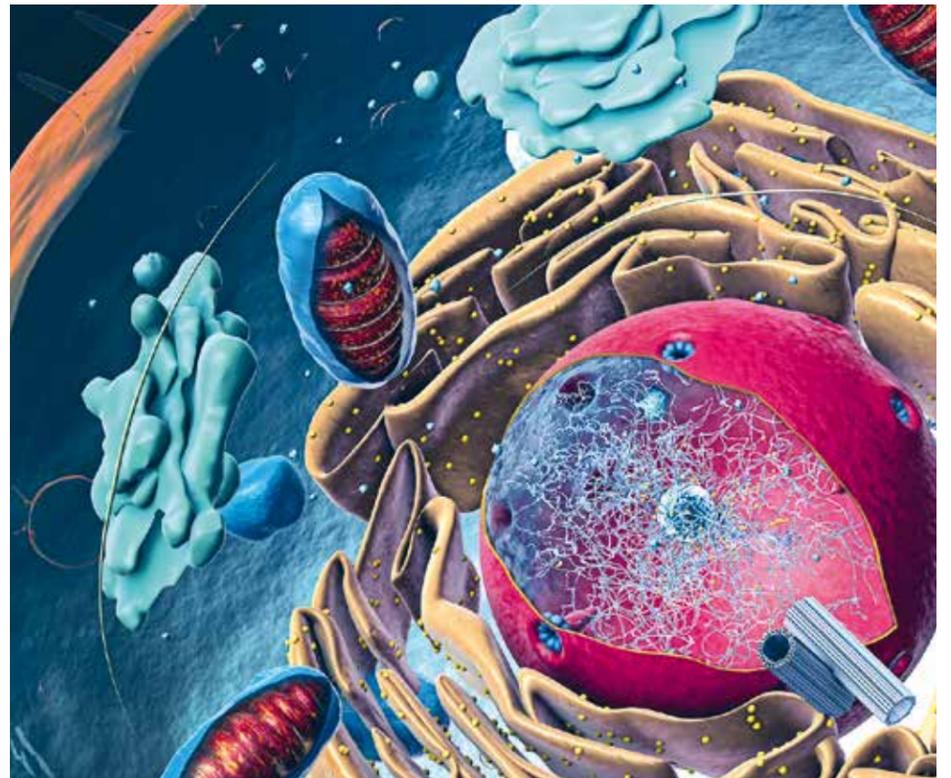


Bild – Adobe Stock

**Dr. med. Padia Rasch:** Entscheidend ist eine individuell abgestimmte Mikronährstoffversorgung, da sie den spezifischen Bedarf des Körpers berücksichtigt, die Energieproduktion optimiert und vor Schäden schützt. Erfahrungen zeigen, dass Beschwerden wie Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme durch personalisierte Therapien oft deutlich verbessert werden können. Moderne Diagnostik, etwa Blut- und Urinalysen, hilft, oxidativen Stress und Mikronährstoffdefizite genau zu erfassen. Diese Untersuchungen ermöglichen gezielte Empfehlungen, die über Standard-Multivitamine weit hinausgehen. Viele Patienten sind überrascht, wie oft ihr Bedarf unzureichend gedeckt ist – selbst bei gesunder Ernährung.

**Jürgen Kupferschmid:** Wie können die Kurgäste und Patienten von einem Aufenthalt im «Seeblick» profitieren, verglichen mit einer rein ambulanten Beratung?

**Dr. med. Padia Rasch:** Im «Seeblick» können sich Kurgäste intensiv mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Sie profitieren von Vorträgen zu Themen wie oxidativem Stress und Mikronährstoffen sowie von persönlicher Beratung und praktischen Tipps. Dieses Umfeld schafft ein tieferes Verständnis und stärkt die Motivation, empfohlene Massnahmen umzusetzen. Die Möglichkeit, kontinuierlich Fragen zu stellen und neue Impulse für den Lebensstil zu erhalten, macht den Aufenthalt besonders wertvoll.

**Jürgen Kupferschmid:** Was möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern zusammenschmend mit auf den Weg geben, um ihre Energie und Vitalität zu stärken?

**Dr. med. Padia Rasch:** Mein wichtigster Tipp ist, objektiv feststellen zu lassen, inwiefern ihr Bedarf an essenziellen Nährstoffen tatsächlich gedeckt ist. Nur so kann gezielt gehandelt werden, anstatt auf allgemeine Empfehlungen zu vertrauen. Ergänzend möchte ich auf den bewussten Umgang mit der eigenen Energie hinweisen. Planen Sie bewusst Pausen, respektieren Sie Ihre Grenzen und gönnen Sie sich Erholungsphasen. Viele ignorieren diese Notwendigkeit, bis sie an ihre Grenzen stossen. Pausen sind genauso wichtig wie eine gute mitochondriale Medizin – und sollten ein fester Bestandteil Ihres Lebens sein. Ihre Gesundheit beginnt auf Zellebene. Schenken Sie sich selbst die Aufmerksamkeit, die Ihr Körper verdient – für mehr Energie, Vitalität und Lebensqualität.

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



Interview –  
Jürgen Kupferschmid

## ANZEIGE



### Provisan® Mineral Power Drink

Das erfrischende Getränkpulver mit ausgewählten Mikronährstoffen für den Energie- und den Säuren-Basen Stoffwechsel. Das in Provisan Mineral Power enthaltene Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Magnesium und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

• glutenfrei | • laktosefrei | • zuckerfrei | • vegan



Provisan® Mineral Power im eovital-shop erhältlich.

Bestellen Sie ganz einfach über den QR-Code.

# Beweglich und schmerzfrei: Die Verbindung zwischen Faszien, Narbentherapie und Stoffwechsel

Das Faszien­gewebe durchzieht unseren Körper wie ein Netz und ist entscheidend für Beweglichkeit, Haltung und Stoffwechsel. Doch was passiert, wenn es durch Narben oder Verklebungen gestört wird? Im Fachkurhaus Seeblick setzen wir die manuelle Narbentherapie nach Boeger ein, um Stauungen zu lösen und den Stoffwechsel zu fördern. Dieser Beitrag zeigt, wie Faszien, Narben und Mikronährstoffe zusammenwirken – und wie diese Therapie Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessert.



Bild – Adobe Stock

Faszien sind mehr als nur das «Füllmaterial» zwischen unseren Muskeln und Organen. Sie sind hochsensible Gewebestrukturen, die den gesamten Körper stabilisieren, Bewegungen ermöglichen und Reize weiterleiten. Doch Narben und Verklebungen können das Faszien­gewebe stören – mit weitreichenden Folgen:

- **Stauungen im Gewebe:** Diese können Fehlhaltungen und eingeschränkte Beweglichkeit verursachen.
- **Beeinträchtigter Stoffwechsel:** Durch die Stauungen wird die Versorgung der betroffenen Bereiche mit Sauerstoff und Nährstoffen reduziert.

Dadurch entstehen häufig Beschwerden, die auf den ersten Blick nicht mit der eigentlichen Ursache zusammenhängen, wie z. B. Schmerzen in entfernten Körperregionen.

## Den Fluss wiederherstellen

Die Narbentherapie nach Boeger setzt genau hier an. Mit speziellen Griff­techniken werden Verklebungen im Fas-

ziengewebe gelöst, wodurch Stauungen abklingen und die Durchblutung verbessert wird. Im «Seeblick» setzen wir diese Methode seit 2015 erfolgreich ein. Die Wirkung ist oft überraschend: Eine Kaiserschnittnarbe, die jahrelang unauffällig war, kann die Körperhaltung beeinflussen und Schmerzen an ganz anderer Stelle auslösen. Sobald die Verklebungen gelöst werden, bessert sich die Haltung – und die Schmerzen klingen ab.

## Zusammenspiel mit der Stoffwechseltherapie

Das Besondere an der Boeger-Therapie ist ihre enge Verbindung zur Stoffwechseltherapie. Ein gesundes Faszien­gewebe ist auf eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen. Fehlen essenzielle Stoffe wie Zink, Vitamin C oder Magnesium, regeneriert das Gewe-

be langsamer, und die Narbe bleibt verhärtet oder verklebt.

Umgekehrt unterstützt das Lösen der Verklebungen den Stoffwechsel:

- **Bessere Durchblutung:** Mehr Sauerstoff und Nährstoffe erreichen das Gewebe.
- **Effizientere Nährstoffaufnahme:** Der Körper kann Mikronährstoffe besser verwerten.

Im «Seeblick» kombinieren wir die Narbentherapie daher mit einer gezielten Mikronährstoffversorgung, um den Heilungsprozess zu unterstützen und langfristige Erfolge zu sichern.

## Praktische Beispiele aus der Therapie

Die Therapieerfolge sprechen für sich. Wolfgang Grunwald, Leiter der Manuel-

len Therapie im «Seeblick», berichtet von eindrucksvollen Fällen, wie z.B.:

**Blinddarmnarben:** Sie können Schmerzen im Unterleib verursachen, die sich nach der Behandlung oft rasch bessern.

**Kaiserschnittnarben:** Bei fast der Hälfte der betroffenen Frauen zeigt die Untersuchung Handlungsbedarf. Nach der Lösung der Verklebungen verbessert sich die Durchblutung bereits nach wenigen Tagen.

**Brustgewebe:** Verklebungen in diesem Bereich können nicht nur Schmerzen lindern, sondern auch präventiv zur Brustgesundheit beitragen.

## Faszien, Narben und Prävention

Die manuelle Narbentherapie ist mehr als nur eine symptomorientierte Behandlung. Sie hat das Potenzial, präventiv zu wirken. «Ein gelöstes Faszien­gewebe trägt zur allgemeinen Stoffwechsellgesundheit bei und stärkt auch das Immunsystem», erklärt Grunwald.

**Fazit:** Faszien sind Schlüsselstrukturen für unsere Gesundheit. Die manuelle Narbentherapie nach Boeger bringt das Gewebe wieder ins Gleichgewicht und fördert so Beweglichkeit, Schmerzfreiheit und einen gesunden Stoffwechsel. Kombiniert mit einer gezielten Mikronährstofftherapie entfaltet diese Methode ihre nachhaltige Wirkung – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. (red.)

**Im Fachkurhaus Seeblick werden Faszientraining und die Boeger-Therapie angeboten – für Schmerzfreiheit und Beweglichkeit.**

# Ein gemeinsamer Entschluss für die Gesundheit

Von Skepsis zu Begeisterung: Pia und Hugo Kradolfer berichten, wie sie im «Seeblick» neue Energie und Motivation für ihren Alltag gefunden haben.

Pia und Hugo Kradolfer aus Obfelden (ZH) entschieden sich bewusst für eine Woche im Fachkurhaus Seeblick, um gezielt etwas für ihre Gesundheit zu tun. Während Hugo (72) seine Cholesterin- und Blutdruckwerte verbessern und Gewicht reduzieren wollte, suchte Pia (68) nach neuen Impulsen, um ihren gesunden Lebensstil weiter zu stärken. «Es war schön, das gemeinsam zu erleben und uns gegenseitig zu motivieren», erzählt sie.

## Ernährung und Bewegung neu entdeckt

Für Hugo war die Umstellung eine spannende Erfahrung. «Die Idee, bis zu 15 kleine Mahlzeiten am Tag zu essen, klang anfangs ungewöhnlich. Aber die fundierten Informationen und das Tellerprinzip haben mich überzeugt», erklärt er. Die abwechslungsreichen, leichten Gerichte sättigten gut und unterstützten zugleich die Entgiftung. Viel Tee und Wasser ergänzten die Ernährung und halfen dabei, den Körper spürbar zu entlasten sowie ein erfrischtes, ausgeglichenes Gefühl zu schaffen.



Bild – JUK

Auch die Bewegungsangebote hinterliessen bei Hugo einen bleibenden Eindruck: «Nordic Walking, morgendliche Gymnastik und Kneippen waren Highlights. Die Übungen sind so einfach, dass ich sie auch zu Hause problemlos machen kann.» Dank Gelenkmassagen spürt er deutlich weniger Beschwerden in den Knien.

## Praxisnahe Impulse für den Alltag

Auch Pia profitierte von der Woche im «Seeblick». «Die Vorträge und die Ernährungsberatung waren sehr praxisnah. Ich habe viel darüber gelernt, wie ich meinen Eiweissbedarf besser decken und Heiss-

hunger vermeiden kann – mit unseren fünf Hühnern wird das zu Hause sicher gut gelingen», sagt sie mit einem Augenzwinkern.

Besonders beeindruckt war sie von der Kombination aus gesunder Ernährung, reichlich Flüssigkeit und regelmässiger Bewegung: «Ich habe alle Angebote mit-

gemacht und dabei erfahren, wie wichtig es ist, auf den Körper zu hören und ihm das zu geben, was er wirklich braucht.»

## Ein Fazit voller Dankbarkeit

Pia und Hugo blicken dankbar auf die positiven Eindrücke im Fachkurhaus zurück. «Diese Woche hat uns gezeigt, wie wir unsere Gesundheit aktiv gestalten können», resümiert Pia. Sie hebt hervor, wie sehr diese Zeit sie beide bereichert hat: «Es war eine wertvolle Erfahrung, die uns auch als Paar gestärkt hat und die wir gerne weiterempfehlen.»

Text – Jürgen Kupferschmid

## Neue Energie für Körper und Geist



Bild – zVg

**Helena Fischer, Wauwil (LU):** «Ich habe mich spontan für zwei Wochen im Fachkurhaus Seeblick entschieden und schnell gemerkt, wie gut mir diese Stoffwechseltherapie tut. Mein Schlaf hat sich verbessert – statt oft nur wenigen Stunden pro Nacht konnte ich plötzlich wieder fünf bis sechs Stunden durchschlafen. Ich hätte nie gedacht, dass ich mich in so kurzer Zeit wieder so gut fühlen würde, voller Energie und Vitalität. In den zwei Wochen im «Seeblick» habe ich gelernt, wie ich meinen Körper mit der richtigen Ernährung unterstützen kann – etwa durch die Kombination von viel Gemüse, Eiweiss und wenig Kohlenhydraten. Dieser Ort hat mir geholfen, eine neue gesundheitliche Basis zu schaffen. Wenn ich spüre, dass ich wieder neue Impulse brauche, werde ich zurückkommen.»

(JUK)

# Eine Investition in Gesundheit und Wohlbefinden

## 30 Kilo leichter

In 10 Wochen verwandelte der Unternehmer Karen Shakhmuradyan aus Armenien seinen Körper und Geist im Fachkurhaus Seeblick – eine inspirierende Erfolgsgeschichte:

«Im vergangenen Jahr hatte ich deutlich an Gewicht zugenommen und mich zunehmend unwohl gefühlt. Ich suchte nach einer Möglichkeit, nachhaltig abzunehmen und gleichzeitig voller Energie zu bleiben. Die individuell abgestimmten Mikronährstoffe und die ganzheitliche Betreuung vor Ort waren essenziell für meinen Erfolg. Die einzigartige Lage des Fachkurhauses – eingebettet in wunderschöne Natur – war nicht nur körperlich, sondern auch mental wohltuend.

Das EPD®-Ernährungsprogramm hat mir dabei geholfen, ohne Hungergefühl abzunehmen und gleichzeitig voller Energie zu bleiben. Die individuell abgestimmten Mikronährstoffe und die ganzheitliche Betreuung vor Ort waren essenziell für meinen Erfolg. Die einzigartige Lage des Fachkurhauses – eingebettet in wunderschöne Natur – war nicht nur körperlich, sondern auch mental wohltuend.

Nach zehn Wochen hatte ich mein Ziel erreicht sowie messbare gesundheitliche Fortschritte erzielt: Meine Blutwerte und mein Körperfettanteil hatten sich deutlich verbessert, und ich fühlte mich körperlich und geistig wie ein neuer Mensch. Das Programm geht jedoch weit über die Gewichtsreduktion hinaus. Es reinigt den Körper von innen, bringt ihn ins Gleichgewicht und steigert die Effizienz des Stoffwechsels nachhaltig. Auch nach meiner Rückkehr setze ich die EPD®-Ernährungsweise und die in-



Bilder – zVg, JUK



### «Gesundheit ist der grösste Reichtum»

dividuell abgestimmten HCK®-Supplemente in meinen Alltag um, um meine Fortschritte zu halten.

Darüber hinaus hat mich die besondere Atmosphäre des Fachkurhauses Seeblick tief beeindruckt. Die herzliche Betreuung

durch das mehrsprachige Team, das auf meine Bedürfnisse eingegangen ist, und die positive Energie der Umgebung haben mein gesamtes Erlebnis bereichert. Ich bin überzeugt, dass diese ganzheitliche Kombination aus körperlicher und mentaler Unterstützung der Schlüssel zu meinem langfristigen Erfolg war. Der Aufenthalt war nicht nur eine Investition in meine Gesundheit, sondern auch in mein persönliches Wohlbefinden.

Meine wichtigste Botschaft, die ich anderen mitgeben möchte, lautet: Gesundheit

ist der grösste Reichtum. Oft erkennen wir den Wert unserer Gesundheit erst, wenn wir sie verlieren. Deshalb sollten wir sie aktiv schützen und pflegen. Kleine, regelmässige Massnahmen können viel bewirken, und ein Aufenthalt im Fachkurhaus Seeblick ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu reinigen, ins Gleichgewicht zu bringen und neue Energie zu tanken. Ich kann jedem nur empfehlen, in die eigene Gesundheit zu investieren – es ist die beste Entscheidung, die man treffen kann.»

(JUK)

## «Wie neugeboren – ich könnte Bäume ausreissen»

Ein Aufenthalt wie ein «Reset-Knopf» – so beschreibt Manuela Hager aus Goldau (SZ) ihre Zeit im Fachkurhaus Seeblick. «Es fühlt sich an wie ein Vollwaschgang: Man kommt frisch und klar sortiert wieder heraus», sagt sie. Eine Erfahrung, die neue Energie und Motivation schenkt.

Im Sommer 2023 kehrte Manuela (51) nach fast 20 Jahren in den «Seeblick» zurück. «Ich hatte das Fachkurhaus schon fast vergessen», erzählt sie. Doch sie spürte den Wunsch, gezielt etwas für sich zu tun: «Ich wollte mein Wohlfühlgewicht wieder erreichen.» Mit der ihr vertrauten Stoffwechselkur fand sie ihre Initialzündung. Begleitet von ihrer Mutter, einer langjährigen Stammgästin, setzte sie ihren Plan kontinuierlich um – mit Erfolg: Sechs Kilo weniger auf der Waage waren für sie ein echter Erfolg. 2024 kehrte Manuela erneut zurück, diesmal mit dem Vorsatz, ihr Gewicht zu halten und ihre Fortschritte zu sichern: «Aktuell wiege ich 62 Kilo und will, dass das so bleibt.» Gerade mit Beginn der Wechseljahre nehmen viele Frauen zu – ein Effekt, dem sie bewusst entgegenwirken möchte.

### Raum für Musik und Inspiration

Besonders gefreut hat Manuela, dass sich einige Mitarbeitende nach ihrer langen

«Seeblick»-Pause sofort wieder an sie erinnerten: «Frau Morales und Frau Roth fragten, ob ich wieder in den Luftschuttkeller zum Singen gehe!» Während ihres Gesangsstudiums war dort ihr Rückzugsort zum Üben: «Der Raum wurde als Tee-Lager genutzt und hatte auch dadurch seine ganz eigene Atmosphäre.» Nach ihrem Studium an der Schola Cantorum in Basel erweiterte sie ihre musikalische Ausbildung und absolvierte ein weiteres Studium mit Schwerpunkt Pauken in Zürich und Luzern. Heute ist Manuela vorwiegend als Orchesterpaukistin tätig, arbeitet unter anderem für das Neue Zürcher Orchester (NZO) und unterrichtet zudem Gesang. Auch bei ihrem letzten Aufenthalt nutzte sie den Luftschuttkeller – diesmal für Pauke und Gesang.

Für die Profimusikerin war Singen schon immer ein Ausdruck von Freude – oft ganz unbewusst: «Als Kind habe ich gesungen, ohne es zu merken – besonders bei einem feinen Essen.» Diese Freude begleitet sie bis heute. Auch beim Genuss der EPD®-Guezli im «Seeblick» spürt sie diese Achtsamkeit: «Ganz beim Essen zu sein, den Geschmack bewusst wahrzunehmen, ist mein Moment.» Das EPD®-Ernährungsprogramm mit seinen 15 stündlichen Portionen pro Tag ist für sie ideal: «Von Anfang an fiel es mir leicht,



Bild – zVg

und der Variantenreichtum macht es angenehm.» Zuhause hat sie ihre Ernährung umgestellt, etwa mit Porridge und Heidelbeeren zum Frühstück und leichteren Abendgerichten wie Räucherforelle, Hüttenkäse und Gemüse. Das gibt ihr nicht nur ein gutes Gefühl, sondern auch eine Basis, den Erfolg durch EPD® langfristig zu bewahren.

### Verlässlichkeit und Charme

Die Umgebung des «Seeblicks» trägt für Manuela sehr zu ihrer Entspannung bei. «Der Bodensee hat für mich etwas Magisches», sagt sie und ergänzt: «Die Terrasse, der Ausblick, die Joggingstrecken – alles lädt dazu ein, sich vollkommen auf den Moment einzulassen.» Das

Haus selbst empfindet sie als einen Ort der Verlässlichkeit: «Vieles ist noch genauso wie vor 25 Jahren, als ich das erste Mal hier war. Einige Details wurden renoviert, aber der Charme ist geblieben.» Diese Mischung aus Wertigkeit und Vertrautheit schätzt sie besonders: «Dass das Konzept und die Mitarbeitenden so beständig sind, zeigt die Qualität.»

### Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Bewegung ist ein zentraler Teil ihres Aufenthalts. Während 5 Tagen absolvierte sie beachtliche 68'000 Schritte: «Morgens früh zu joggen, durch Wälder und Sonnenblumenfelder, ist einfach herrlich.» Besonders schätzt sie die körperlichen Aktivitäten und die manuelle Therapie im «Seeblick»: «Wolfgang Grunwald beeindruckte mich mit seiner Art, Zusammenhänge zwischen Stoffwechsel und Faszien zu erklären.» Diesem Geist entsprechen auch die Vorträge, die für Manuela ein weiterer Höhepunkt sind: «Diese Art von Medizin setzt auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, insbesondere durch einen bewussten Lebensstil.» Zum Abschluss ihres Aufenthalts fühlt sie sich wie «neugeboren»: «Energie, Motivation, Körpergefühl – ich könnte Bäume ausreissen.»

Text – Jürgen Kupferschmid

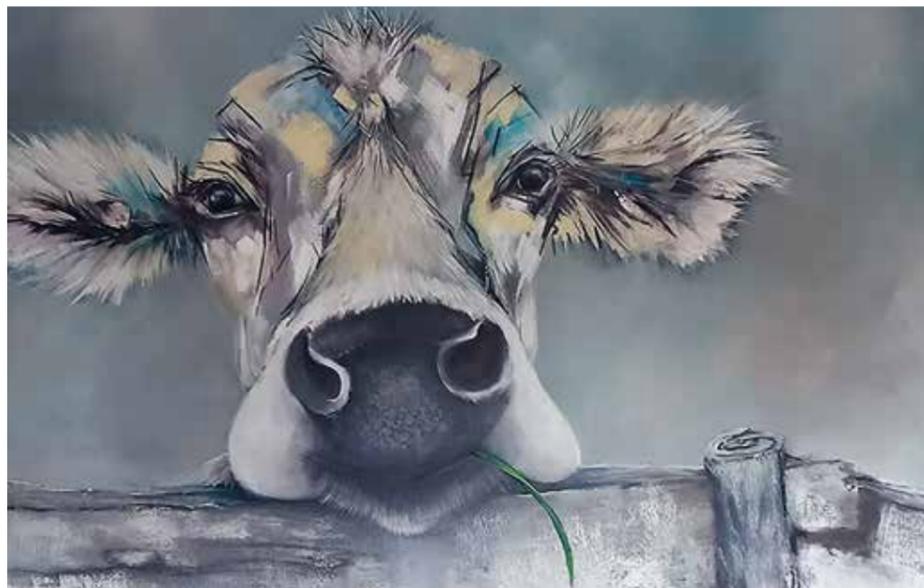
# «Kunst, die berührt» – Bilder von Petra Maria Krimgen



«Erwachen» – Bild zVg

Die Bilder von Petra Maria Krimgen, seit vergangenem Sommer im Eingangsbereich des Fachkurhauses Seeblick zu sehen, laden dazu ein, innezuhalten und sich von der Kraft der Farben und Formen inspirieren zu lassen. Mit ihren mystischen Landschaften und emotionalen Kompositionen schafft die Künstlerin eine Verbindung zwischen Ästhetik und innerer Einkehr.

Schon als Kind fühlte Petra Maria einen inneren Drang, sich kreativ auszudrücken. «Ich erinnere mich gut daran, wie ich mit fünf Jahren Schiffe und Zollhäuser an der Mosel zeichnete», erzählt sie. Von dieser Leidenschaft getragen, begann sie später eine vielseitige künstlerische Laufbahn – von der Goldschmiedekunst über Werbetechnik bis hin zur autodidaktischen Malerei. Ihre Werke, geprägt von Farbspielen und der Wirkung von Licht und Schatten, fanden bald ein breites Publikum – zunächst im privaten Kreis, später auch bei Kunstliebhabern von ausserhalb.



«Heidi» – Bild zVg

## Malerei als Heilung

Für Petra Maria ist Malerei mehr als ein kreativer Prozess – sie ist auch eine Form der Heilung. Eine Erkrankung führte sie an einen Wendepunkt in ihrem Leben, an dem die Gesundheit einen neuen, wichtigen Stellenwert einnahm. Diese

Lebensphase markierte auch eine entscheidende Wende in ihrem künstlerischen Ausdruck. Ihre Werke wurden reduzierter und stärker von der Natur inspiriert. Besonders die mystische Atmosphäre von Herbstnebeln oder die beruhigende Kraft des Wassers spiegeln sich in ihren Bildern wider.



In ihrem Atelier – Bild zVg

Die Natur ist und bleibt ihre grösste Inspirationsquelle. «Der Bodensee hat für mich etwas Besonderes», sagt sie. Ihre Bilder fangen dieses Einmalige ein und lassen Betrachter in die Ruhe und Schönheit der Landschaft eintauchen.

## Kunst, die bewegt

Ein zentraler Aspekt ihrer Kunst ist der schöpferische Prozess, der nicht nur für sie selbst, sondern auch für andere Menschen heilsam sein kann. «Ich wünsche mir, dass meine Bilder Betrachter dazu inspirieren, selbst kreativ zu werden», erklärt sie. In ihrer Tätigkeit als Arbeitsagogin im Behindertenbereich hat sie erlebt, wie Kunst Menschen entspannen, ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und ihnen Momente der Freude schenken kann: «Es geht nicht um den künstlerischen Anspruch, sondern darum, sich dem Prozess hinzugeben und die heilsame Wirkung der Kunst zu erleben.»

## Ausstellung im Seeblick

Die Werke von Petra Maria Krimgen, die im «Seeblick» ausgestellt sind, laden Gäste dazu ein, innezuhalten und sich von der Tiefe der Motive berühren zu lassen. Ihre mystischen Landschaften und stimmungsvollen Kompositionen fügen sich harmonisch in die Atmosphäre des Hauses ein. Die Atelierinhaberin aus Eschenz sieht ihre Arbeiten als eine Brücke zwischen Inspiration und Heilung. Ihre Ausstellung ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie Kunst Räume bereichern und Menschen berühren kann – nicht nur mit den Augen, sondern auch mit der Seele.

Text – Jürgen Kupferschmid

## ANZEIGE



**HCK®** Mikronährstoffe nach Mass.

**Gezielte Mikronährstoffversorgung individuell für Sie zusammengestellt.**

Sie brauchen die Mikronährstoffe, die genau auf Ihre persönliche Versorgungslücke abgestimmt sind. Es reicht nicht, Mineralstoffe, Vitamine und andere Mikronährstoffe aus Standard- oder Monopräparaten zu nehmen. Ihr Mikronährstoffbedarf wird wissenschaftlich exakt erfasst. Dann kann Ihr Fachberater aus dem patentierten HCK®-Baukastensystem aus mehr als 100 Einzelsubstanzen Ihre HCK®-Mikronährstoffmischung zusammenstellen, die genau die Mikronährstoffe und Dosierungen enthalten, die Ihnen fehlen – nicht mehr und nicht weniger.



*In einem Löffel alles drin!*

Weitere Informationen  
www.hck-mikronaehrstoffe.ch

## Impressum

### Herausgeber

Fachkurhaus und Ausbildungszentrum Seeblick  
Andreas Hefel, Direktor  
Wieslistrasse 34, 8267 Berlingen  
In Kooperation mit:

Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)  
Die **SEEBLICK NEWS** erscheinen 4 Mal jährlich in einer Druckauflage von 4'500 Exemplaren (Stand: Februar 2025).  
Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Juni 2025.

### Chefredaktion

Jürgen Kupferschmid  
Leiter Öffentlichkeitsarbeit SfGU

### Autoren

Andreas Hefel  
Jürgen Kupferschmid  
in Kooperation mit den  
«Seeblick»-Teams Medi,  
Ernährung und Therapie.

### Korrektorat

Ines 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)  
Wieslistrasse 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



# Das Tellerprinzip: Einfach ausgewogen geniessen

Eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit leicht gemacht: Das Tellerprinzip bietet eine klare Orientierung. Jede Mahlzeit besteht idealerweise zu 30% aus Eiweissen (ca. 1 g/kg Körpergewicht), zu 30% aus Fetten (ca. 60–80 g Fett) und zu 40% aus Kohlenhydraten. Dieses Prinzip unterstützt den Stoffwechsel, versorgt den Körper optimal und sorgt für abwechslungsreiche Mahlzeiten.

## Das Tellerprinzip erklärt:

**Eiweisse (30 %):** Unterstützen den Muskelaufbau und das Immunsystem und vieles mehr. Bevorzugen Sie fettarme Eiweissquellen wie Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Eier oder Milchprodukte.

**Fette (30 %):** Setzen Sie auf hochwertige pflanzliche Fette wie Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Wallnussöl, Nüsse oder Avocado für wichtige ungesättigte Fettsäuren.

**Kohlenhydrate (40 %):** Vollkornprodukte, z.B. Quinoa und Gemüse mit niedrigem glykämischen Index liefern langanhaltende Energie.

## Praktische Tipps für den Alltag:

### 1. Meal Prep (Essenszubereitung) leicht gemacht:

Mit Meal Prep können Sie das Tellerprinzip einfach umsetzen. Bereiten Sie grössere Mengen an Beilagen wie Reis, Quinoa, Kartoffeln oder Teigwaren vor und lagern Sie diese portionsweise im Kühlschrank. So sind schnelle, ausgewogene Mahlzeiten jederzeit möglich.

### Kreativ mit Kartoffeln (Portion ca. 150–200 g):

- **Pellkartoffeln mit Hüttenkäse oder Quark:** Kartoffeln (Kohlenhydrate), Hüttenkäse/Quark (Eiweiss), ergänzt mit Olivenöl oder Avocado (gesunde Fette) und frischem Gemüse oder Salat.
- **Rösti mit Spiegelei:** Rösti (Kohlenhydrate), Spiegelei (Eiweiss), zubereitet mit etwas Öl (gesunde Fette), serviert mit knackigem Gemüse oder Beilagensalat.
- **Bratkartoffeln mit Spinat und Spiegelei:** Bratkartoffeln (Kohlenhydrate), Spiegelei (Eiweiss), Spinat liefert Ballaststoffe und Vitamine – gesunde Fette je nach Zubereitung ergänzen.

### Ideen mit Reis (Portion 40–60 g):

- **Reis mit Fisch und Gemüse:** Reis (Kohlenhydrate), Fisch (Eiweiss), Gemüse liefert Ballaststoffe und wichtige Mikro-



nährstoffe; gesunde Fette z. B. durch Olivenöl.

- **Gebratener Reis mit Eiern und Gemüse:** Reis (Kohlenhydrate), Eier (Eiweiss), Gemüse steuert Ballaststoffe und Vitamine bei; gesunde Fette aus dem Öl beim Anbraten.

- **Minestrone mit Reis, Gemüse und roten Bohnen:** Reis (Kohlenhydrate), rote Bohnen (Eiweiss), Gemüse trägt Ballaststoffe und wertvolle Mikronährstoffe bei; gesunde Fette können durch einen Schuss Olivenöl ergänzt werden.

### Kreativ mit Quinoa (Portion 60 g):

- **Quinoa mit Linsencurry und Gemüse:** Quinoa (Kohlenhydrate), Linsen (Eiweiss) und Gemüse, das Ballaststoffe und wichtige Mikronährstoffe beisteuert; gesunde Fette z. B. durch Kokosmilch.
- **Frühstücks-Quinoa:** Quinoa (Kohlenhydrate), Milch (Eiweiss), Mandelmus (Fett), Beeren und Mandelsplitter liefern zusätzliche Kohlenhydrate und gesunde Fette.
- **Quinoa mit Gemüse und Tzatzikisauce:** Quinoa (Kohlenhydrate), Gemüse sorgt für Ballaststoffe und Vitamine, Tzatzikisauce liefert Eiweiss und Fette.

- **Quinoa mit Gemüse und Tofu:** Quinoa (Kohlenhydrate), Tofu (Eiweiss) und Gemüse ergänzen die Mahlzeit mit Ballaststoffen und Mikronährstoffen; gesunde Fette z. B. durch Olivenöl oder Avocado.

### 2. Schnelle Mahlzeiten und clevere Zubereitungsmethoden:

Auch an hektischen Tagen lässt sich das Tellerprinzip umsetzen. Halten Sie gefrorenes Gemüse und vorbereitete Hülsenfrüchte bereit, um diese schnell zuzubereiten. Kochen Sie grössere Mengen von Gerichten wie Bolognesesauce, Gerstensuppe oder Kichererbsencurry und frieren Sie diese ein.

### Effiziente Zubereitungsmethoden

- **Kombisteamer:** Reis, Gemüse und Fisch in einem Schritt garen.
- **Ofen:** Kartoffelschnitze, Pouletbrust und Grillgemüse gleichzeitig backen.
- **Wok:** Schnelle Pfannengerichte mit Pouletbrust, Gemüse und Reis.
- **Thermomix:** Perfekt für Suppen, Saucen oder Smoothies.

## Info

### Das Tellerprinzip

Das Tellerprinzip macht eine ausgewogene Ernährung einfach und alltagstauglich. Mit Meal Prep, schnellen Rezepten und cleveren Zubereitungsmethoden gelingt es Ihnen, auch an stressigen Tagen abwechslungsreich zu essen. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie mit dem Tellerprinzip Vielfalt auf den Teller – jeden Tag!

### Für unterwegs

Eine Heatsbox erwärmt Mahlzeiten unterwegs – ideal fürs Büro oder Reisen.

### Schnelle Rezepte (1 Portion): Ausgewogen und lecker

#### Spätzlipfanne:

Zutaten: 200 g gefrorenes Gemüse, 150 g Pouletstreifen, 75 g Spätzli.  
Zubereitung: Gemüse und Pouletstreifen im Wok anbraten, Spätzli hinzufügen, kurz mitbraten und servieren.

#### Spinat mit Spiegelei:

Zutaten: 150 g Kartoffeln, 200 g Spinat, 2 Spiegeleier.  
Zubereitung: Kartoffeln garen, Spinat dünsten und mit frisch gebratenen Spiegeleiern anrichten.

#### Gemüsepfanne mit Lammstreifen:

Zutaten: 200 g gefrorenes Gemüse, 150 g Lammstreifen, 150 g Kartoffeln.  
Zubereitung: Kartoffeln vorkochen, dann zusammen mit Gemüse und Lammstreifen im Wok anbraten und servieren.

#### Kichererbsencurry:

Zutaten: 60 g Quinoa, 60 g Kichererbsen, Tomatenwürfel, Zuccettistreifen, 1,5 dl Kokosmilch, Curry.  
Zubereitung: Quinoa garen. Kichererbsen, Tomatenwürfel und Zuccettistreifen in Kokosmilch mit Curry, Kreuzkümmel und Korianderpulver köcheln lassen. Mit Quinoa servieren.

Diese Ernährungstipps wurden von Daniela Tanner und Käthe Pfammatter (Team Ernährung) für Sie zusammengestellt.

## LESERAKTION



Aus der Seeblick-Flaschenpost



## Tageskarten zu verlosen!

### Herzlich willkommen an Bord der URh!

Entdecken Sie die schönste Stromfahrt Europas zwischen Kreuzlingen und Schaffhausen. Ab Karfreitag, 18. April 2025, heisst es Leinen los für die neue Saison. Auf der 50 Kilometer langen Strecke entlang des Untersees und Rheins erwarten Sie malerische Landschaften und Entspannung pur. Entdecken Sie einzigartige Ausflugsziele wie Stein am Rhein, die UNESCO-Weltkulturerbe Insel Reichenau und vieles mehr. Ab Berlingen können Sie direkt in dieses unvergessliche Erlebnis starten.

Unter allen Buchungen eines Seeblick-Aufenthaltes, die bis 31. März 2025 getätigt werden, verlosen wir 2 x 1 Tageskarte der URh im Wert von je CHF 49.50 (bei Anreise im Zeitraum bis 20. September 2025).

# Frühlings-Rezepte



## Detox Figur-Süppchen

- Zutaten für 2 Portionen
- 400 g Brokkoli
  - 1 kleine Zwiebel
  - 1 TL Rapsöl
  - 250 ml Gemüsebouillon
  - 2 dl Wasser
  - 1 kleines Stück Ingwer in feinen Scheiben

Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten. Strunk von Brokkoli schälen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben. Brokkoliröschen zerteilen, kurz anbraten. Mit der Bouillon aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Ingwerscheiben kurz mitkochen alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit einem kleinen Klecks Frischkäse (höchstens 10 % Fett) anrichten.



## EPD® Kartoffelsuppe mit Bärlauch

- Zutaten für 2 Portionen
- 200 g Karotten
  - 200 g Kohlrabi
  - 1 EL Öl
  - 4 – 5 Bärlauchblätter
  - Salz, Pfeffer
  - 2 ML EPD® Suppe Kartoffel
  - ½ Liter Bouillon

Öl in einem Topf erhitzen. Karotten und Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden, dazu geben ca. 5 – 10 Minuten andünsten und salzen. Bärlauch zugeben und kurz mitdünsten. In der Zwischenzeit EPD® Suppe Kartoffel mit ½ l Bouillon zubereiten. Die fertige Kartoffelsuppe zu den Gemüsewürfeln mit dem Bärlauch geben, alles abschmecken und mit Bärlauchstreifen garnieren.

## Griechischer Salat

- Zutaten für 2 Portionen
- 120 g Feta, grob würfeln
  - 4 Tomaten, grob würfeln
  - 1 gelbe Peperoni, grob würfeln (evtl. schälen)
  - ½ Gurke, grob würfeln
  - 1 Lattich, waschen und in Streifen schneiden
  - 1 kl. Zwiebel, fein hacken
  - 4 EL italienische Sauce oder Joghurtsauce
  - viele frische Kräuter, z. B. Petersilie oder Schnittlauch
  - 2 Stück Roggensauerteigbrot

Alle Zutaten mischen und anrichten. Roggensauerteigbrot dazu reichen.



In unserem Rezeptheft finden Sie drei leckere Salatsaucen zum Nachmachen.

# Unsere Sonderwochen 2025: Aktiv erholen, genussvoll entspannen



## 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



## Entspannungswoche

Sa. 08.11. – Fr. 14.11.2025

# Frühlingsrätsel

## Machen Sie mit und gewinnen Sie mit ein bisschen Glück:

Wir verlosen 10 Dosen Provisan® Amino H Drink im Wert von jeweils CHF 37.35



Reklameplatz	Fluss in den Walensee	altgedienter Soldat	frz.-am. Autorin † 1977	röm. Totenklage	CH-Ministerium	Seidengewebe, Futterstoff	Vorn. v. Merkel	altröm. Silbermünze	Bezeichnung d. Apostels Simon	stellenweise: ... und da	festgelegte Grenze	Trick beim Fussball	Jungsteinzeit-siedlung (Kt. TG)	andere Bez. für den Gott Thor	modern, populär	Coiffeurladen
Volk im Baltikum				Entfernung, Distanz					Ankunft im Ziel b. Wettkampf	13			gefeierte Künstlerin			
ital. Tonbez. für das D		brit. Tageszeitung	11		nord-amerik. Indianerstamm	nonverbal. Ausdruck	15			möglichst schnell	Polyamid-faser					Kurz-schrift-zeichen
zu Gott sprechen	6			balt. Osteuropäerin	unverschlossen				Keimzelle	schweiz. Autor † 2013 (Jürg)		7	Fakultätsvorsteher	auf diese Weise, derart		
Abk.: Einzelzimmer		Schiffswerkstatt	vor langer Zeit				3		schweiz. Kabarettistin (Margrit)		aus gebranntem Ton	innerhalb				
gewollte Handlungen	elternloses Kind				kleine, unbest. Menge	Hauptstadt v. Frankreich				US-Schauspieler (Ben)					Färbemittel	span. Modemacher (Paco)
			exakt, präzise		Vorläuferin der EU				Schweizer Kanton			Fusstaste der Orgel	Wortteil: Luft			
auf-machen	westafrikan. Volksstamm	gefährl. Substanzen							flüchten	elektr. geladene Teilchen	span. Reisgericht			behaglich ausruhen: sich ...	Kehricht, Abfall	
			1		grosse Echse	griech. Philosophenschule										
			Vorn. v. Autor Kohout	Fragewort					span. Anrede: Herr		14	Papierbogen	Ausstrahlung			
Körperflüssigkeit	als Beispiel: unter ...	prachtvolles Gebäude							nur geistig vorhanden	schweiz. Clown † 2016	Staudenfrüchte	10				
Rohstoffförderung			2	dt. Designer † 2019 (Luigi)	ital.: Platz								jurass. Räucherfleisch	Zch. f. Zinn		
	12	Vorschrift	mittelalterl. Über-gewand			verzerrtes Gesicht	lat.: und	Plane	1. Person Prä-sens von sein		Hygiene-produkt	Siegerin				8
engl.: eins	schweiz. Eishockey-goalie				frz.: Hof	echt, wirklich			venezian. Herrscher-titel	Himmelskörper			9	erhöhtes Kirchen-lesepult	engl.: kosten-los	
Pferdeverwandter			Vorn. v. Schauspielerin Ryan	Halbedelstein				Berner Eishockeyclub	Reduktions-kost			Sauce zum Eintun-ken (engl.)	... und ab			
höher stehend, feierlich	kurzer engl. Gruss	span.: März			Doppelkonsonant	Segel-leine			Internet-kürzel USA	Helligkeits-regler						
				Ort mit Mineral-quelle i. Kt. AG			4		ältere Per-sonen (ugs.)					frz.: Korn		
ein-schliess-lich, samt		Zup-instru-ment						Indizien			5	Sing-vögel				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Nur gültig für Bestellungen im Shop!



Stoffwechselloptimierung & Gewichtsmanagement

# 10% GUTSCHEIN

auf das gesamte Sortiment im evital-shop\*

**Rabattcode: SNQ125**

Gültig bis 30. April 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.



evital.ch

**Teilnahme-Coupon, Kreuzworträtsel**  
 Einsendeschluss ist der 31. Mai 2025. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Der «Seeblick» gratuliert allen Gewinnern.

**LÖSUNGSWORT**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

**Teilnahme-Coupon oder Lösungswort senden an:**  
 Fachkurhaus Seeblick, Wieslistrasse 34,  
 CH-8267 Berlingen, info@seeblick-berlingen.ch