

## Wissenswertes aus dem Fachkurhaus und Ausbildungszentrum

### Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser



«Vorbeugen ist besser als heilen.» Diese alte Weisheit ist aktueller denn je. Das Problem bei der Vorsorge – oder Prävention – ist: Wenn sie funktioniert, passiert nichts!

Vor Kurzem hatten wir einen Stammgast im «Seeblick», der seit mehreren Jahren regelmässig zu uns kommt. Er lässt dabei jeweils seine Blutanalyse durchführen – mit einem unverändert genetisch bedingten, erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko-Marker – und nimmt seit Jahren täglich und konsequent seine persönliche HCK®-Mikronährstoffmischung ein. An seiner Ernährung hat er nichts Wesentliches verändert, als sportliche Aktivität gab er «Spazieren» an.

Als ich ihn fragte, wie er sich fühle, sagte er – wie immer – «soweit alles o.k.», seit Jahren beschwerdefrei und voller Energie. Auf meine Nachfrage, ob er dies auch mit den regelmässigen Aufenthalten im «Seeblick» und seiner HCK®-Mischung in Verbindung bringe, meinte er, er wisse es nicht genau.

Ich erklärte ihm daraufhin, dass Menschen in seinem Alter in der Regel mindestens drei verschiedene Medikamente mit den entsprechenden Nebenwirkungen einnehmen, häufig unter Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten leiden und sehr oft eine Insulinresistenz oder Fettleber entwickeln. Das konnte er kaum glauben.

Tja – bei wirksamer Prävention passiert im Idealfall eben nichts. Und schon gar nichts Schlimmes. Beim eigenen Auto ist uns das völlig klar – bei der eigenen Gesundheit hat sich dieses Verständnis leider noch nicht ganz so stark durchgesetzt.

Ich freue mich, Sie bald – oder bald wieder – im «Seeblick» begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüsse vom Bodensee, Ihr

Andreas W. Hefel  
«Seeblick»-Gastgeber

### Unsere Themen:

- Stoffwechsel – die Kraft der Regulation
- Inspirierende Erfolgsgeschichten
- Leseraktion
- Schönheit Untersee und Thurgau
- CSF – Wege aus der Erschöpfung
- Spargeln – jetzt ist Saison
- Unser beliebtes Kreuzworträtsel

### Stoffwechsel – die Kraft der Regulation



Bild – Adobe Stock

Inmitten der Natur zur eigenen Balance finden – ein Sommer für neue Energie und sanfte Erneuerung.

Was braucht der Mensch, um wieder in die eigene Balance zu finden? Im Fachkurhaus Seeblick gehen wir dieser Frage mit einem Blick in die Tiefe nach – auf den Ursprung unseres Stoffwechsels und die biologischen Grundlagen von Gesundheit. Denn viele Befindlichkeitsstörungen und Zivilisationserkrankungen beruhen auf einer gestörten Regulation. Wer versteht, wie sich der Stoffwechsel im Laufe der Evolution entwickelt hat, erkennt auch, unter welchen Bedingungen er heute gestärkt und ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Unser Stoffwechsel ist ein Wunderwerk der Anpassung – und gleichzeitig ein Kind der Vergangenheit. Die meisten Prozesse, die heute unseren Energiehaushalt, unsere Verdauung oder unsere Immunabwehr steuern, stammen aus einer Zeit, in der der Mensch als Jäger und Sammler lebte. Über 99 % unserer evolutionären Geschichte war geprägt von Bewegung, Hungerphasen, natürlicher Ernährung und einem ständigen Wechsel von Aktivität und Regeneration.

#### Wenn alte Programme aus dem Takt geraten

Diese «Programmierung» wirkt bis heute in unseren Zellen – und genau darin liegt eine der grössten Herausforderungen

unserer Zeit. Denn unser moderner Lebensstil unterscheidet sich in nahezu allen Punkten vom damaligen Rhythmus: Statt natürlicher Pausen gibt es ständige Verfügbarkeit, statt Mangel herrscht Überfluss. Stress ist chronisch geworden, Bewegung rar. Unser Stoffwechsel läuft auf einem System, das nie für diese Bedingungen gedacht war.

Das hat Konsequenzen: Immer mehr Menschen leiden unter Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Übergewicht oder chronischen Entzündungen – oft, ohne dass eine konkrete Diagnose greifbar ist. Die Ursache liegt häufig in einer Regulationsstörung auf zellulärer Ebene. Der Körper versucht, sich an moderne Anforderungen anzupassen – scheitert jedoch an alten biochemischen Programmen.

#### Sanft in Bewegung kommen

Im Fachkurhaus Seeblick verbinden wir medizinisches Fachwissen mit naturheilkundlicher Erfahrung – und schaffen Angebote, die auf die natürlichen Regulationsmechanismen des Körpers wirken:

- **Stoffwechsel aktivieren – mit dem EPD®-Ernährungsprogramm**
- **Gezielte Mikronährstoffversorgung auf Basis von HCK®**
- **Individuelle Gesundheits-Checks**

#### • Entspannung, Achtsamkeit und Naturerleben zur Regulation des vegetativen Nervensystems

Wer versteht, wie der Stoffwechsel entstanden ist, erkennt auch, was ihn heute stärkt. Gesundheit bedeutet nicht, alles perfekt zu machen – sondern die Bedingungen zu schaffen, in denen der Körper wieder zu seiner inneren Ordnung findet.

#### Ein Sommer voller neuer Impulse

Der Sommer öffnet den Blick – hinaus in die Natur und nach innen zu dem, was wirklich stärkt. In dieser lichtvollen Zeit fällt es oft leichter, Ballast abzuwerfen, neue Impulse zuzulassen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Im «Seeblick» begleiten wir diesen Prozess mit einem seit fast 35 Jahren bewährten Konzept und einer Umgebung, die Erholung, Klarheit und Regeneration fördert. Vielleicht ist gerade jetzt der richtige Moment, dem eigenen Wohlbefinden mehr Aufmerksamkeit zu schenken – und den Stoffwechsel sanft zurück ins Gleichgewicht zu führen.

Wir freuen uns, Sie in der Sommerzeit bei uns willkommen zu heissen.

Herzliche Grüsse und bis bald,  
Ihr SEEBLICK-TEAM

# Gesund bleiben – mit einem Konzept, das trägt

Für Margarethe Oswald (66) aus Freienwil AG und Daniel Gallina (62) aus Zürich-Affoltern ist klar: *Gesundheit ist das grösste Kapital. Ihre Zeit im «Seeblick» war kein einmaliger Impuls – sondern der Beginn einer Veränderung, die bleibt.*

«Ich war ein Zuckerjunkie», sagt Margarethe «Maggie» Oswald rückblickend. Nach dem ersten Aufenthalt im «Seeblick» konnte sie zwei, drei Monate lang vollständig auf Süßes verzichten – «bis zum ersten Biss». Beim zweiten Mal war sie vorbereitet: EPD®-Cracker im Alltag, neue Routinen, klares Ziel: «Ich wollte raus aus meiner ungesunden Lebensweise – ein echter Reset für meinen Stoffwechsel.» Die paar Kilo weniger waren ein schöner Nebeneffekt. «Entscheidend war: Mein Stoffwechsel kam wieder ins Gleichgewicht – und damit mein ganzes Körpergefühl.» Für sie gehören Massagen und Bewegung unbedingt dazu: «Vor allem Lymphdrainage und Leberwickel. Und Bewegung – täglich zwei bis drei Stunden laufen, mindestens 15'000 Schritte. Diese Gegend ist einfach wunderschön.»

## Mehr Gesundheit, weniger Medikamente

Auch ihr Partner Daniel Gallina hatte klare Ziele: Nach einer Hüftoperation hatte er zugenommen: «Schon nach wenigen Tagen im «Seeblick» lief es rund.



Bild – JUK

Gesundheit beginnt mit einer Entscheidung: «Maggie» Oswald und Daniel Gallina.

Innerhalb eines Monats habe ich neun Kilo verloren – und das Gewicht bis heute gehalten.» Gleichzeitig konnte er im Laufe der Zeit seine Blutdrucksenker und Statine absetzen. Seit seinem ersten

Aufenthalt nimmt er konsequent seine persönliche HCK®-Mikronährstoffmischung ein: «Darauf werde ich nie mehr verzichten.» Auch EPD® ist geblieben – zu Hause ersetzt der Cracker das Gipfeli:

«Guezli statt Zuckerschub. Und das Beste: Mir geht's gesundheitlich richtig gut», sagt der Autolackierer.

Margarethe Oswald schätzt besonders die Alltagstauglichkeit – bei den EPD®-Produkten und HCK®: «Früher nahm ich zehn verschiedene Nahrungsergänzungsmittel. Heute reicht eine Mikronährstoffmischung – ergänzt mit Vitamin D3-K2-Tropfen, Q10-Kapseln und Omega-3-Fischölkapseln. Also kein Stress mehr. Und meine Werte sehen sehr gut aus.»

## Gesundheit darf sich gut anfühlen

«Wenn der Stoffwechsel funktioniert, der Darm gesund ist, dann bleibe ich gesund», sagt die frühere Leiterin einer Mi-

## «Mein Stoffwechsel kam wieder ins Gleichgewicht»

gros-Filiale. Für beide ist klar: Sie wollen in zwei Jahren wiederkommen – nicht weil sie müssen, sondern weil es ihnen guttut. «Ich gehe motiviert nach Hause», sagt sie. Und Gallina ergänzt: «Dieses Gefühl nehme ich mit. Es trägt – durch den Alltag und darüber hinaus.»

(JUK/red.)

# Zehnmal «Seeblick»: Eine Entscheidung fürs Leben



Bild – zVg, JUK

Mit Neugier begonnen – mit Überzeugung geblieben: Edith Weber (li.) und Sylvia Stein.

Wenn eine Kur zur Herzenssache wird: Edith Weber (80) und Sylvia Stein (84) aus Regensdorf ZH haben den «Seeblick» für sich entdeckt – und kommen regelmässig wieder. «Gesundheit ist das Wichtigste, und hier tanken wir sie auf», sagen die beiden einstimmig. Ihr erster Aufenthalt begann mit Skepsis – mittlerweile ist das Fachkurhaus ihr zweites Zuhause.

«Wir hatten eine Anzeige in der Zeitung gesehen und waren neugierig», erzählt Edith Weber. Gemeinsam mit Sylvia Stein besuchten sie den «Seeblick», um sich vorab ein Bild zu machen: «Dann sahen wir das EPD®-Buffet – das war ein Aha-Moment. Unsere erste Reaktion? Das ist nichts für uns!» Doch nach einem Gespräch beim Mittagessen entschieden

sie: «Wir sind neugierig und probieren es einfach mal aus.»

## Ein Neustart für den Stoffwechsel

Schon beim ersten Aufenthalt merkten die beiden: Hier passiert etwas. Anfangs war es noch ungewohnt, sich auf die kleinen, stündlichen EPD®-Portionen einzulassen. Doch bald spürten sie die Wirkung: «Es tat unglaublich gut, der Stoffwechsel kam in Schwung, wir fühlten uns leichter und befreiter.» Was als Gewichtsreduktion begann, wurde mit der Zeit zu etwas Grösserem: «Es geht nicht nur ums Abnehmen, sondern um die Gesundheit insgesamt.» Sylvia Stein hat inzwischen 12 Kilo verloren, Edith Weber hält seit Jahren ein Gewicht, das 10 Kilo unter ihrem Ausgangsgewicht

liegt. «Ich bin Diabetikerin, aber meine Medikation musste nie verstärkt werden. Meine Ärzte sind immer wieder erstaunt, wie stabil meine Werte sind – das liegt auch an den HCK®-Mikronährstoffen, die ich konsequent nehme.»

## «Seeblick» als Energiequelle

Die beiden geniessen es, ihre Zeit aktiv zu gestalten: Edith Weber wandert kilometerweit am Bodensee entlang, kennt jeden Pfad und hat schon viele Sonnenuntergänge erlebt. «Diese Ruhe, diese Farben – der Zürichsee kann da einfach nicht mithalten.» Sylvia Stein hat im «Seeblick» die Boeger-Therapie für sich entdeckt, die ihre Narbenverklebungen aus einer alten Krampfader-OP gelöst hat: «Seitdem schwellen meine Beine nicht mehr an – das ist nachhaltig.» Auch das EPD®-Ernährungsprogramm ist ihnen längst vertraut. Selbst in der Adventszeit, als sie bei einem Ausflug nach Stein am Rhein von verlockenden Düften umgeben waren, hielten sie sich daran – «weil wir keine Gelüste hatten. Das ist das Faszinierende: Man hat keinen Hunger und ist voller Energie.»

## Der «Seeblick»-Effekt hält lange an

Nach jedem Aufenthalt kehren sie mit neuem Schwung nach Hause zurück. «Mein Sohn hat uns nach dem letzten Besuch abgeholt und gesagt: Ihr seht zehn Jahre jünger aus», lacht Sylvia Stein: «Das ist doch das schönste Feedback.» Für Edith Weber gibt es nur ein Fazit: «Wenn wir ankommen, nimmt sich Sylvia den Hügel zum «Seeblick» hinauf noch Zeit. Und gegen Ende unseres Aufenthalts läuft sie mit mir bis nach Steckborn. Das sagt doch alles.»

(JUK/red.)

## LESERAKTION



Aus der Seeblick-Flaschenpost

## EINTRITTE ZU VERLOSEN!



## Auf den Spuren Napoleons

Lassen Sie sich vom Charme vergangener Zeiten verzaubern: Gemeinsam mit dem Napoleonmuseum Arenenberg verlosen wir 2 x 2 Eintritte im Wert von je CHF 30.-. Entdecken Sie original ausgestattete Räume, die das Leben der kaiserlichen Familie authentisch widerspiegeln – vom Zeltsalon und der historischen Bibliothek bis hin zu den Schlafgemächern von Königin Hortense und Napoleon III. Der prachtvolle Schlosspark mit Blick auf den See rundet das Erlebnis ab.

Unter allen Buchungen eines Seeblick-Aufenthaltes, die bis zum 30. Juni 2025 getätigt werden, verlosen wir 2 x 2 Eintritte ins Napoleonmuseum im Wert von je CHF 30.- (gültig bis 15. Mai 2026).

# Ein Ort, wo die Seele aufatmet

*Inmitten einer Landschaft, die nicht beeindrucken will – sondern berühren. Berlingen im Thurgau lädt ein zum Durchatmen, Innehalten und sanften Aktivsein. Wer sich hier in der Umgebung des «Seeblick» bewegt, findet oft mehr als nur den Weg zurück zur Natur: nämlich zu sich selbst.*

Der Blick schweift über den Bodensee, das Licht spielt auf dem Wasser, eine Brise Apfelblüte liegt in der Luft. Willkommen am Untersee, willkommen im Thurgau – einer Region, die Bewegung und Begegnung, Weite und Wärme verbindet. Wer hier unterwegs ist, spürt schnell: Der Kanton ist kein lautes Postkartenmotiv, sondern eine Einladung, ganz bei sich anzukommen.

Ob beim Wandern über den sanften Seerücken, auf dem Velo entlang von Apfelhainen oder beim Eintauchen ins kühle Blau – die Natur ist im Thurgau mehr als Kulisse. Sie ist Mitspielerin, Impulsgeberin, Erinnerung an das Wesentliche. Wer hier die Wanderschuhe schnürt oder in die Pedale tritt, stärkt nicht nur den



Bild –Thurgau Tourismus.

Willkommen am Untersee – eine Landschaft für innere Ruhe, neue Kraft und echte Regeneration.



Bild –Thurgau Tourismus.

Natur, die zur Ruhe bringt.

Kreislauf, sondern auch die Klarheit im Kopf. Bewegung wird zur Meditation, Landschaft zum Resonanzraum.

## Ein Dorf zum Ankommen – eine Region zum Aufblühen

Berlingen ist für viele unserer Gäste nicht nur ein Ort auf der Landkarte,

sondern ein Ort des Ankommens. Das Dorf liegt eingebettet zwischen See, Rebhängen und Wiesen – wie geschaffen für einen heilsamen Perspektivwechsel. Ob ein Morgenspaziergang entlang der Uferpromenade, ein kurzer Weg durch die Apfelhaine oder ein stiller Moment in der Kirche mitten im Dorf: Schon wenige Schritte vom «Seeblick» entfernt beginnt

eine Natur, die zur Ruhe bringt – und gleichzeitig neue Kraft schenkt. Auch die Nachbarschaft lädt ein zum Entdecken: In Steckborn flanieren Gäste gerne am See entlang oder erkunden das geschichtsträchtige Feldbach-Areal. Ermatingen begeistert mit einem malerischen Dorfkern, reizvollen Landschaften, faszinierenden Gewässern und Badestellen. Wer sich für Geschichte interessiert, findet im nahen Napoleonmuseum Arenenberg nicht nur ein herrschaftliches Anwesen, sondern überraschende Einblicke in die europäische Vergangenheit – mit einem Blick auf den See, der vieles verbindet.

## Landschaft, die berührt – Therapie, die ankommt

Und wer sich auf diese Region einlässt, merkt schnell: Sie wirkt. Die Weite beruhigt den Geist, die Bewegung bringt den Körper in Fluss – und dazwischen entstehen Räume für neue Gedanken, tiefe Atemzüge und stille Freude. Der Thurgau muss nicht laut sein, um berührend zu sein. Seine Kraft liegt im Leisen – und genau darin entfaltet er seine besondere Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Der «Seeblick» ist ein besonderer The-



Bild –Thurgau Tourismus.

Eine Region, die wirkt.

rapieort – weil er eingebettet ist in eine Landschaft, die selbst zur Quelle wird: für innere Ruhe, neue Kraft und echte Regeneration.

Text – Jürgen Kupferschmid  
SEEBLICK-TEAM/red.



Bild –Adobe Stock

Berlingen – geschaffen für einen heilsamen Perspektivwechsel.

## «Das Beste, was ich für mich tun kann» – Zwei Gäste, zwei Geschichten, ein Gefühl



Bild –JUK

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort: Sigrig Lüber und Daniel Vonesch.

Was Sigrig Lüber und Daniel Vonesch im «Seeblick» erlebt haben, ist das Ergebnis einer ganzheitlichen Stoffwechselkur. Es ist neue Energie fürs Leben – und das Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein.

Daniel Vonesch kommt bereits zum achten Mal, Sigrig Lüber war zum zweiten Mal im Fachkurhaus. Beide teilen die Erfahrung: Ein Aufenthalt hier bewirkt sehr vieles – spürbar, nachhaltig, tief. Sigrig hatte bereits viel für ihre Gesund-

heit getan, bevor sie nach Berlingen reiste: Mikrobiom-Kur, Ernährungsumstellung, neue Routinen. «Ich wollte den «Seeblick» als Abschluss – als Reset.» Und das wurde er. Ohne Hungergefühl, ohne Durchhänger – stattdessen Leichtigkeit und Vitalität: «Zwischen dem ersten und dem zweiten Aufenthalt in Berlingen habe ich vier Kilo verloren – nicht mein Hauptziel, aber eine willkommene Nebenwirkung.» Bereits nach ihrem ersten Aufenthalt hat sie die EPD®-Prinzipien fest in ihren Alltag integriert: Frappé am Morgen, Käse-Cracker statt Brot mit Käse, ein bewussteres Körpergefühl. Ihre Blutwerte? «Nicht nur tiptop – perfekt.»

### Wenn Gesundheit spürbar wird

Auch Daniel Vonesch wurde durch eine persönliche Empfehlung aufmerksam: «Ich wollte etwas Gutes für mich tun – entgiften, runterfahren, zur Ruhe kommen.» Nach seiner ersten Kur fühlte er sich voller Energie, nahm weiter ab, reduzierte Zucker, stellte seine Ernährung um. «Das Schöne ist: Die Wirkung bleibt lange. Ich profitiere auch Wochen später noch.» In schwierigen Zeiten – wie 2018, als er starkem Stress ausgesetzt war – wurde der «Seeblick» zu seinem Anker. Mit der Unterstützung von Dr. med. Pa-

dia Rasch, einer angepassten HCK®-Mikronährstoffmischung und der richtigen Begleitung fand er zurück in die Balance. Beide betonen, wie wichtig das Wissen ist, das sie aus den Vorträgen mitnehmen – und wie begabt die Referenten sind. Kein Durchhalteprogramm, sondern ein echtes Verständnis für das, was im Körper passiert. «Man lernt jedes Jahr etwas Neues dazu», sagt Sigrig Lüber, die in Wädenswil ZH lebt und im September 70 wird. Daniel Vonesch aus Friedlisberg AG ist 68 Jahre alt und führt seit über vier Jahrzehnten ein eigenes Innendekorationsgeschäft in Dietikon ZH. Für ihn gehört der «Seeblick» fest in den Jahresplan.

### Freundschaften und kleine Rituale

Neben Wirkung und Wissen sind es die Begegnungen, die bleiben: Freundschaften, Gespräche, Gruppendynamik. Eine WhatsApp-Gruppe, Treffen im Sommer, gemeinsame Erinnerungen. «Es ist einfach göttlich hier», sagt Sigrig Lüber. Und Daniel Vonesch bringt es auf den Punkt: «Der «Seeblick» gibt mir Energie. Und das Beste ist: Ich nehme sie mit nach Hause.»

(JUK / red.)

## «Gesundheit ist meine Verantwortung»

Hans-Peter Zürcher aus Gossau ZH gestaltet sein Leben aktiv. 76 Jahre alt, achtet er bewusst auf seine Gesundheit und bleibt in Bewegung – mit einem klaren Ziel: seinen Stoffwechsel optimieren und den Blutzucker stabil halten. Vier Aufenthalte im «Seeblick» haben ihn darin bestärkt, dass er auf dem richtigen Weg ist.



Bild –JUK

Hans-Peter Zürcher

Sein erster Aufenthalt im «Seeblick» begann auf Empfehlung einer Bekannten seiner Frau: «Ich wollte es ausprobieren – und es ist gut gegangen. Keine Probleme, keine Umstellungsschwierigkeiten, bis auf eine kleine Eingewöhnung an die EPD®-Portionen. Anfangs war es ungewohnt, stündlich eine Portion zu essen, aber bald merkte ich: Es funktioniert.» Besonders wichtig für ihn: die Erfolge. Nach einem Unfall war sein Diabetes ausgebrochen, doch im Fachkurhaus konnte er seinen Blutzucker stabilisieren. Jedes Mal nimmt er fast fünf Kilo ab, sein Langzeitzuckerwert sinkt während des Aufenthalts zuverlässig auf unter 7%. «Es liegt in meinem eigenen Interesse, diese Ernährungsweise auch zuhause in meinen Alltag zu integrieren», sagt Hans-Peter Zürcher.

### «Meine Ärzte sind erstaunt, wie gut meine Werte sind»

Für ihn ist klar: «Der Stoffwechsel ist das A und O – vor allem ein gesunder Darm. Daran hängt alles.» Das hat er für sich erkannt und setzt deshalb auf das EPD®-Ernährungsprogramm im «Seeblick». Auch die HCK®-Mikronährstoffe sind ein wichtiger Baustein für seine Gesundheit: «Ich merke deutlich, dass ich mit einer individuell angepassten Mischung fitter bin und weniger Müdigkeit verspüre. Gerade in meinem Alter muss

ich darauf achten, dass mein Bedarf voll gedeckt ist.» Jetzt lässt er sich eine neue Mischung zusammenstellen, nimmt die Mikronährstoffe sechs Monate lang konsequent und plant eine Kontrollmessung bei der ärztlichen Leiterin Frau Dr. med. Padia Rasch.

### «Im «Seeblick» kann ich mich auf meine Gesundheit konzentrieren»

Die ärztliche Betreuung im Fachkurhaus schätzt er besonders: «Frau Dr. Rasch ist grossartig – fachlich top und menschlich einfach super. Sie nimmt sich viel Zeit, erklärt, ohne schulmeisterlich zu sein.» Seine Erkenntnis aus vier Aufenthalten: «Ich will in Zukunft noch besser auf meinen Stoffwechsel achten. Es ist mein Leben, meine Verantwortung.» Sein Fazit: «Ich bin gerne hier – das Haus, die Umgebung, die Betreuung – es tut einfach gut. Und wenn ich den «Seeblick» verlasse, weiss ich: Ich habe das Richtige für mich getan.»

(JUK / red.)

## «Jedes Jahr eine Woche für mich»

Emmy Däwes aus Klingnau im Aargau ist 75 – und gesund. «Ich habe nichts. Und ich wünsche mir, dass das so bleibt.» Deshalb kommt sie jedes Jahr für eine Woche in den «Seeblick». Als Auszeit und als Teil ihres Lebensrhythmus.



Bild –JUK

Emmy Däwes

Beim ersten Aufenthalt 2013 hatte sie gerade eine schwere Zeit hinter sich. «Ich hatte stark zugenommen. Dann sah ich das Inserat – entgiften, entschlacken, abnehmen: Das ist es.» Sie blieb, fühlte sich von Tag zu Tag besser – und nahm insgesamt 15 Kilo ab. «Ich konnte das Gewicht bis auf kleine Schwankungen halten.» Seit 2018 kommt sie jedes Jahr, am liebsten im Frühling: «Wenn es draussen noch kalt ist, vor der Umstellung auf Sommerzeit – dann passt es für mich am besten.» Früher stand für sie das Gewicht im Vordergrund – heute sind es Stoffwechsel und Gesundheit insgesamt.

### Bewegung, die bleibt

Was sie im Seeblick gelernt hat, hat ihren Alltag verändert: bewusster essen,

### «Der «Seeblick» ist für mich wie Ferien – aber mit nachhaltiger Wirkung»

mehr Bewegung, auf sich hören. «Ich bin heute schon um fünf Uhr fünfzig los – drei Stunden gelaufen. Gestern waren es 35'000 Schritte.» Oft hat sie am Ende der Intensiv-Kur(s)woche die meisten Schritte aller Gäste. «Ich laufe gerne allein – in meinem Tempo. Die Umgebung hier ist einfach wunderschön. Ich kann so richtig auftanken und mich erholen»,

sagt Emmy. Die EPD®-Kost verträgt sie bestens: «Ich bin immer satt, hatte noch nie Beschwerden.» Zuhause isst sie nach dem Tellerprinzip, macht Pausen zwischen den Mahlzeiten, die sie künftig mit Guargranulat ergänzen will, und ist achtsam beim Einkaufen: «Früher hätte ich nie aufs Etikett geschaut. Heute interessiert mich, welche Inhaltsstoffe in einem Produkt drin sind.»

### Leichtigkeit im besten Sinn

Für Emmy Däwes ist der «Seeblick» wie Ferien – aber mit nachhaltiger Wirkung. «Ich tue mir etwas Gutes, und wenn ich heimkomme, habe ich zwei Kilo ab- statt zugenommen.» Das Gefühl danach? «Ich fühle mich so leicht – als könnte ich fliegen.» Und nächstes Jahr? Kommt sie wieder. Natürlich.

(JUK / red.)

# Neue Energie trotz CFS – Wege aus der Erschöpfung



Dr. med. Padia Rasch,  
leitende Ärztin Fachkurhaus Seeblick

Bild – zVg

*Das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) ist eine Erkrankung, die für viele Betroffene eine grosse Belastung darstellt. Doch wie unterscheidet sich CFS von normaler Müdigkeit? Welche Ursachen spielen eine Rolle? Und wie kann man den Alltag so gestalten, dass trotz der Einschränkungen mehr Lebensqualität möglich ist? Dr. med. Padia Rasch, ärztliche Leiterin im Fachkurhaus Seeblick, gibt Antworten.*

**Jürgen Kupferschmid:** Frau Dr. Rasch, Müdigkeit kennt jeder. Wann wird daraus CFS?

**Dr. med. Padia Rasch:** CFS ist weit mehr als eine normale Erschöpfung. Es handelt sich um eine eigenständige, schwerwiegende Erkrankung, die den Körper auf vielen Ebenen betrifft. Der Unterschied zur alltäglichen Müdigkeit liegt vor allem in der sog. «Post-Exertionellen Malaise» (PEM): Nach körperlicher oder geistiger Anstrengung erleben Betroffene eine lang anhaltende Verschlechterung ihres Zustands. Das kann Tage oder sogar Wochen andauern.

**Jürgen Kupferschmid:** Gibt es bekannte Auslöser für CFS?

**Dr. med. Padia Rasch:** Ja, in den meisten Fällen beginnt die Erkrankung nach einem Virusinfekt – häufig nach einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus (EBV), das das Pfeiffersche Drüsenfieber auslöst. Auch andere Viren wie Herpes oder Borrelien nach einem Zeckenstich können eine Rolle spielen. Neben Infektionen gibt es weitere Faktoren wie Umweltgifte oder entzündliche Prozesse im Körper, die zur Entstehung von CFS beitragen können.

**Jürgen Kupferschmid:** Wie wird CFS diagnostiziert?

**Dr. med. Padia Rasch:** Da es bislang keine eindeutigen Laborwerte oder Biomarker gibt, basiert die Diagnose auf festgelegten Kriterien. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Kanada-Klassifikation, mit der sich CFS von anderen Erkrankungen abgrenzen lässt. Im Fachkurhaus Seeblick nutzen wir zusätzlich eine umfassende Labordiagnostik, um Hinweise auf Entzündungsprozesse, Zellstoffwechselstörungen und Mikronährstoffdefizite zu erhalten.

**Jürgen Kupferschmid:** Wie kann das Fachkurhaus Seeblick Menschen mit CFS unterstützen?

**Dr. med. Padia Rasch:** Unser Ziel ist es, Betroffene mit einem ganzheitlichen Konzept zu begleiten. Viele Menschen mit CFS haben Probleme mit der Energieproduktion auf zellulärer Ebene. Daher setzen wir auf eine gezielte Mikronährstofftherapie, um die Mitochondrien – also die «Kraftwerke der Zellen» – zu stärken. Neben der orthomolekularen Medizin spielt auch eine angepasste Ernährung eine grosse Rolle. Zudem helfen Entspannungsmethoden, um das Nervensystem zu regulieren, und individuell abgestimmte Massnahmen zur Belastungssteuerung (Pacing), um Rückfälle zu vermeiden.

**Jürgen Kupferschmid:** Welche Rolle spielt die Ernährung bei CFS?

**Dr. med. Padia Rasch:** Eine entzündungshemmende, nährstoffreiche Ernährung kann das Immunsystem entlasten und die Zellenergie stabilisieren. Besonders wichtig ist eine gute Eiweissversorgung, um den Stoffwechsel zu unterstützen. Gleichzeitig sollten übermässige Kohlenhydrate, Zucker und künstliche Zusatzstoffe vermieden werden. Auch regelmässige Mahlzeiten sind wichtig, um Blutzuckerschwankungen und damit verbundene Energieeinbrüche zu vermeiden.

**Jürgen Kupferschmid:** Was können Betroffene selbst tun, um besser mit CFS umzugehen?

**Dr. med. Padia Rasch:** Die wichtigste Strategie ist das Pacing – das bedeutet, die eigene Energie bewusst einzuteilen und Überlastung zu vermeiden. Viele Menschen mit CFS profitieren von klar strukturierten Tagesabläufen mit ausreichend Erholungsphasen. Kleine, regelmässige Pausen helfen, den Zustand zu stabilisieren. Gleichzeitig können gezielte Mikronährstoffe und eine angepasste Ernährung dabei unterstützen, die Energieproduktion auf Zellebene zu verbessern.

**Jürgen Kupferschmid:** Welche Perspektiven gibt es für Menschen mit CFS?

**Dr. med. Padia Rasch:** Auch wenn CFS eine grosse Herausforderung ist, gibt es Möglichkeiten, das Wohlbefinden zu verbessern. Viele Betroffene berichten, dass sie durch eine gezielte Lebensstil- und Ernährungsanpassung wieder mehr Energie im Alltag spüren. Unser Ansatz im «Seeblick» ist es, diese individuellen Wege zu finden und mit den richtigen Massnahmen zu unterstützen – immer mit dem Ziel, den Betroffenen mehr Lebensqualität zurückzugeben.

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



Interview –  
Jürgen Kupferschmid



Bild – Adobe Stock

## Info

### CFS auf einen Blick

- Mindestens 50 % Aktivitätsverlust über mehr als 6 Monate
- Post-Exertionelle Malaise (PEM): Lang anhaltende Erschöpfung nach Belastung
- Häufige Begleitscheinungen: Konzentrationsprobleme, Muskel- und Gelenkschmerzen, gestörte Immunfunktion
- Diagnose erfolgt über Ausschlussverfahren, keine eindeutigen Biomarker

### Mögliche Ursachen von CFS

- Virusinfektionen (z. B. Epstein-Barr, Herpes, COVID, grippale Infekte)
- Bakterielle Infekte (Borreliose, Chlamydien)
- Umweltbelastungen (Schwermetalle, Pestizide)
- Darmprobleme & Unverträglichkeiten (Leaky Gut, Histaminintoleranz)

### Ernährungstipps für mehr Energie

- Mehr Eiweiss (Fisch, Eier, Nüsse, Superfoods mit Proteinen)
- Gesunde Fette (Olivenöl, Omega-3)
- Weniger Zucker & verarbeitete Kohlenhydrate
- Bedarfsgerechte Mikronährstoffversorgung
- Sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe

### Pacing: Die Strategie für mehr Energie

- Belastung steuern: Aktivitäten aufteilen und Pausen einplanen
- Regelmässige Erholungszeiten – bevor die Erschöpfung zuschlägt
- Sanfte Bewegung wie Spazierengehen statt intensiven Sport

### Praktische Unterstützung im «Seeblick»

- Erweiterte Labordiagnostik für Zellstoffwechsel und Mikronährstoffe
- Ernährungscoaching: Unterstützende Kost für mehr Energie
- Entspannung und Pacing: Strategien zur Belastungssteuerung
- Mikronährstofftherapie: Zielgerichtete Unterstützung für Mitochondrien
- Ganzheitlicher Ansatz für nachhaltige Verbesserung

## ANZEIGE

### Leichter Genuss für den Sommer mit den EPD®-Frappés – erfrischend, figurbewusst und lecker!

Ob zur Gewichtskontrolle im Rahmen des EPD® Ernährungsprogramms, als leichte Mahlzeit im Sommer oder einfach für bewussten Genuss zwischendurch – die EPD®-Frappés bieten Ihnen alles, was Sie brauchen: voller Geschmack, durchdachte Nährstoffkombination und eine praktische Zubereitung.

Geniessen Sie unsere sommerlichen Sorten – ganz ohne Reue!

- **Vanille:**  
Cremig und klassisch
- **Limette-Zitrone:**  
Mit fruchtiger Frische  
laktosefrei und vegan
- **Erdbeere:**  
Sommerlich und leicht

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **Figurbewusst geniessen:** Unterstützt Sie bei der Gewichtsabnahme oder -erhaltung
- **Tagesration inklusive:** Eine Packung (285g) enthält **15 Portionen** – ideal für eine gewichtskontrollierende Ernährung
- **Ohne Gluten:** Gut verträglich bei Unverträglichkeiten
- **Einfach zubereitet:**  
1 Messlöffel (19 g) mit 150–200 ml Wasser shaken,  
2 Minuten quellen lassen – fertig!
- **Sparen ab 3 Stück:** Profitieren Sie vom attraktiven Vorteilspreis

Jetzt im Eovital Shop bestellen: [www.eovital.ch](http://www.eovital.ch)

# Wenn Narben mehr sind als Hautsache: Wie Verklebungen den ganzen Körper beeinflussen können

*Narben erzählen Geschichten – von Verletzungen, Operationen oder kleinen Missgeschicken im Alltag. Was viele nicht wissen: Sie sind nicht nur sichtbare Spuren auf der Haut, sondern können über Jahre hinweg weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Vor allem dann, wenn es zu sogenannten Verklebungen kommt.*

Jede Narbe betrifft nicht nur die oberste Hautschicht, sondern reicht tiefer – bis ins Faszienewebe. Die Faszien durchziehen den Körper wie ein feinmaschiges Netzwerk und verbinden Muskeln, Organe, Gefässe und Nerven. Kommt es in diesen Schichten zu Verklebungen, entstehen Spannungen, die sich auf Haltung, Stoffwechsel und sogar die Schmerzverarbeitung auswirken können. Verklebungen entstehen häufig durch Operationen, Unfälle oder chronische Entzündungen. Dabei haften ursprünglich gleitfähige Gewebeschichten aneinander – vergleichbar mit verklebter Frischhaltefolie. Die Folge: eingeschränkte Beweglichkeit, Stauungen im Gewebe und eine verminderte Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen.

## Verborgene Ursachen für Schmerzen

Nicht selten suchen Menschen jahrelang nach der Ursache für chronische Beschwerden – und finden sie in einer alten Operationsnarbe. Besonders Kaiserschnittnarben, Blinddarmnarben oder Sportverletzungen sind typische Auslöser sogenannter «Läsionsketten», die sich entlang von Muskel- und Organketten ausbreiten können. Ein Beispiel aus der Praxis: Eine Patientin litt unter hartnäckigen Rückenschmerzen. Erst durch die gezielte Behandlung einer alten Narbe im Unterbauch entspannte sich ihre Beckenmuskulatur – die Beschwerden verschwanden fast vollständig.

## Verklebungen stören den Stoffwechsel

Verklebtes Gewebe ist weniger beweglich, schlechter durchblutet und stoffwechselaktiv deutlich eingeschränkt. Nährstoffe gelangen schwerer in die Zellen, Stoffwechselprodukte werden langsamer abtransportiert. Die Folge sind Stoffwechselstauungen, die die Re-

generation behindern und das Risiko für Entzündungen erhöhen. Gerade im Bereich der Haut zeigt sich das deutlich: Narbengewebe ist oft blasser, härter oder schmerzempfindlich. In manchen Fällen ist die Haut so dünn, dass sie bei kleinster Belastung einreiss – ein Hinweis auf eine gestörte Versorgung mit Mikronährstoffen, die für die Hauterneuerung unerlässlich sind. Oft liegt die Ursache nicht dort, wo die Beschwerden spürbar werden – gerade bei alten Narben lohnt sich ein genauere Blick.

## Faszien lösen, Vitalität stärken

Viele Gäste berichten über mehr Beweglichkeit, erholsameren Schlaf und eine spürbare Entlastung im ganzen Körper. Auch die Haltung verändert sich oft sichtbar – ganz ohne Anstrengung. Denn wenn sich der Zug im Gewebe löst, kann sich der Körper wieder neu ausrichten und entspannen.

Narben verdienen mehr Aufmerksamkeit. Mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Mikronährstoffe, gezielte Bewegung und manuelle Therapie verbindet, lassen sich selbst langjährige Beschwerden lindern – und neue Vitalität freisetzen.

(WOG / red.)

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

## Info

### Mikronährstoffe – Helfer im Hintergrund

Gezielte Nährstoffversorgung kann die Narbenbehandlung wirkungsvoll unterstützen. Besonders Zink, Vitamin C, Selen und bestimmte B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle bei Wundheilung, Kollagenbildung und dem Aufbau von Hautstrukturen. Auch Aminosäuren regen den Zellstoffwechsel an und fördern die Elastizität und Regenerationsfähigkeit des Gewebes.

Im Fachkurhaus Seeblick kombinieren wir deshalb die manuelle Narbentherapie nach Boeger mit einer individuellen Mikronährstofftherapie auf Basis von HCK®. Die Boeger-Technik löst verklebte Faszien gezielt, sanft und nachhaltig – oft mit spürbarer Wirkung bereits nach wenigen Behandlungen. Ergänzt durch eine passende Nährstoffversorgung regeneriert das Gewebe schneller, neue Verklebungen werden langfristig vermieden.

## Programmtipp: SALUSMED-Talks für Ihre Gesundheit



Bild – JUK Prof. Dr. Jörg Bergemann und Andreas Hefel.

*In der SALUSMED-Mediathek finden Sie inspirierende Gespräche mit führenden Köpfen aus Medizin, Forschung und Praxis – alle mit engem Bezug zu dem, was wir im «Seeblick» leben und vermitteln. Drei Empfehlungen:*

- **Prof. Dr. Jörg Bergemann** erklärt, wie kalorienreduzierte Ernährungsprogramme die Zellregeneration anregen. Sein Talk zeigt, wie Ernährung, Mikronährstoffe und Fasten zusammen wirken – für mehr Zellgesundheit, Energie und ein langes, vitales Leben.



- **Prof. Dr. Elmar Wienecke** beleuchtet die Rolle der Schilddrüse, der vegetativen Regulation und der Mikronährstoffe – etwa bei Stress, Erschöpfung und Long COVID. Seine Forschung basiert auf tausenden Analysedaten aus Wissenschaft und Sportmedizin. Sein Motto: «Regulieren statt reparieren.»



- **Dr. med. Simon Feldhaus** spricht über Regulationsmedizin und Selbstverantwortung. Er erklärt, wie man Gesundheit aktiv fördern kann – mit Individualisierung, Mikronährstoffen und dem Prinzip «Messen – Machen – Messen».



Alle drei SALUSMED-Talks sind fundiert, praxisnah und inspirierend – ideal für alle, die Gesundheit ganzheitlich denken und im Alltag wirksam umsetzen möchten.

**Jetzt entdecken:**  
[mediathek.salusmed.ch](http://mediathek.salusmed.ch) oder  
QR-Codes scannen.

## ANZEIGE

# Kraftvoll leben – in jedem Alter



Mit zunehmendem Alter, während hormoneller Veränderungen wie in der Menopause, in Phasen der Rehabilitation oder bei einem aktiven Lebensstil, verändert sich der Körper – insbesondere der Bedarf an hochwertigem Eiweiss und essenziellen Aminosäuren steigt.

Provisan® Amino V und Provisan® Amino H-Drink liefern Ihnen genau das, was Ihr Körper jetzt braucht – auf natürliche und gut verträgliche Weise.

### Provisan® Amino V

Nahrungsmittel mit pflanzlichen Aminosäuren und Proteinen in Granulatform, 540g Dose

- Hoher Proteingehalt
- Mit natürlichen Ballaststoffen
- Ideale Ergänzung zur veganen Ernährung
- 100% frei von Gluten und Nüssen

### Provisan® Amino H-Drink

Proteinreiches Nahrungsergänzungsmittel mit wichtigen Aminosäuren, 200g Dose

- Hochkonzentrierter Eiweissdrink auf Molkebasis
- Hochwertiges Protein aus Weidemilch
- Leicht löslich in Wasser
- 100% frei von Gluten und Nüssen



**Jetzt im Eovital Shop bestellen: [www.eovital.ch](http://www.eovital.ch)**

# Sommer-Rezepte



## Spargeln haben jetzt Hochsaison – nutzen Sie sie!

### Spargelcrème-Suppe

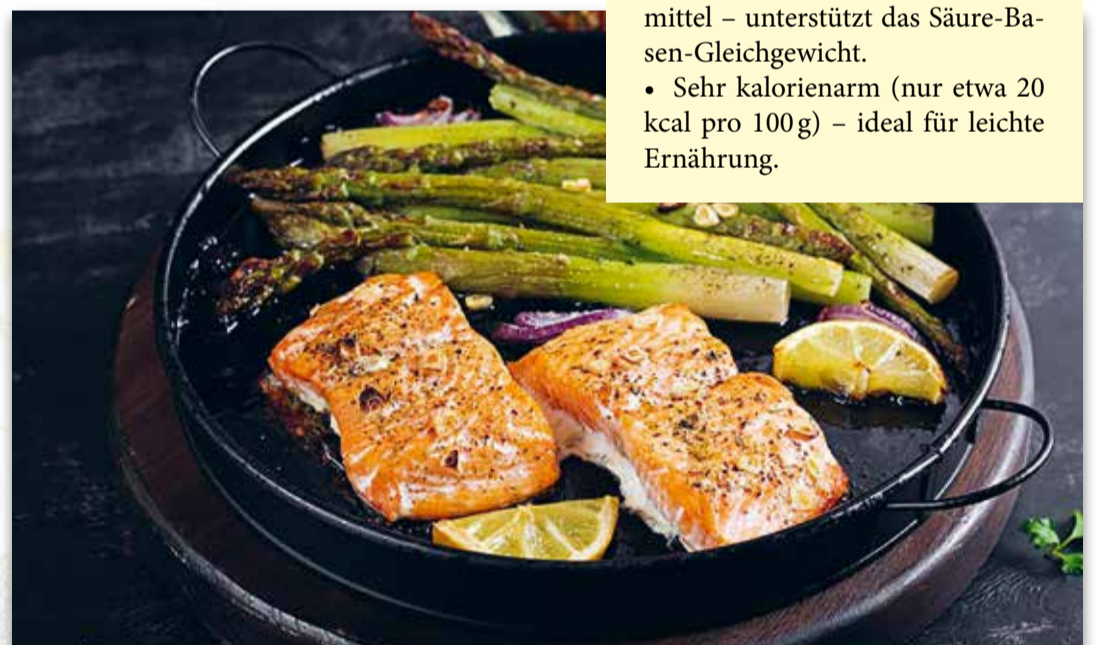
Zutaten für 4 Portionen  
 5 ML EPD® Suppe Spargel  
 1 Liter heisses Wasser

Wasser mit Provisan® Streuwürze oder Provisan® Gemüsebouillon aufkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen oder Stabmixer die EPD® Suppe Spargel einrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind (die Suppe wird ein wenig dicker). Mit frischen Kräutern nach Belieben verfeinern.

### Grüner Spargel mit Lachs

Zutaten für 4 Portionen  
 500 g grüne Spargeln  
 4 Lachsfilets ohne Haut  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Schalotte  
 1 Bio-Zitrone  
 4 EL Olivenöl  
 1 EL Öl zum Einfetten des Bräters

Spargeln nicht vorkochen. Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform bereitstellen. Zuerst den Spargel kurz abwaschen, den unteren, holzigen Teil abschneiden. Den Lachs ebenfalls waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen sowie Schalotte schälen und die Schalotte in Ringe schneiden. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Thymian und Rosmarin sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Etwas zusätzliches Öl in der Auflaufform verteilen, den Lachs und die Spargeln hineinlegen. Die geschälten Knoblauchzehen und die geschnittenen Schalottenringe sowie Zitronenscheiben dazu geben und den Lachs sowie Spargel mit Salz würzen. Anschliessend für 30 Minuten in den Ofen schieben. Während des Garvorgangs immer wieder Öl aus der Auflaufform über den Fisch und den Spargel giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### Info

#### Gesundheitliche Vorteile von Spargeln

- Entwässernd & entschlackend**
  - Spargel wirkt natürlich harn-treibend, fördert die Nierentätigkeit und hilft, überschüssige Flüssigkeit und Stoffwechselabfallprodukte auszuscheiden.
- Reich an Antioxidantien**
  - Enthält Vitamin C, E, sowie Glutathion – ein starkes Antioxidans, das Zellen vor freien Radikalen schützt.
  - Hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren.
- Fördert die Verdauung**
  - Der hohe Anteil an Ballaststoffen regt die Darmtätigkeit an und unterstützt eine gesunde Darmflora.
- Basisch & kalorienarm**
  - Spargel ist ein basisches Lebensmittel – unterstützt das Säure-Basen-Gleichgewicht.
  - Sehr kalorienarm (nur etwa 20 kcal pro 100g) – ideal für leichte Ernährung.

## Unsere Sonderwochen 2025: Aktiv erholen, genussvoll entspannen



### 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



### Silvester Woche

Sa. 27.12. – Fr. 02.01.2026

# Sommerrätsel

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

Wir verlosen 10 Dosen Provisan® Papaya Active Drink, Dose à 600 g, im Wert von jeweils CHF 43.95



Ein-kerbung	südasiat. Gewürztee mit Milch	Kopf	verfolgen u. terrorisieren	harter Innenteil	Vulkan auf Sizilien	europ. Fluss	Epos von Homer	Kette in Irland	Birken-gewächs Mz.	Ver-erbungs-lehre	lang-schwän-ziger Papagei	Vorfahr	strikte Anwei-sung	Abk.: Touring Club Schweiz	Haupt-stadt v. Lesotho	span. Ausruf
raffeln, reiben	histor. Städt-chen am Rhein	Nadel-bäume, Kiefern	german. Wasser-geist	Manege	kleines Näh-werk-zeug	Prä-po-sition	Firmen-leiter Mz.	dünne Omelette	Reptil, Kriech-tier	betagt, nicht neu	6	rund geometr. Körper				
sommerl. Erfri-schung	bibl. Berg bei Naza-reth	Gesteins-art	frz.: zwi-schen	früh. finn. Münz-einheit	Steig-geräte	deutsch-sprach. Lyriker † 1970	trostlos, farblos	seltene Augen-farbe	Bade-zimmer-einrich-tung	7	Bade-zimmer-einrich-tung					
US-Schau-spieler (Brad)	leitend. Ange-stellter	Mass d. Magnet-feld-stärke	Jünger Jesu	schweiz. Volks-musiker (Hans)	Medika-menten-form	erbitt-erter Gegner	Velo-antrieb	Vorn. v. Säng-er Maffay	frz.: mir, mich	3	frz.: mir, mich					
dt. Vorsilbe	frz. hinweis. Fürwort	Abbild e. Vorlage	Eckzahn des Keilers	chiffriert, ver-schlüs-selt	zu Gott spre-chen	Gri-massen, dumme Spässe	fettig, tranig	Künst-ler, Darstel-ler	9	Künst-ler, Darstel-ler						
am vorigen Tag	das Unsterb-liche	dickbau-chiges Hanse-schiff	Tier-kreis-zeichen	männl. Fürwort	Mitarbei-ter der Kriminal-polizei	glatz-köpfig	Körper-organ Mz.	frz.: ja	antike Zupf-instru-mente	8	antike Zupf-instru-mente					
Wende-ruf beim Segeln	einer der drei Muske-tiere	frech, vorlaut	starkes Ver-langen	Fortset-zungs-reihe	Daten-träger	unver-züglich, augen-blicklich	Berg im Unter-gadin: Piz ...	Volk im Baltikum	engl. Läng-en-mass	4	engl. Läng-en-mass					
Lenden-stücke v. Rind	Buch-register-zeichen	Haus-meister Mz.	Winter-sportort i. Kt. GR	11	Abk. f. e. Winkel-funktion	Grenz-fluss im Tessin	ärmello-se Ober-teile	Krank-heits-keim	griech. Buch-stabe	Abk.: in puncto	1					
10	Initialen e. frz. Filmdols der 60er	Segel-boots-fahrt (dt.)	Vorn. v. Schwei-ger	oriental. Männer-name	12	Autokz. Kanton Waadt	Com-puter-sprache	frz. Artikel	Gefäss im Haushalt	ital. Tonbez. für das D	2					
german. Gottheit	Über-bringe-rin	Wirt-schafts-prüfer	ital. Mais-gericht	2	schub-sen, schieben	ind. Heil- u. Gewürz-pflanze	13	13	13	13	13					

**EPD®-Paket**  
**Gesund Abnehmen**  
 Das Rundum-Sorglos-Programm für 7 Tage.  
 Unterstützt die Gewichtsabnahme ohne Jo-Jo-Effekt.  
 Jetzt im Eovital Shop kaufen. [www.eovital.ch](http://www.eovital.ch)

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

### 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: Mai 2025).  
 Die nächste Ausgabe erscheint Ende August 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 Münt

**Layout**  
 Cornelia Waser

**Redaktion & Verlag**  
 Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)  
 Wieslistrasse 36, CH-8267 Berlingen  
[info@sfgu.ch](mailto:info@sfgu.ch)  
[sfgu.ch](http://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

Einsendeschluss ist der 15. Juli 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](mailto:info@seeblick-berlingen.ch)