

SEEBLICK

Wissenswertes aus dem Fachkurhaus und Ausbildungszentrum

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser



*Gesundheit ist oft leise.
Man bemerkt sie,
wenn sie fehlt – und
vergisst sie leicht,
wenn alles funk-
tioniert. Dabei sind es
meist die kleinen Schritte,
die den Unterschied machen:*

*eine bewusste Mahlzeit, ein Spaziergang, ein
Moment der Ruhe, ein Gespräch, das inspiriert.*

*In dieser Ausgabe der «Seeblick News» erzählen
Menschen, wie solche Schritte ihr Leben verän-
dert haben. Manche kamen müde und gingen
gestärkt, andere haben den Mut gefunden,
Neues zu beginnen – oder Altes loszulassen.
Diese Geschichten sind wertvoll, weil sie zeigen:
Jeder Weg zur Gesundheit ist individuell – und
immer möglich.*

*Auch wir im «Seeblick» lernen von diesen Er-
fahrungen. Sie bestärken uns, Gesundheit nicht
nur zu behandeln, sondern zu begleiten: mit
Fachwissen, mit Herz und mit dem Vertrauen,
dass Veränderungen gelingen können, wenn
man sich ihnen öffnet.*

*Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um auch
für sich selbst einen Impuls zu setzen – und die
Wirkung eines «Seeblick-Aufenthalts» zu er-
leben: zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen,
Gesundheit aktiv gestalten.
Wir freuen uns, Sie bald bei uns persönlich
willkommen zu heissen.*

Herzliche Grüsse vom Bodensee, Ihr

Andreas W. Hefel
«Seeblick»-Gastgeber

Unsere Themen:

- Longevity
- Inspirierende Erfolgsgeschichten
- Leseraktion
- Wechseljahre und Mikronährstoffe
- Der Leber mehr Platz geben
- HCK® – ein Besuch in der Produktion
- Bunte Herbstküche
- Unser beliebtes Kreuzworträtsel

«Longevity» – Modewort oder echte Vision?



Bild – Adobe Stock

Ein langes Leben – ja. Aber vor allem ein gesundes: mit Energie, Sinn und der Freiheit, es selbst zu gestalten. Der Begriff Longevity hat sich zu einem Modewort entwickelt – und sorgt auch unter den Gästen im «Seeblick» immer wieder für Gesprächsstoff. Was ist damit gemeint? Was ist davon zu halten? Und: Worauf soll man achten?

Für uns steht fest: «Longevity», also länger gesund leben, ist kein Produkt, keine Kapsel. Es ist eine persönliche Haltung – für ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches, leistungsfähiges, sinnhaftes und erfülltes Leben. Und diese Haltung begleitet uns, seit es den «Seeblick» gibt. Als wir vor 34 Jahren mit unserer Stoffwechseltherapie starteten, war das Ziel klar: Menschen zu mehr gesunden Lebensjahren zu verhelfen. Den Begriff «Longevity» gab es noch nicht – aber das Denken dahinter. Und ein klares, ganzheitliches Konzept, das seither in tausenden Fällen erfolgreich erprobt worden ist. Heute erleben wir: Die Vision von damals ist aktueller denn je.

Worum geht es?

Ganz einfach: Es geht in erster Linie darum, die Energie zu haben, um das Leben führen zu können, das man sich selbst wünscht. Und die Gesundheit zu bewahren, die es dafür braucht. Ein Leben lang. Gesundheit entsteht nicht zufällig. Sie ist das Ergebnis eines stimmigen Funktionierens der Stoffwechselregulation. Der

Körper muss jeden Tag all das reparieren, was ihn belastet oder abbaut. Gelingt das, bleibt die innere Ordnung erhalten – und mit ihr das Fundament für langfristige Vitalität. Körperlich und mental in Balance bleiben, heute, morgen und in Zukunft. Das ist Active-Aging: kein Zustand, sondern ein bewusst gestalteter Prozess, der Körper und Geist dauerhaft unterstützt – mit den richtigen Nährstoffen, einer gesunden Lebensweise und einer mentalen Haltung, die Gesundheit als fortlaufende Entwicklung begreift. So bleibt nicht nur die Leistungsfähigkeit erhalten, sondern auch die Freude an einem aktiven Leben.

Gesundheit ist gestaltbar

Wer Gesundheit als dynamischen Prozess versteht, eröffnet sich ein enormes Potenzial an präventiven Gestaltungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Unser Ansatz folgt dabei einem klaren Prinzip: **Messen. Machen. Messen.** Das heisst: Den Status quo der Stoffwechselregulation erfassen, auf dieser Basis vorausschauend handeln – und die Wirkung überprüfen. So entstehen massgeschneiderte Gesundheitskonzepte, die auf fundierter Erkenntnis basieren.

Die vier Bausteine nachhaltiger «Longevity»:

- Eine bedarfsgerechte Mikro- und Makronährstoffversorgung – individu-

ell abgestimmt auf den Körper.

- Eine angepasste Ernährung – nicht dogmatisch, sondern flexibel und alltagstauglich.
- Bewegung und Entspannung – weil beides essenziell für einen gesunden Stoffwechsel ist.
- Gute zwischenmenschliche Beziehungen – denn «Longevity» bedeutet auch, mental und emotional in Balance zu bleiben.

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.

Wer den Wunsch nach Gesundheit in sich trägt, trägt bereits den wichtigsten Schlüssel in sich. Wir stellen passende Instrumente zur Verfügung – mit Fachkompetenz, jahrzehntelanger Erfahrung und aus echter Überzeugung.

Wir freuen uns auf gemeinsame Impulse – und auf einen neuen Begriff für etwas, das im «Seeblick» seit jeher zuhause ist.

Herzliche Grüsse und bis bald,
Ihr SEEBLICK-TEAM

«Napoli kann warten»



Bild –zVg

Gemeinsam unterwegs: Marisa (links) und Nadine geniessen die Velotour am Untersee.

Zwei Freundinnen, eine Entscheidung und ein Neustart mit Energie.

Wenn zwei beste Freundinnen sich gemeinsam für eine Kur entscheiden, entsteht mehr als nur ein neues Körpergefühl – es entsteht eine Geschichte voller Verbundenheit und Veränderung. Marisa (41) und Nadine (50) aus dem Kanton Aargau haben sich ganz bewusst für den «Seeblick» entschieden – und gegen eine geplante Reise nach Italien. Statt Pasta in Napoli stand EPD® in Berlingen auf dem Plan. Ihr Fazit: «Das war genau richtig!»

Ein Impuls, der vieles ins Rollen bringt

Marisa ist Finanzplanerin. Ein anspruchsvoller Job, der ihr viel abverlangt: «Ich fühlte mich müde und wollte grundsätzlich mein Körpergefühl verändern.» Über Recherchen, Bekannte und Erfahrungsberichte stiess sie auf den «Seeblick» – und war überzeugt: «Das ist es. Ich brauche eine ärztlich begleitete Stoffwechselkur, die wirklich greift.» Nadine, Hypothekarberaterin und ihre langjährige Freundin, musste nicht lange überlegen: «Ich habe ihr blind vertraut

und wusste, uns beiden geht's gleich. Es war Zeit, etwas für uns zu tun.»

Der erste Tag – und was danach kam

Die ersten Tage waren herausfordernd. «Mein Körper hat rebelliert», erinnert sich Marisa. Kopfschmerzen, Übelkeit – ein deutliches Zeichen, dass ihr Stoffwechsel arbeitete. Doch Nadine blieb an

«Eine Geschichte voller Verbundenheit und Veränderung»

ihrer Seite: «Ich habe sie motiviert, wir haben uns gegenseitig aufgebaut. Als das Kopfweh weg war, kam der Turnaround.» Nadine selbst hatte kaum Beschwerden. Doch auch sie spürte: «Da passiert etwas. Ich war um sieben Uhr wach, und bin plötzlich freiwillig zum Turnen gegangen – ich, der Morgenmuffel!»

Verstehen, was wirkt – und warum

Was beide tief beeindruckt hat: das Wissen. «Ich habe in den Vorträgen so viel gelernt», sagt Nadine: «Warum Rösti mit Ei statt nur Kartoffeln Sinn macht. Wie Blutzuckerschwankungen entstehen. Und warum Mikronährstoffe mehr sind als Multivitamin-tabletten.» Marisa ergänzt: «Ich wusste vorher nicht, warum ich so oft Heisshunger hatte. Jetzt verstehe ich meinen Körper – und kann viel bewusster essen.» Beide sind überzeugt: Das Verständnis für die Zusammenhänge im Stoffwechsel macht den Unter-

schied: «Es ist genau so eingetroffen, wie es in den Vorträgen erklärt wurde – das selbst erlebt zu haben, ist unbezahlbar.»

Menschen, Begegnungen, Motivation

Ein weiterer Schatz dieser Wochen: die Menschen. «Wir waren eine tolle Gruppe», sagt Marisa und ergänzt: «Wir haben Handy-Nummern ausgetauscht, reden über ein Wiedersehen im nächsten Jahr.» Nadine findet: «Diese gegenseitige Motivation war enorm. Man wächst als Team zusammen. Und spürt: Man ist nicht allein.»

Was bleibt, wenn die Kur vorbei ist

Heute fühlen sich beide wacher, vitaler, leichter. «In den Kleidern hat's mehr Platz», sagt Marisa lachend. Sie nimmt sich vor, das Tellerprinzip zu verinnerlichen, wieder regelmässig(er) Bewegung einzuplanen – auch im oft fremdbestimmten Berufsalltag. Nadine will wieder mehr kochen, Sport integrieren, sich bewusst einen «Cheat Day» gönnen – und danach mit einem EPD®-Reinigungstag für Ausgleich sorgen. Beide wollen eine Blutanalytik machen – um ihren Bedarf an Mikronährstoffen gezielt zu decken. «Ich möchte meinem Körper Sorge tragen», sagt Nadine, «und diese Energie, die ich zurückgewonnen habe, nicht mehr verlieren.» Marisa bringt es auf den Punkt: «Ich habe schon so vieles ausprobiert. Aber nichts hat so funktioniert wie das hier. Ich bin überzeugt – und empfehle es jeder und jedem, die wieder Energie auftanken wollen.»

(JUK/red.)

«Wenn mein Körper spricht, höre ich hin»



Bild – JUK

«Es geht mir wieder gut.»

Yvonne Rechsteiner über Diabetes, Selbstverantwortung – und warum sie zum fünfzehnten Mal im «Seeblick» war.

«Im April hat mein Körper gesagt: Du musst nach Berlingen.» Yvonne Rechsteiner kennt ihren Körper gut. Als der Energieverlust spürbar wurde, folgte sie ihrem Gefühl: «Ich habe das ganz tief gespürt. Es ging mir nicht mehr gut.» Der Blutzucker war auf 12,5 mmol/l gestiegen: «Das war für mich ein Schock.» Sie rief im «Seeblick» an, kam – und verlängerte den Aufenthalt spontan um eine zweite Woche: «Damit ich wirklich zu mir komme und meine Kräfte wieder spüre.»

2002 wurde bei ihr Diabetes Typ 2 festgestellt. In einem Seminar traf sie eine Frau, die ihr davon erzählte, wie diese Stoffwechselerkrankung im «Seeblick» positiv beeinflusst werden kann – durch Ernährungsmedizin. «Ich habe angerufen, habe es ausprobiert – und bin seither immer wieder gekommen», blickt sie zurück. Die Wirkung ist spürbar. Auch diesmal: «In zwei Wochen konnte ich meinen Blutzuckerwert von 12,5 auf 7,1 mmol/l senken. Ich habe schon in der

Die 72-Jährige aus Mellingen im Kanton Aargau ist seit 2003 regelmässig zu Gast im Fachkurhaus – diesmal zum fünfzehnten Mal: «Ich komme immer dann, wenn ich spüre, dass mein Körper Unterstützung braucht. Es ist für mich essentiell.»

ersten Woche drei Kilo abgenommen. Und was noch wichtiger ist: Ich fühle mich gut, mir geht es wieder gut.»

Ziele zu Papier gebracht

Was sie besonders schätzt, ist das strukturierte Ernährungskonzept – vor allem das stündliche Essen: «Das ist für mich das A und O.» Auch zuhause macht sie noch weiter – acht bis neun Tage das volle EPD®-Programm, dann Stabilisation mit einer Mahlzeit nach dem Tellerprinzip. Die Mikronährstoffe sind fester Bestandteil der Kur: «Sehr gut und wichtig für den Organismus.»

Für die Zeit nach der Kur hat sie sich mehr Bewegung vorgenommen, drei- bis viermal pro Woche spazieren, weiterhin einmal pro Woche ins Aquafit, Zucker vermeiden und früher zu Abend essen – spätestens bis 20 Uhr.

Ein Ort, der Körper und Seele gut tut

Was sie ebenfalls als sehr wichtig empfindet: «Die Vorträge. Gerade beim ersten oder zweiten Mal halte ich sie für lebensnotwendig. Ich höre auch jetzt nach

so vielen Aufenthalten immer wieder mal rein – die Referenten bringen das sehr gut rüber.» Und dann ist da noch das Menschliche: «Man wird beschenkt von den Frauen am Buffet, die mit EPD® kochen, vom Mediteam, das immer ansprechbar ist. Es gibt viele Mitarbeiterinnen, die schon seit über 20 Jahren hier sind – das ist ein sehr gutes Zeichen.»

Der Ort tut ihr gut und verstärkt die Wirkung – immer wieder: «Die Energie vom See, das Wasser, die Umgebung. Ihr Fazit: «Ich bin sehr gerne hier. Für mich ist es etwas vom Besten, das ich meinem Körper tun kann. Sonst wäre ich nicht so oft hier gewesen.» (JUK/red.)

LESERAKTION



Aus der Seeblick-Flaschenpost

EINTRITTE ZU GEWINNEN!



Blütenzauber erleben

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – die Insel Mainau im Bodensee ist immer eine Reise wert. Auf 45 Hektar bietet sie faszinierende Ein- und Ausblicke und überrascht dabei immer wieder mit ihrer Blütenpracht. Erleben Sie im Park und den Gärten Natur und Entschleunigung, geniessen Sie die Einzigartigkeit der botanischen Vielfalt und lassen Sie an der frischen Luft die Seele baumeln. Ausstellungen im Schloss, Konzerte sowie vielfältige gastronomische Angebote setzen weitere Highlights.

Unter allen Buchungen eines Seeblick-Aufenthaltes, die bis zum 30. September 2025 getätigt werden, verlosen wir 2 x 2 Tagestickets für die Insel Mainau im Wert von je 2 x EUR 25.50 (gültig Saison 2025).

«Es ist erlaubt, sich selbst wichtig zu nehmen»



Dr. med.
Padia Rasch,
leitende Ärztin
Fachkurhaus
Seeblick

Die Wechseljahre bringen Veränderungen mit sich – körperlich, hormonal, emotional. Viele Frauen erleben Beschwerden, ohne klare Diagnose. Wie man in dieser Lebensphase gezielt für sich sorgen kann, erklärt Dr. med. Padia Rasch im Gespräch.

Frau Dr. Rasch, warum ist die Zeit rund um die Wechseljahre für viele Frauen so herausfordernd und wie gehen Sie als Ärztin darauf ein?

Dr. med. Padia Rasch: Viele Frauen vermuten eine Hormonstörung – oft schon vor dem eigentlichen Klimakterium. Ein standardisierter Fragebogen hilft uns, Beschwerden hormonellen Dysbalancen zuzuordnen: Müdigkeit, Erschöpfung, Gewichtszunahme trotz bewusster Ernährung, Schlafprobleme, Hitzewallungen, depressive Verstimmungen, Blasenprobleme oder ein benebeltes Denken. Hinzu kommen mögliche Herzrhythmusstörungen, Gelenkschmerzen, Angstzustände. Solche Symptome lassen sich typischen Hormonlagen zuordnen – etwa einer Östradioldominanz oder einem Progesteronmangel.

Welche Rolle spielt der Stoffwechsel und welchen Einfluss hat die Ernährung?

Dr. med. Padia Rasch: Die Ernährung ist ein zentraler Baustein, keine Frage. Unsere Ernährungstherapeuten leisten

hier sehr wertvolle Arbeit. In Diagnostik und Beratung sehen wir häufig: Viele Frauen haben ausgeprägte Mikronährstoffdefizite, die mit Alter, Stress und hormonellen Veränderungen zunehmen. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe greifen wie Zahnräder ineinander – fehlt eines, gerät der Stoffwechsel aus dem Takt.

Gibt es Mikronährstoffe, die in dieser Lebensphase besonders wichtig sind?

Dr. med. Padia Rasch: Ja – und sie unterscheiden sich je nach hormoneller Situation. Bei prämenstruellen Beschwerden z. B. sind B6, Magnesium, Zink und PABA wichtig. Im Klimakterium spielen zusätzlich B5, Folsäure, Vitamin E, Ginseng, Bor, Mangan, Chrom oder L-Tryptophan eine Rolle. Viele dieser Substanzen wirken regulierend auf den Hormonhaushalt oder stabilisieren die Psyche.

Wie lässt sich verstehen, dass viele Frauen zwar Beschwerden haben – aber trotzdem «unauffällige» Befunde?

Dr. med. Padia Rasch: Wir erleben das häufig. Die klassische Labordiagnostik greift hier oft zu kurz. Im «Seeblick» gehen wir tiefer: Wir erfassen funktionelle Zusammenhänge – etwa im Mikronährstoffhaushalt, im Zellstoffwechsel oder bei chronisch-entzündlichen Prozessen. So entsteht ein differenziertes Bild, um individuelle, alltagstaugliche Empfehlungen abzuleiten.

Welchen Schwerpunkt setzen Sie im «Seeblick»?

Dr. med. Padia Rasch: Nicht jedes hormonelle Ungleichgewicht muss medikamentös behandelt werden – hier sind Gynäkologen gefragt. Wir hören genau hin und arbeiten begleitend mit gezielten Mikronährstoffen. Hormone wie



Bild – Adobe Stock

Den Körper verstehen: Wer Zusammenhänge erkennt, kann die Wechseljahre aktiv gestalten.

Östrogen und Progesteron lassen sich über Lebensstil, Ernährung und Mikronährstoffe beeinflussen.

Welche Rolle spielt die Leber dabei?

Dr. med. Padia Rasch: Die Leber ist das Schlüsselorgan in der Hormonverarbeitung – oft unterschätzt. Wir setzen unter anderem auf Mariendistel, Ornithin und ungesättigte Fettsäuren wie Gamma-Linolensäure und Omega-3, um Entgiftung und Stoffwechsel zu unterstützen.

Was können Frauen selbst tun, um diese Phase gut zu gestalten – auch ohne medizinisches Vorwissen?

Dr. med. Padia Rasch: Vieles. Wichtig ist, sogenannte «Noxen» zu vermeiden – hormonaktive Umweltstoffe wie Weichmacher in Kunststoffen oder Kosmetika. Regelmässiger Tagesablauf, stabile Essenszeiten, guter Schlaf und gezielte Entspannung helfen. Das Cortisol – unser Stresshormon – spielt hier eine grosse Rolle.

Wie steht es um die emotionale Seite – den inneren Wandel in dieser Zeit?

Dr. med. Padia Rasch: Auch sie verdient Aufmerksamkeit. Ein Serotoninmangel kann die Stimmung beeinflussen – hier helfen z. B. L-Tryptophan oder Rhythmisierung im Alltag. Und: Wer versteht, was im Körper passiert, geht oft mit mehr Selbstvertrauen durch diese Lebensphase.

Was möchten Sie Frauen mit auf den Weg geben, die spüren, dass sich «etwas verändert» und Orientierung suchen?

Dr. med. Padia Rasch: Die Wechseljahre sind kein Defizit – sondern eine Phase des Übergangs, mit eigenen Herausforderungen und Chancen. Es ist eine Zeit, in der es erlaubt ist, sich selbst wichtig zu nehmen. Wer hinschaut, Zusammenhänge erkennt und gezielt handelt, kann Lebensqualität neu gewinnen.



Interview –
Jürgen Kupferschmid

Befreit atmen, besser schlafen: Wenn die Leber Raum bekommt



Bild – Adobe Stock

Entlastung spürbar machen: Die Boeger-Therapie setzt gezielt an faszialen Verklebungen an.

Was gezielte Leberentstauung für Faszien, Stoffwechsel und Wohlbefinden bewirken kann

Was hat die Leber mit Rückenschmerzen, schlechter Haltung oder Schlafstörungen zu tun? Mehr, als man denkt – das zeigt eine aktuelle Fallstudie der Schweizer Akademie für Boeger-Therapie, die mit Hochschulen, medizinischen Fachgesellschaften sowie Osteopathen zusammenarbeitet. Im Mittelpunkt dieser Fallstudie steht ein oft unterschätztes Organ:

die Leber. Die Erkenntnisse sind auch für den «Seeblick» von hoher Relevanz. Hier wird die manuelle Boeger-Therapie seit Jahren unter Leitung von Wolfgang Grunwald erfolgreich angewandt, unter anderem zur gezielten Leberentstauung.

Haltung verbessern, Schmerzen lindern

Die Leber ist nicht nur ein zentrales Stoffwechselorgan, sondern auch direkt mit dem venösen Rückfluss, dem Zwerchfell

und der gesamten Körperstatik verbunden. Gerät ihr funktionelles Umfeld aus dem Gleichgewicht – etwa durch fasziale Verklebungen im Oberbauch –, kann das zu körperlichen Beschwerden führen, die auf den ersten Blick wenig mit der Leber zu tun haben. Genau dieser Frage ging die Studiengruppe nach: Welche Effekte hat eine gezielte manuelle Leberentstauung auf Beweglichkeit, Schmerzempfinden und allgemeines Wohlbefinden? Die Ergebnisse sind bemerkenswert.

Methode und Ergebnisse

Im Rahmen dieser Fallstudie wurden verschiedene Probanden – mit und ohne Erfahrung in der Boeger-Therapie – hinsichtlich Beweglichkeit, Beschwerden, Schlaf, Verdauung und subjektivem Wohlbefinden befragt und untersucht. Nach einer spezifischen Behandlung zeigte sich bei allen Teilnehmern:

- Verbesserte Beweglichkeit
- Tiefere Atmung
- Reduzierte Schmerzen und Spannungsgefühle
- Erhöhtes Wohlbefinden
- Druckentlastung im Leberbereich
- Bessere Schlafqualität

Therapeutisch relevant ist vor allem die Unterstützung des parasympathischen Nervensystems (zuständig für Regeneration, Verdauung, innere Ruhe) und die Reduktion venöser Stauungen.

(JUK/red.)

Info

Was heisst das für die Praxis im «Seeblick»

Auch im Fachkurhaus sind die Erfahrungen mit der Leberentstauung in der Boeger-Therapie ausgesprochen positiv. «Gerade in Kombination mit gezielter Mikronährstofftherapie kann sich das Faszienewebe deutlich schneller regenerieren», erklärt Wolfgang Grunwald (Leiter Manuelle Therapien). Die Studie bestärkt diesen praktischen Ansatz und zeigt: Die Leber verdient volle Aufmerksamkeit – nicht nur als Entgiftungsorgan, sondern als faszial eingebundener Akteur, der unsere Haltung, Beweglichkeit und sogar den Schlaf beeinflussen kann.

«Ich bin am richtigen Ort angekommen»



Bilder – zVg

Aus eigener Erfahrung überzeugt: Patricia Schmidt kennt die Wirkung der Stoffwechseltherapie.

Patricia Schmidt über ihren Weg mit EPD®, neue Energie und ihren Neustart im «Seeblick».

Als Patricia Schmidt den Empfangsbereich des «Seeblick» betrat, war sie nicht als Gast da – sondern als Bewerberin für eine Stelle im Hausdienst. Bevor sie startete, wollte sie die Stoffwechselkur des Hauses aus eigener Erfahrung kennenlernen: Mehr als drei Wochen lang nahm sie am EPD®-Programm teil – aus Überzeugung. Heute gehört sie zum Team. «Ich kannte dieses Konzept vorher nicht, bin bei null gestartet – und hab's einfach ausprobiert», erzählt Patricia. Sie wohnt

in Berlingen, nur wenige Minuten entfernt, kam regelmässig ins Kurhaus, hörte Vorträge, setzte um, lernte – und erlebte, wie sich Körper und Alltag Schritt für Schritt veränderten. «Am Anfang war es ungewohnt. 15 Portionen am Tag – das musste ich erst organisieren. Aber mit jedem Tag wurde es leichter», resümiert die 57-Jährige.

Energie, die spürbar wird

«Ich war vorher nicht sportlich. Aber plötzlich hatte ich das Bedürfnis, mich zu bewegen», erzählt sie. Besonders beeindruckt war sie vom veränderten En-



«Ich war vorher nicht sportlich, aber plötzlich hatte ich das Bedürfnis mich zu bewegen»



Die tollen Tipps der Ernährungsberatung helfen mir bis heute.

ergielevel: «Ich bin morgens putzmunter aus dem Bett, hab mich richtig zufrieden und glücklich gefühlt.» Ihr Umfeld merkte den Wandel: «Du sprühst vor Energie», hörte sie von Freunden. Auch ihr Kaffeekonsum veränderte sich: «Ich habe davor bis zu sechs Tassen täglich getrunken. Während des Programms hatte ich auf einmal kein Bedürfnis mehr danach. Das war ein echtes Schlüsselerlebnis.»

Lernen und weitergeben

Was sie neben der körperlichen Veränderung besonders mitgenommen hat, ist das Wissen: «Ich habe alle Vorträge besucht, mitgeschrieben – und unglaublich viel gelernt», sagt sie. Geprägt hat sie zum Beispiel die Ernährungsberatung durch Daniela Tanner: «Ihre Tipps helfen mir bis heute im Alltag.» Auch das strukturierte Handbuch war für sie eine wertvolle Begleitung. Heute arbeitet Patricia im Hausdienst, hilft auch am Buffet – und bringt ihre Erfahrung ein.

Mit Sinn und Freude

Was bleibt, ist nicht nur ein verändertes Körpergefühl – sondern auch der Wunsch, etwas weiterzugeben: «Ich möchte das Glück, das ich in diesen drei Wochen erlebt habe, mit anderen teilen.» Die Begegnungen, das Mitgestalten, das Miteinander – all das motiviert sie: «Ich habe viele tolle Menschen kennengelernt – und gespürt, wie viel Kraft in gegenseitiger Motivation steckt.»

(JUK/red.)

«Eine Oase der Zufriedenheit»



Bild – zVg

Unvergesslich: Traumhafter Blick auf den Untersee.

Markus Linder über eine Woche voller Energie, Bewegung und Begegnung – und warum er den «Seeblick» nicht mehr missen möchte.

Mit zunehmendem Alter nimmt man das Essen – und die Waage – etwas ernster. Das war einer der Gründe, warum meine Frau Priska und ich uns erneut einen Stups gaben und uns zum zweiten Mal zur Kur im «Seeblick» anmeldeten. Ein weiterer war ganz klar: die Entgiftung des Körpers. Und das ist – wie ich inzwischen weiss – keine Floskel, sondern spürbare Realität. Nach einer Woche EPD® und 15 Portionen pro Tag stellte sich in mir ein Zustand ein, den man am ehesten als «Oase der Zufriedenheit» beschreiben kann. Eine wohltuende Veränderung.

Und dann war da natürlich unsere wunderbare WhatsApp-Gruppe – Isabella, Irma, Lucia, Yvonne... – was für eine Freude, sie alle wiederzusehen! Auch neue Gäste wurden schnell zu wertvollen Begleitern. Schon bald traf man sich regelmässig: am Morgentisch, bei der Morgengymnastik, in der Theoriestunde, beim Znüni, Mittagessen, Kafi, bei Spaziergängen – und bei den Abendaktivitäten samt Bettmümpfeli à la Moccafrappé und einem Tee. Ach ja, dieser Tee. Ich weiss nicht, wie viele Liter ich davon getrunken habe. Hoffentlich war der Bodensee-Pegelrückgang nicht unseretwegen...

Tee, Turnmatte und Treppen

Natürlich gab es auch Momente der Spannung. Zum Beispiel bei der Blutanalyse. Alle starrten gebannt auf die Werte. Wer war im Normalbereich? Und wer im «Rotlichtmilieu»? In meinem Fall kam das Medi-Team mit der Nachricht, ich solle eine Leberinfusion machen. Zum Glück wurde mir rasch erklärt: reine Vitaminzufuhr. Mit einem Liter Vitaminen intus nahm ich fortan die Treppe statt den Lift – mit spürbar mehr Energie. Überhaupt war Bewegung ein grosses Thema. Die Morgen- und Nachmittagsgymnastik brachte Muskeln zum Vorschein, von deren Existenz ich kaum noch wusste. Am Abend: Zumba, Line

Dance und Frappés. Und mittendrin: das Küchenteam rund um Elvira. Die «Kurhaus-Pizza» war köstlich – Salami und Mozzarella sucht man vergeblich. Die Portionen? Klein, aber fein. Und stets gesund. Wer weiss: Vielleicht bin ich bald Fan von Teig mit EPD®-Mischung. Unvergessen auch die Terrasse mit dem traumhaften Blick auf den Untersee. Wir haben jeden Moment genossen – und, natürlich: noch mehr Tee getrunken.

Eine Woche, die nachklingt

Und ehe wir uns versahen, war die Woche auch schon vorbei. Der Abschied fiel schwer. Isabella blieb noch eine Woche

länger – wir haben ihr Winken fast bis nach Schliern bei Köniz gespürt.

Markus Linder, Mai 2025

Ein grosses Dankeschön an das gesamte «Seeblick»-Team – für eure Freundlichkeit, eure Kompetenz, euer Dasein. Und ein besonderes Merci an Frau Hefel, die uns mit Herzlichkeit empfangen hat und stets ein gutes Gespür für Menschen beweist. Danke für diese Woche. Danke für diese Erfahrung.

ANZEIGE

Starten Sie jetzt Ihre «7-Tage-Detox-Reise»

Für einen vitalen, energiegeladenen Herbst!



Geniessen Sie ein rundum sorgloses 7-Tage-Stoffwechsel-Programm mit dem EPD® Paket «Detox». Dieses speziell entwickelte Detox-Programm unterstützt Sie dabei, Ihren Körper zu entlasten und die Gewichtsabnahme zu fördern – ganz ohne Jo-Jo-Effekt.

- **Einfach und bequem:** Kein Einkaufen, kein Kochen – Sie erhalten alles, was Sie brauchen, direkt nach Hause geliefert.
- **Für Ihr Wohlbefinden:** Inklusive Provisan® Detox, um die natürliche Entgiftung zu unterstützen und Ihre Vitalität zu steigern.

Tun Sie sich etwas Gutes und starten Sie Ihre Reise zu mehr Energie und Wohlbefinden.

Jetzt im Eovital Shop kaufen



HCK®-Qualität erleben – ein Besuch bei der Hepart AG

«Seeblick»-Mitarbeitende erhalten vor Ort Einblicke in die hohen Standards hinter den HCK®-Mikronährstoffen.

Im «Seeblick» ist ein gutes Gefühl zentral: Es wächst, wenn Menschen spüren, dass sie in fachlich und menschlich guten Händen sind. Dazu gehört auch das Vertrauen in die eingesetzten HCK®-Mikronährstoffe. Am Mittwoch, 7. Mai 2025, machten sich Mitarbeitende des Fachkurhauses auf den Weg nach Kreuzlingen – zur Hepart AG. Dort werden die HCK®-Granulate hergestellt, die zur Stoffwechselregulation eine wesentliche Rolle spielen. Der Blick hinter die Kulissen wurde für die Teilnehmenden zu einem Aha-Erlebnis. Denn Qualitätsbewusstsein wird erst dann wirklich greifbar, wenn man es versteht und unmittelbar erfahren kann.

Empfangen wurde die Gruppe von Ble- rim Krasniqi, Mitglied der Geschäftsleitung der Hepart AG. Nach einleitenden Worten führte er sie durch die HCK®-Produktion – einen Bereich, der strengen Hygiene-, Sicherheits- und Qualitäts-



Bild – JUK

Einblick in die Herstellung: Mitarbeitende des «Seeblick»-Teams zu Besuch in der HCK®-Produktion der Hepart AG – Transparenz schafft Vertrauen.



Bild – JUK Jede HCK®-Mischung wird nach persönlichem Bedarf von Hand zusammengestellt – mit grosser Sorgfalt.

standards unterliegt. Den inhaltlichen Auftakt übernahm zuvor Marie Schleusener, die anschaulich in das Qualitätsmanagement einführte. Dabei wurde

schnell deutlich: Qualität zieht sich bei HCK® wie ein roter Faden durch jeden einzelnen Schritt – vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt.

Geprüft. Kontrolliert. Sicher.

Jede Charge eines HCK®-Produkts wird einzeln geprüft und freigegeben, bevor sie überhaupt zum Einsatz kommt. Für Kunden wie die Gäste im «Seeblick» bedeutet das: Sie erhalten ein Produkt, das gezielt auf Qualität getestet wurde – nichts wird dem Zufall überlassen. Dass dieser Anspruch mehr ist als ein Versprechen, zeigt sich auch in der Herstellung und Prüfung der HCK®-Granulate. Dies erfolgt in einem Umfeld, das der «Guten Herstellungspraxis für Arzneimittel» (GMP) entspricht.

Gerade für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen besonders sorgfältig wählen müssen, ist das ein klares Signal: Hier gelten höchste Ansprüche. Neben den internen Prüfungen – etwa auf Farbe, Geruch, Dichte, pH- oder aW-Wert – werden die Granulate regelmässig von unabhängigen Laboren analysiert. Jede Charge wird unter anderem auf Mikroorganismen, Gehalt und auch

Dopingrelevanz getestet. Diese externe Kontrolle schafft zusätzliche Sicherheit. Und Qualität beginnt nicht erst bei der Herstellung: Schon beim Wareneingang werden alle Rohstoffe auf Herkunft, Reinheit und Dokumentation geprüft. Nur qualifizierte Lieferanten kommen infrage. Vom Ursprung bis zum fertigen HCK®-Granulat wird jeder Schritt konsequent kontrolliert und nachvollziehbar dokumentiert.

Höchste Standards

Für die «Seeblick»-Mitarbeitenden war der Besuch bei der Hepart AG eine wertvolle Bestätigung: Das Vertrauen, das unsere Gäste uns täglich entgegenbringen, wird auch im Hintergrund durch Sorgfalt, Verantwortung und höchste Standards getragen. HCK® steht damit für gelebte Qualität – nachvollziehbar, überprüfbar und wirksam im Alltag.

(JUK/red.)

ANZEIGE

Der tägliche Frischekick für Herz, Hirn und Zellen



Omega-3 Fischöl flüssig
Hochreine Omega-3-Fettsäuren ohne Fischgeschmack.



Omega-3 Kapseln
Mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. 120 und 240 Kapseln.



Omega 3-6-Öl
Aus pflanzlichen Ölen mit Omega-3-6-Fettsäuren, Vitamin D3, K2 und E, vegan.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind wichtige Komponenten der Zellmembranen und vieler anderer Substanzen im Körper. Omega-3-Fettsäuren können – im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren – von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden.



Jetzt entdecken und spüren

www.eovital.ch

ANZEIGE

Endlich raus aus der Jojo-Falle

Nach der erfolgreichen EPD®-Reduktionsphase ist der nächste Schritt entscheidend. Unser EPD®-Paket «Stabilisation» unterstützt Sie dabei, die erzielten Fortschritte langfristig zu sichern und EPD® problemlos in Ihren Alltag zu integrieren.



Jetzt im Paket sparen:
CHF **152.35**
statt CHF 172.25

Im Paket für Sie enthalten:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 x EPD-Frappé nach Wahl, 285 g | 1 x EPD-Guezli nach Wahl, 180g |
| 1 x EPD-Müesli nach Wahl, 255 g | 1 x Provisan Body Balance |
| 1 x EPD-Suppe nach Wahl, 300 g | 3 x Provisan Carob Riegel |



Bestellung ganz einfach mit QR-Code www.eovital.ch

Mit dem Bogen ins Leben zielen



Bild – zVg Zwischen Spannung und Loslassen – Bogenschiessen als Ausdruck innerer Balance.

Simone Engeloeh über Kraft, Konzentration – und die Kunst, im Leben die Mitte zu finden.

Manche Menschen strahlen pure Lebensfreude aus. Simone Engeloeh ist so ein Mensch. Die 66-jährige pensionierte Lehrerin aus Wattenwil BE entdeckte mit 59 Jahren das Bogenschiessen – und wurde mit dem Team Bogenschützen Thun seither gleich vierfache Schweizer Meisterin. Konzentration, Regelmässigkeit, Bewegungsfreude: Diese Haltung prägt ihr ganzes Leben – und ihre Beziehung zum Fachkurhaus Seeblick. Elfmal war sie bereits da. «Für mich ist das wie Ferien – ich muss an nichts denken, alles ist für mich gemacht.» Der Start sei zwar stets etwas streng, sagt sie lachend, aber schon bald stelle sich eine wohltuende Ruhe ein: «Ich fühle mich entschleunigt und wieder bei mir.»

Ganzheitlich leben, bewusst ankommen

Simone Engeloeh lebt, was man gemeinhin «ganzheitlich» nennt: Sie trainiert draussen und in der Turnhalle, schwimmt ganzjährig morgens im See, geht täglich

spazieren, fährt mit dem Velo, faltet Origami – und tanzt Line Dance. Bei der WM 2023 in Kreuzlingen holte sie den 3. Platz. Ihr persönliches Ankommen im «Seeblick» beginnt stets mit einem stillen Moment im Wald hinter dem Haus. Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle: «Ich frühstücke regelmässig, mein Mann macht fantastische Salate – und ich versuche, beim Süssen achtsam zu sein.» Ihre personalisierte HCK-Mikronährstoffversorgung sieht sie als wertvolle Unterstützung: «Ich fühle mich damit fitter, einfach besser in meinem Körper.»

Wenn Lebensfreude ansteckt

Und wie reagiert das Umfeld? «Teils interessiert, teils skeptisch. Aber ich muss das niemandem erklären. Ich spüre ja selbst, dass es mir guttut.» Wer sie erlebt, glaubt ihr sofort. Im SALUSMED-Talk mit «Seeblick»-Gastgeber Andreas Hefel verrät Simone Engeloeh mehr über ihren Alltag zwischen Bogenschiessen, Line Dance, Origami und Mikronährstoffen – und warum sie sich manchmal auch in der «Mittelalterszene» zuhause fühlt: als Bogenschützin mit Ausstrahlung, Kraft und Herz. (JUK/red.)

Info

SALUSMED-Talks für Ihre Gesundheit

Ernährung, Bewegung, Entspannung – viele Wege führen zu mehr Lebensqualität. Die SALUSMED-Talks zeigen, was wir im «Seeblick» leben und vermitteln. Mit Menschen, die etwas zu sagen haben – und mit Themen, die berühren. **Jetzt ansehen: mediathek.salus-med.ch oder QR-Codes scannen.**

Simone Engeloeh lädt ein zum Line Dance!

Vom 11. bis 17. April 2026 leitet sie im «Seeblick» einen beschwingten Workshop – an drei Abenden jeweils ab 18 Uhr. **Jetzt Platz sichern & mittanzen!**



Bild – zVg. 3. Platz bei der Line Dance-WM 2023.

Mit Pfeil, Kraft und Klarheit: ein Leben in Bewegung

Was bringt eine pensionierte Lehrerin dazu, mit 59 das Bogenschiessen zu beginnen – und mit 66 zusammen mit ihrem Team gleich vier Schweizer Meistertitel zu gewinnen? Simone Engeloeh spricht über Konzentration, Bewegung, Stoffwechselbalance und Mikronährstoffe im Alltag.



Ballaststoffe – neu gedacht: das vergessene Potenzial

Ballaststoffe sind zentrale Akteure in der modernen Ernährungsmedizin. Prof. Dr. habil. Dr. med. Claus Muss PhD (Ernährungsmediziner, Biochemiker, Umweltmediziner) erklärt, warum fermentierbare und wasserlösliche Ballaststoffe der Schlüssel für Prävention, Stoffwechselgesundheit und Zellregeneration sind.



Zurück in die Balance: Begleitung, die wirkt

Was hilft, wenn der Alltag zu viel wird? Ursula Elmiger (Medical Wellness Coach) zeigt, wie das EPD®-Ernährungsprogramm, Mikronährstoffe mit System und achtsame Begleitung neue Kraft geben – inspiriert durch ihre langjährige Verbindung zum Fachkurhaus Seeblick.



Indische Klassik im «Seeblick»



Bild – INH Florian Schiertz, Ricardo Stutz und Kalyanjit Das (von links) nahmen das Publikum mit in eine andere Welt.

Ein Konzertabend mit Sitar, Tabla – und einer sehr persönlichen Note.

Am Sonntag, 15. Juni 2025, verwandelte sich der «Seeblick» in einen Ort musikalischer Einkehr und fernöstlicher Inspiration. Der junge Sitar-Virtuose Kalyanjit Das aus Kalkutta, begleitet vom Tabla-Meister Florian Schiertz aus Kons-

tanzen, entführte das Publikum mit fein gesponnenen Melodien und rhythmischen Strukturen der nordindischen Klassik in eine andere Welt.

Die Sitar – gezupft, obertonreich, meditativ – entfaltete ihre Wirkung in einem Wechselspiel aus improvisierten Ragas und strukturierter Klangkunst. Die Ta-

bla, bestehend aus zwei verschiedenen gestimmten Trommeln, verlieh der Musik Tiefe und Puls.

Klangreise mit Masseur Ricardo Stutz

Spontan ergänzt wurde das Duo von Ricardo Stutz, seit zwei Jahren Masseur im «Seeblick» und passionierter Kenner der indischen Kultur. Während mehrerer längerer Aufenthalte in Kerala erlernte er in der Sri Guruvayurappan Klinik bei Dr. Sankar die ayurvedische Massage – und entwickelte dabei auch eine enge Verbindung zur klassischen Musik Indiens. Seine Teilnahme verlieh dem Konzert eine zusätzliche, sehr persönliche Note.

«Fernöstliche Inspiration»

Das Publikum lauschte gebannt – berührt von der Intensität, getragen von der Ruhe, beeindruckt von der Virtuosität. Es war ein Abend der Begegnung: mit einer Musikkultur, mit Stille, mit Hingabe. Und nicht zuletzt mit einem unserer Mitarbeitenden, dessen Liebe zu Indien sich auf besondere Weise in den «Seeblick» hinein entfaltet hat. (JUK/red.)

ANZEIGE

Bereit für die kalte Jahreszeit? Ihr Immun-Boost für den Herbst

**Provisan®
Immuno Top Granulat**



Hochwertige Vitamine und Spurenelemente für eine normale Funktion des Immunsystems.

Enthält u. a. Vitamin C, D, Zink und Eisen.

Hergestellt aus HCK® Mikronährstoffen

Jetzt entdecken und vorbeugen

www.eovital.ch



Herbstliche Rezepte



Bunte und vielfältige Herbstküche – gesund und gut

Ofengemüse mit Kürbis

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner Hokkaidokürbis ca. 800 g
- 1 Knolle rote Bete
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 2 EL italienische Kräuter
- 100 g Feta
- Salz und Pfeffer

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Dann den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Rote Bete würfeln, Paprika in Streifen und Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden.
3. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.
4. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit zerbröseltem Feta bestreuen und 30 – 35 Minuten im Ofen backen.



Info

Gesundheitliche Vorteile von Kürbis

Wenig Kalorien und viel Geschmack

- Ernährungsphysiologisch ist der Kürbis ein Gewinn. Er ist reich an Vitamin A, C und E, Ballaststoffen und Antioxidantien und hat dabei einen geringen Kaloriengehalt. Unterschiedliche Sorten wie der Hokkaido, Butternut oder Spaghettikürbis bieten jeweils eigene kulinarische Highlights.

Gut für die Verdauung und das Immunsystem

- Kürbis bietet viele gesundheitliche Vorteile, darunter die Unterstützung der Augengesundheit, die Förderung einer gesunden Verdauung und die Stärkung des Immunsystems. Er ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und das Risiko chronischer Krankheiten reduzieren können.

EPD® Suppe Champignon

Zutaten für 4 Portionen

- 5 ML EPD® Suppe Champignon
- 1 Liter heisses Wasser

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

Unsere Sonderwochen 2025/26: Aktiv erholen, genussvoll entspannen



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



Entspannungswoche

Sa. 07.03 – Fr. 13.03.2026

Machen Sie mit und gewinnen Sie mit ein bisschen Glück:

Speise- fisch	mit dem Beil- trennen	Kälber- magen- extrakt	be- stimmter Platz		fertig- gekocht		darüber hinaus	Früchte ein- bringen	Empfeh- lung, Hinweis	all- täglich, weltlich		rumän. Wäh- rungs- einheit	frz.: Sache	Alters- heil- kunde		Augen- flüssig- keit (Ez.)	Geheim- gerichte		be- geister- ter An- hänger	berühmt. Persön- lichkeit	Kapital- bringer, Investor		gallerar- tige Sub- stanz	
↳	↘	↘	schweiz. Malerin † 1943 (Sophie)	↳				↘		Tabak- konsum- ent	↳		↘			Selbst- beherr- schung	↳					↘	6	
Barbier im MA	↳			↘		hoch im Preis, kost- spielig	Waren- hausab- teilung	↳				eh. DDR- Partei		viel: in ... Mengen	↳				Vorn. v. Musiker Richards		frz. Artikel	↳		
Härte- grad v. Bleistift- minen	↳	↘	dt. Auto- rin † 1859 (Bettina von)	↳	Ge- sichts- farbe	↳				ital. Tonbez. für das F	↳	und auch	↳			Kamera- zubehör Kw.		starkes Draht- seil	↳					
Punkte- stand (engl.)		beson- ders: vor ...	↳				↘	frz.: Knie	Fäl- schung, Betrug Mz.	↳				glühen- der Ver- ehrer	↳						schott. Graf- schaft		hohe Trumpf- karte (Jass)	
↳					umso		voll- bracht, fertig	↳				kleinlich herum- inter- pretieren	↳					Mai- länder Opern- haus		internat. Autoren- verband	↳			
abzügli- ch, minus		lat.: Name		Hieb- u. Stoss- waffe	↳										Papa- geien- vogel		Kunst- griff		männl. Rinder	↳				
↳	↘	↘					Winter- sportort im Kt. SZ								↳						Winter- sportort i. Kt. GR		süd- europ. Staat	
↳			↘	dunkles engl. Bier		Strudel- wirkung	↳								metall- haltiges Mineral				Stangen- weiss- brot (frz.)		Form des Aus- drucks	↳		
Zwerg, Erd- geist	Internet- nach- richten		Stand- bild	↳											Salat- pflanze (Rauke)	trai- nieren, proben		Aus- bruch, Ent- kommen	↳				Abk.: As- tronom. Einheit	
rein, nach Abzug	↳					kleines Kloster	loslegen, abheben	↳							↳					uner- bittlich, hart		Doppel- vokal	↳	
↳			Wortteil: in Rich- tung	↳	Brief- u. Paket- gut	↳									Wortteil: heraus (griech.)			Fels- stücke		darzu- stellende Figur im Film	↳		↘	2
Vorn. v. Autor Follett		Fleisch- waren	↳	↘					griech. Philo- soph der Antike	↳	ital.: vorwärts	↳	frz. Im- pressio- nist † 1919	beque- me Sitz- möbel		stark ab- fallend	↳					ital.: rot	mexik. Schau- spielerin (Salma)	
Mineral	↳				Hof um e. Licht- quelle		Doku- menten- sammlun- gen	↳					relig. Glaubens- gruppe	↳				amerik. Polizis- ten (Kw.)		kleinste einheim. Hirschart	↳			
Monats- name		Rinder- wahn- sinn		chilen. Insel- spitze: Kap ...	↳				eh. Post- u. Tel.- Betrieb	↳	negat. elektr. Teilchen	↳				Vorn. v. Schau- spielerin Ryan		Strahlen- kranz	↳					
↳		↘	↘			Zch. f. Eisen		span.: eben, flach	↳				Abk.: Register- tonne		lat.: der Kleinere	↳					lat.: und		Schnell- zug	
frz.: Osten	↳			Unter- gestell v. Kanonen	↳					Rede- schwall Mz.	↳					↘		Dicht- kunst	↳					
Tyran- nen	↳						Ober- beklei- dung Mz.	↳								Berg bei Ander- matt 2963m	↳							



Provisan®-Gelenkfit Granulat
Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin, Chondroitinsulfat und Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen sowie eine normale Knorpelfunktion bei.
Jetzt im Eovital Shop kaufen. www.eovital.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Impressum



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