

SEEBLICK

SEEBLICK NEWS NR. 5 | WINTER 2025

Wissenswertes aus dem Fachkurhaus und Ausbildungszentrum

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser

Die Advents- und Weih-
nachtszeit lädt uns
dazu ein, die eigenen
Gewohnheiten zu
betrachten – was tut
uns gut, was raubt uns
Energie, was möchten
wir im neuen Jahr anders
gestalten?

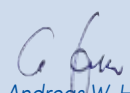
Genau diese Fragen stehen im Mittelpunkt der neuen SEEBLICK NEWS. Viele unserer Gäste erleben im Rahmen des EPD®-Ernährungsprogramms, wie eng körperliche Prozesse, Stimmung und Energie miteinander verbunden sind. Wenn der Stoffwechsel wieder in Fluss kommt, verändert sich oft weit mehr als nur das Gewicht: Schlaf, Konzentration und Vitalität gewinnen an Leichtigkeit.

Diese Ausgabe erzählt von solchen Wandlungsprozessen – von Menschen, die den Mut gefunden haben, Neues zuzulassen, und von dem Wissen, das uns zeigt, wie Regeneration und Gesundheit auf natürliche Weise zusammengehören.

Vielleicht spüren auch Sie, dass es Zeit ist, wieder mehr auf den eigenen Körper zu hören, die Ernährung bewusst zu gestalten oder neue Routinen zu entwickeln. Jeder kleine Schritt in diese Richtung bringt uns näher zu dem, was wirklich stärkt.

Im Namen des «Seeblick»-Teams wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre – und besinnliche Tage, die gut tun.

Herzliche Grüsse vom Bodensee, Ihr



Andreas W. Hefel
«Seeblick»-Gastgeber

Unsere Themen:

- Fasten zwischen Advent und Neubeginn
- Wissenschaftliche belegt: Zellen länger gesund halten
- Erfolgsgeschichte
- Tagebuch
- Erfolgsgeschichten
- Reisebericht
- Leseraktion
- Kochen und backen
- Unser beliebtes Kreuzworträtsel

Vom Warten zum Wandeln – Fasten zwischen Advent und Neubeginn



Bild – Adobe Stock

Vom Masshalten zur Selbstregulation:
Wie eine Kur mit dem EPD®-Ernährungsprogramm die körpereigene Zellreinigung – die Autophagie – aktiviert, den Stoffwechsel reguliert und Erneuerung ermöglicht.

Der Advent war einst eine stille Zeit. Eine Zeit des Masshaltens und der inneren Vorbereitung auf ein Fest, das nicht mit Geschenken, sondern mit Besinnung begann. Vierzig Tage lang fasteten die Menschen – beginnend am Martinstag – und schufen so Raum für das Wesentliche. Heute scheint davon im Advent kaum etwas übrig zu sein. Doch vielleicht wächst gerade inmitten von Konsum und Überfluss die Sehnsucht nach seinem ursprünglichen Sinn: innezuhalten, Ballast loszulassen und sich innerlich neu zu ordnen.

Zurück zur Balance

Fasten war nie nur ein religiöses Ritual. Es war immer Ausdruck eines tiefen Verständnisses von Rhythmus – vom Wechsel zwischen Fülle und Leere, Aktivität und Ruhe. Nach der Weihnachtszeit, wenn die Fülle ihren Höhepunkt erreicht hat, kommt das Bedürfnis nach Ausgleich zurück. Der Jahresbeginn steht im Zeichen der Entlastung, des Aufbruchs, der guten Vorsätze. Viele spüren: Der

Körper möchte wieder in Balance kommen; weniger Stress, mehr Regeneration. Fasten ist in Wahrheit eine Rückkehr zur Selbstregulation. Wer bewusst verzichtet, aktiviert Kräfte, die tief im Inneren angelegt sind – biochemische, emotionale und geistige. Die seit fast 35 Jahren bewährte Stoffwechseltherapie im «Seeblick» versteht Fasten nicht als Verzicht, sondern als Neuordnung. Eine Intensiv-Kur(s)woche ist eine Einladung, den eigenen Stoffwechselrhythmus wiederzufinden und sanft zu regulieren.

Autophagie – das innere Fasten der Zellen

In der Tiefe unseres Körpers läuft ein faszinierender Prozess ab: die Autophagie – die Fähigkeit der Zellen, sich selbst zu reinigen und zu erneuern. Gerät dieser Mechanismus aus der Balance, verliert der Organismus einen Teil seiner Regenerationskraft. Wie sich die Autophagie harmonisieren lässt, untersucht eine seit 2023 laufende Studie unter Leitung von Prof. Dr. rer. nat. Jörg Bergemann (Hochschule Albstadt-Sigmaringen). Grundlage ist das EPD®-Ernährungsprogramm, das gezielt auf Regeneration und Energiehaushalt wirkt.

Die vorläufigen Ergebnisse sind bemerkenswert: Zu niedrige Autophagiewerte

steigen in den Normalbereich, zu hohe werden sanft abgesenkt – der Körper findet sein Gleichgewicht. Gleichzeitig steigt die mitochondriale Funktion, die Zellen produzieren also mehr Energie. «Die Ausbalancierung der Autophagie durch Kalorienreduktion und ein spezielles Ernährungsprogramm wie EPD® ist ein vielversprechender Ansatz für gesundes Altern – also für echte Longevity», sagt Bergemann.

Vom äusseren zum inneren Wandeln

So schliesst sich ein Kreis: Was früher spirituell gemeint war, lässt sich heute biologisch erklären. Der alte Gedanke des Fastens – Reinigung, Bewusstsein, Erneuerung – spiegelt sich im Stoffwechsel. Zwischen Advent und Neubeginn liegt derselbe Rhythmus: Fasten als Bewegung nach innen, um wieder kraftvoll nach aussen zu wirken.

Wir wünschen Ihnen eine Zeit der Balance – und freuen uns, Sie im «Seeblick» auf Ihrem Weg zu mehr Regeneration, neuer Kraft und innerer Ruhe zu begleiten.

Herzliche Grüsse und bis bald,
Ihr SEEBLICK-TEAM

Können wir mit einem aktiven Stoffwechsel unser biologisches Alter verlangsamen?



Bild –JUK

Nicole Renneberg im «Seeblick» – auf der Spur der Zellgesundheit.

Am 12. und 13. August waren Nicole Renneberg und ihr Mann Arndt zu Gast im Fachkurhaus Seeblick. Bei strahlendem Sommerwetter drehte die Filmproduzentin und Moderatorin eine Reportage für ihre Sendereihe «LONGEVITY, ZELLGESUNDHEIT & PRÄVENTION».

Bereits bei ihrer Ankunft war die Berlinerin begeistert: «Ein malerischer Blick auf den Bodensee eröffnet sich mir, eine Oase der Regeneration und Ruhe.» Gemeinsam mit Direktor und Gründer Andreas Hefel machte sie sich auf den Weg durch das Haus.

Hefel erklärte ihr schmunzelnd: «Das Geheimnis, gesund und vital älter zu werden, haben wir hier schon erforscht,



Bild – JUK

Nicole Renneberg und Andreas Hefel im Austausch über Stoffwechsel und Langlebigkeit.

gelebt und angeboten, noch bevor der Trendbegriff Longevity überhaupt richtig ausgesprochen werden konnte.» Der Schlüssel dazu liege im Stoffwechsel. Darauf setzt der «Seeblick» seit fast 35 Jahren – mit dem EPD®-Ernährungsprogramm, individuellen HCK®-Mikronährstoffen, der Böger-Therapie und viel Bewegung.

Ernährung als Schlüssel zur Zellgesundheit

Besonders das Ernährungskonzept faszinierte Nicole: «Das EPD®-Programm ist bilanziert, man isst stündlich, 12–15 kleine Portionen am Tag, welche den Stoffwechsel anregen und den Körper entgiften. Auch die Autophagie wird aktiviert – sozusagen die Müllabfuhr der Zellen.» Eine laufende Studie mit Forschenden der Hochschule Albstadt-Sigmaringen untersucht, wie sich diese zelleigene Selbstreinigung untersuchen lässt (siehe Infokasten).

Länger gesund leben

Im Gespräch mit Dr. med. Padia Rasch wurde deutlich, wie eng Stoffwechsel und Langlebigkeit zusammenhängen. «Ein effizienter Stoffwechsel unterstützt die Regeneration der Zellen und verlangsamt den Alterungsprozess», erklärte die leitende Ärztin des «Seeblicks» und ergänzte: «So lebt man nicht nur länger, sondern auch länger gesund.» Die Gäste spüren das unmittelbar: mehr Vitalität, mehr Energie und ein spürbar besseres Wohlbefinden. Auch die Moderatorin war beeindruckt: «Einen aktiven Stoffwechsel kann ich im Alltag gut gebrauchen.»

Blick nach vorn

Zum Abschluss ihres Besuchs blickte sie bereits nach vorn: «Die personalisierten HCK®-Mikronährstoffe haben mich neugierig gemacht – ich werde meinen Vitalstoff-Status in einer Blutanalyse messen lassen und in meiner Sendereihe wieder von meinen Erfahrungen berichten.» (JUK/red.)

Info

Wissenschaftlich belegt: Zellen länger gesund halten

Für den Molekularbiologen Prof. Dr. Jörg Bergemann* lautet das Gebot der Stunde: «Länger gesund leben». Mit seinem Forscherteam konnte er mehrfach zeigen: Jeder kann aktiv etwas beitragen – etwa durch Mikronährstoffe, therapeutisches Fasten und spezielle Ernährungsprogramme. Im Zentrum steht die Autophagie – die zelleigene Selbstreinigung und Regeneration. Entscheidend ist, dass dieser natürliche Prozess der Zellerneuerung im Gleichgewicht bleibt. Eine laufende Studie untersucht, wie sich Autophagie regulieren lässt. Die vorläufigen Resultate zum EPD®-Ernährungsprogramm zeigen: Diese 7-tägige Stoffwechseltherapie, die im «Seeblick» durchgeführt wird, wirkt ausgleichend. Bei zu niedrigen Werten steigt die Autophagie in den Normalbereich, bei zu hohen Werten sinkt sie wieder ab. «Wie eindeutig die vorläufigen Ergebnisse sind und mit welcher Deutlichkeit diese Stoffwechseltherapie funktioniert, ist von der Tendenz her faszinierend», so Bergemann.

* Hochschule Albstadt-Sigmaringen

Begleiten Sie Nicole Renneberg auf ihrer Reise in die Welt von Longevity und Zellgesundheit – sehen Sie in ihrer Video-Reportage, wie der «Seeblick» den Stoffwechsel in Schwung bringt. Einfach QR-Code scannen oder direkt unter seeblick-berlingen.ch anschauen.



Entdecken Sie weitere spannende Videos:

«Wechseljahre verstehen»

– Interview mit Dr. med. Padia Rasch

«Meine Erfahrung mit dem EPD®-Ernährungsprogramm»

– Interview mit Stammgästin Simone Engelo



Wie wir gesund älter werden

Moderatorin Nicole Renneberg im Gespräch: Longevity erklärt von Dr. med. Padia Rasch.

Als Nicole im «Seeblick» zu Gast war, sprach sie mit der ärztlichen Leiterin des Fachkurhauses über ein Thema, das uns alle betrifft: Wie können wir gesund älter werden? Dr. Rasch macht deutlich: «Longevity bedeutet nicht ewig jung zu bleiben, sondern besser zu altern – vital, mit Energie und Lebensqualität.» Entscheidend dafür ist der Stoffwechsel. Gerät er aus dem Gleichgewicht, zeigen sich beispielsweise Müdigkeit, Schlafstörungen oder Gelenkschmerzen – und der Alterungsprozess beschleunigt sich.

Gezielt analysieren – individuell behandeln

Im «Seeblick» wird deshalb seit Jahrzehnten auf eine umfassende Diagnos-

tik und individuelle Therapien gesetzt. Neben klassischer Medizin kommt der Metabolische Status zum Einsatz, der detaillierte Einblicke in Nährstoffversorgung und Stoffwechselprozesse liefert. Das Ergebnis: spürbare Veränderungen, mehr Energie im Alltag und das Gefühl, jünger und vitaler zu sein – nicht nur für Ältere, sondern auch für Jüngere, die präventiv handeln wollen. Ernährung, Bewegung, Pausen und gezielte Mikronährstoffe bilden dabei die Grundpfeiler. (JUK/red.)

Sehen Sie das vollständige Interview von Nicole Renneberg mit Dr. Rasch als Video – fundiert, inspirierend und voller praktischer Impulse. Einfach QR-Code scannen oder unter seeblick-berlingen.ch.



Bild –JUK

Kamera läuft – Longevity im Fokus: Nicole interviewt Dr. med. Padia Rasch in ihrer Praxis.

Longevity statt Jo-Jo-Effekt

Wie eine Stoffwechselkur im «Seeblick» Daniela Unterstabs Blick auf Ernährung und Energie verändert hat.

«Noch eine Diät? Nein danke.» – mit diesem Gedanken kam die bekannte Influencerin Daniela Unterstab, die auf ihrem Blog diealte.de sowie ihrem Instagram-Kanal (@diealte.de) über Wechseljahre, Gesundheit und Alltagsthemen schreibt, an den Bodensee. Drei hartnäckige Kilo, null Energie und ein Stoffwechsel, der seit den Wechseljahren einfach nicht mehr rundlief – so beschreibt sie ihre Ausgangslage: «Früher war das kein Thema. Doch heute frage ich mich oft: Wo ist nur meine Energie hin?»

Stoffwechsel-Reset statt Diät

Im Fachkurhaus Seeblick fand sie, wonach sie lange gesucht hatte: keinen weiteren Diätversuch, sondern einen kompletten Stoffwechsel-Reset. Statt Kalorienzählen oder Hungern erlebte sie



Bild – JUK Zwei Frauen, ein Ziel: mehr Energie – Daniela im Gespräch mit Dr. med. Padia Rasch.

eine Woche mit bis zu 15 kleinen, stündlich eingenommenen Portionen am Tag: «Das klingt ungewöhnlich, funktioniert aber: kein Hunger – und plötzlich hatte ich wieder Energie.» Begleitet wurde das Programm von Vorträgen, Diagnostik und HCK®-Mikronährstoffen –

Info

Sieben Tage, die vieles verändert haben

Kaum in Berlingen angekommen, ging es direkt los: Medi-Check, Planung, Begrüssung. Schon am ersten Tag die Überraschung – leichte Kopfschmerzen, ein rebellischer Darm. Danielas Gedanke: «Mein Körper arbeitet!» In Erinnerung bleiben das spielerische Bewegungskonzept mit Schrittzähler-Challenge, Spaziergängen und Ausflügen sowie ein Schlüsselerlebnis: das Faszientraining nach dem Boeger-Konzept. Dazu spannende Vorträge über Stoffwechsel, Darmgesundheit und Mikronährstoffe, ergänzt durch ein persönliches Gespräch mit Dr. med. Padia Rasch. Daniela beschreibt die Woche als «eine Mischung aus Input, Austausch und Aha-Momenten» – bis hin zu Erfolgen wie ihren ersten echten Liegestützen. Am Ende zählt das Gefühl, gestärkt und inspiriert nach Hause zu fahren: «EPD® steht für sie: Erkennen der Problematik, Problem lösen, Durchhalten. Und ja – Gesundheit ist weit mehr als das Gegenteil von Krankheit. Gesundheit bedeutet Lebensqualität. Das nehme ich mit.»

unterstützt durch Atem- und Entspannungsübungen, Bewegung, Lymphdrainagen zur Entgiftung und Massagen.

Gesundheit als Zusammenspiel

Besonders beeindruckt hat sie der ganzheitliche Ansatz: Ernährung, Bewegung und Entspannung greifen ineinander. Daniela fasst es so zusammen: «Gesundheit besteht aus vielen Bausteinen – und im «Seeblick» habe ich verstanden, wie wichtig das Zusammenspiel ist.» Auch die medizinische Begleitung durch die leitende Ärztin Dr. med. Padia Rasch war für sie ein Schlüsselerlebnis: «Ausführliche Anamnese, individuelle Empfehlungen und viel Raum für Fragen – ich habe mich die ganze Zeit über gut aufgehoben gefühlt.»



Bild – zVg

Blick auf die Insel Reichenau – und neue Perspektiven: Daniela Unterstab im «Seeblick».

Stoffwechsel verstehen

So funktioniert dein Stoffwechsel wirklich: Viele Frauen spüren in den Wechseljahren Veränderungen – mehr Gewicht, weniger Energie, Schlafprobleme oder Gelenkschmerzen. Im Gespräch mit Dr. med. Padia Rasch wird deutlich: Der Stoffwechsel ist kein starres System, sondern reagiert sensibel auf Hormone, Ernährung, Bewegung und Mikronährstoffe. Mit gezielter Diagnostik und individueller Begleitung lässt er sich ins Gleichgewicht bringen – für neuen Schwung und mehr Lebensqualität.

dende. Viel wichtiger war das Gefühl, dass mein Körper wieder in Schwung kommt.» Und ihr Schlussgedanke: «Meine Energie ist zurück – und genau das fühlt sich grossartig an. Für mich steht fest: Im «Seeblick» geht es nicht um kurzfristige Diäten, sondern um langfristige Lebensqualität.» (JUK/red.)

«Noch eine Diät? Nein danke.»

Möchten Sie Danielas ganze Geschichte aus dem «Seeblick» erleben?

Ihren Erfahrungsbericht und das Interview mit Frau Dr. Rasch finden Sie auf diealte.de – oder einfach den QR-Code scannen.



Entscheidend: Langfristige Lebensqualität

Nach einer Woche zog Daniela ein klares Fazit: «Ich habe ein Kilo abgenommen und auch Körperfett verloren. Aber das war am Ende gar nicht das Entschei-

ANZEIGE

EPD® Paket «Detox» 7 Tage Stoffwechsel-Programm

Leicht durch die Weihnachts-Schlemmerzeit – mit dem guten Gefühl, etwas für sich zu tun



Geniessen Sie die festliche Zeit – ohne Völlegefühl und Energietief. Das EPD® Paket Detox unterstützt Ihren Stoffwechsel sanft, wenn es mal etwas mehr wird.

- Ideal vor, während oder nach den Feiertagen
- Rundum-Sorglos-Programm für 7 Tagen
- Für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden – auch im Winter
- Inkl. Provisan® Orthovimin, Detox und Basenpulver

Für Sie und Ihre Lebensqualität:

Sie wissen, wie wichtig ein aktiver Stoffwechsel, gute Versorgung und Beweglichkeit sind. Mit dem Paket sorgen Sie dafür, dass Sie sich trotz Weihnachtsfeierei frisch, fit und energiegeladener fühlen.



Jetzt entdecken und mit Energie ins neue Jahr starten!

ANZEIGE

Ihr Immun-Boost für die kalte Jahreszeit

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

Im Rhythmus des Lebens – Tagebuch einer Woche im «Seeblick»

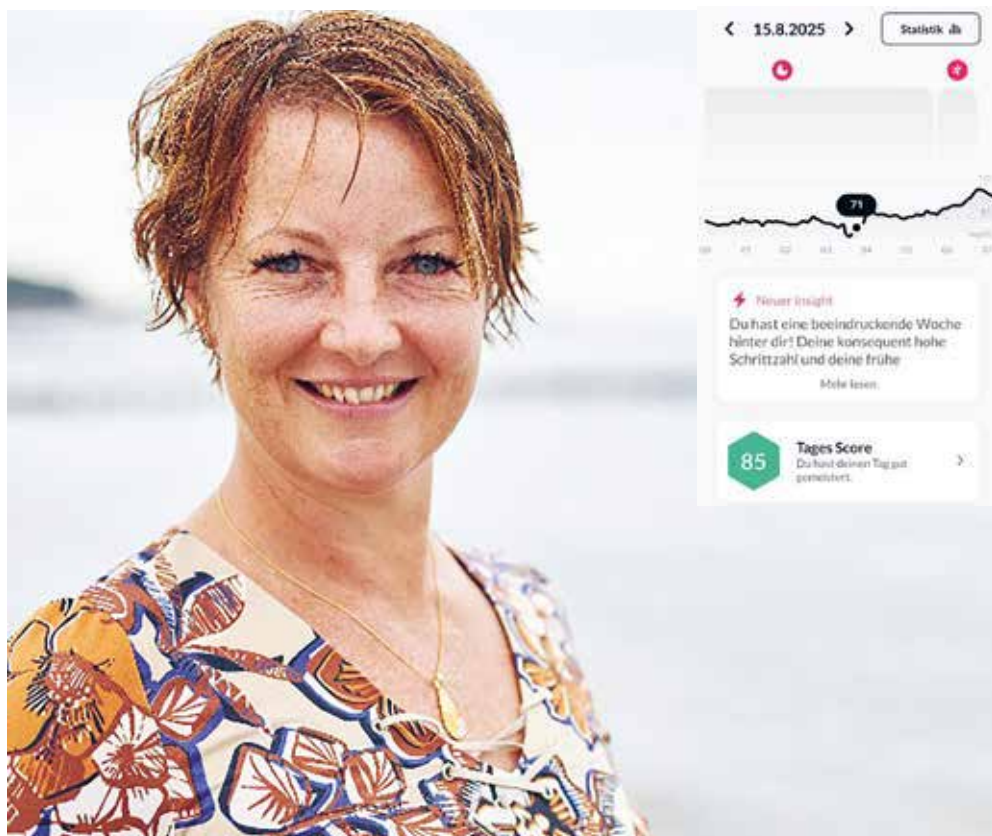


Bild – zVg

Mirjam Stein verbindet Fachwissen mit Empathie: Als Holistic Health & Longevity Coach für Frauengesundheit, Achtsamkeitstrainerin und Mental Health First Aid Expertin begleitet sie mit «fem-cycleflow» Frauen durch die Perimenopause und den Midlife Reset. In diesem Tagebuch nimmt sie die Leserinnen und Leser mit auf ihre persönliche Reise ins Fachkurhaus Seeblick. Eine Woche voller Stoffwechseltherapie, Bewegung, bewusster Ernährung und inspirierender Begegnungen zeigt, wie viel Kraft in einfachen, aber konsequent gelebten Methoden steckt.



9. August

Heute geht es für mich an den wunderschönen Bodensee, ins Fachkurhaus Seeblick mit seiner besonderen Atmosphäre. Ich freue mich riesig auf diese Stoffwechselkur: auf viele schöne Begegnungen, auf eine Woche voller Lernen und auf eine intensive Zeit für meinen Körper. Mein Wunsch ist, dass meine Werte danach wieder im grünen Bereich liegen – dass sich meine Herzratenvariabilität und mein Ruhepuls erholen. Mit Spannung erwarte ich, was dieses Programm mit meinem Körper bewirkt. Meinen Blutzucker werde ich dabei kontinuierlich mit einem CGM (Continuous Glucose Monitoring) messen. Diese Woche kann mir nur guttun und mich entstressen – sie kommt genau zur richtigen Zeit.

10. August

Normalerweise heisst es, drei bis vier Stunden Essenspause einzuhalten. Hier ist es anders: Jede Stunde gibt es eine kleine, ausgewählte Portion – ballaststoff- und eiweissreich. Für mich ist dieser Rhythmus ungewohnt: Normalerweise esse ich zwei bis drei Stunden vor

dem Schlafengehen nichts mehr – mit zwölf Portionen am Tag komme ich hier in einen völlig anderen Takt. Ich spüre hinein, was das mit mir macht – und es wird alles gemessen. Wieder wurde mir klar, wie wichtig «Messen statt Raten» ist. Gestern Abend gab es eine Vorstellungsrunde mit bunt gemischtem Publikum. Besonders berührt hat mich die Begegnung mit einer Dame, die einfach unter Leute kommen wollte – und das mit 87 Jahren!

11. August

Ich habe wunderbar geschlafen und gehe nun mit der aufgehenden Sonne im Gesicht eine Runde im Bodensee schwimmen, bevor um 7.30 Uhr die Blutabnahme ansteht und um 8.30 Uhr Sport, danach Kneipp-Anwendungen. Gestern hörten wir einen Vortrag von Andreas Hefel, dem Gründer des «Seeblicks». Sein Tipp: mindestens fünfmal am Tag herzlich lachen. Das ging mir direkt ins Herz – ich liebe es zu lachen und Freude zu teilen. Am Abend war ich mit einer Teilnehmerin im Tepidarium, das aus der römischen Badekultur stammt und entspannend auf Kreislauf und Stoffwechsel wirkt. Heute Nachmittag stehen Wandern und Laufen auf dem Programm. Urlaubsfeeling pur – so schön, so entspannt, so erholsam.

12. August

Herr Grunwald, einer der Therapeuten, bietet hier im Fachkurhaus auch ein Faszientraining an. Statt der üblichen Rollen und Bälle zeigte er uns «Hilfe zur Selbsthilfe». Wir begannen mit der Leber, gingen weiter zu Dickdarm und Dünndarm und schliesslich zu den Nieren. Er erklärte, wie sich über die Faszien, die alle Organe umhüllen, sanft Spannungen lösen lassen. Gerade im Stoffwechselprogramm, wenn der Körper intensiv arbeitet, ist das sehr wohltuend. Aus dem Vortrag von Daniela Tanner zu den Basics der Ernährung ist mir ein Satz besonders im Gedächtnis geblieben: «Gewohnheiten sind eine Herausforderung – man muss sie die Treppe hinunterwerfen. Stufe für Stufe für Stufe. Und manchmal ist die Treppe sehr lang.»

13. August

Meine HRV liegt wieder bei 20, mein Ruhepuls fast bei 60 – mein Körper ist zufrieden, und ich mit ihm. So soll es sein. Es braucht ein paar Tage Eingewöhnung, bis Körper und Geist im Einklang sind. Jetzt aber spüre ich: Wir ziehen an einem Strang. Ich frage gerne kritisch nach. Was mir gefällt: Wenn im «Seeblick» jemand eine Frage nicht sofort beantworten kann, wird das ehrlich gesagt – und nachrecherchiert. Hier habe ich erlebt, wie Zusammenhänge verständlich erklärt werden. Keine Standardlösungen, sondern echtes Hinschauen. Alles kann, nichts muss. Doch wenn du willst, bekommst du hier Wissen an die Hand – schwarz auf weiss, statt zu raten. Das ist so wertvoll, denn es versetzt dich in die Lage, zuhause auf deine Weise weiterzumachen.

«Täglich habe ich mir meine Portion Sauerstofftherapie gegönnt – Entspannung pur»

auch meine tägliche Portion Sauerstofftherapie gegönnt – 20 Minuten pure Entspannung. Sie war Teil meines Anti-Stress-Pakets, zusammen mit Hot-Stone-Massage, Heuwickel und klassischer Massage. Grossartig finde ich, wie hier altes Wissen neu belebt wird: Kneippen, Heuwickel, Leberwickel – wann hast du das zuletzt gemacht? So einfache Dinge, die einfach wirken. Ich fahre voller Dankbarkeit zurück – für diese Traumwoche, für all die Begegnungen, die Inspiration und die Ruhe, die ich hier finden durfte.



Bild – zVg

Einatmen, loslassen, aufatmen – pure Entspannung.

14. August

Schön ist es, hier Dinge gemeinsam zu erleben. Genau daraus entstehen Freundschaften – einer der wichtigsten Faktoren für Gesundheit. Im Fachkurhaus gelingt es, Begegnungsräume zu schaffen: Orte, an denen man zusammensitzt, die Sonne geniesst, im grossen Whirlpool entspannt, im Sportbereich trainiert oder im Tepidarium zur Ruhe kommt. Manchmal reicht ein Gespräch mit einem Menschen, der dir nahesteht: gemeinsam spazieren, lachen, Fragen stellen, füreinander da sein. Wie wir hier immer wieder hören: mindestens fünfmal am Tag von Herzen lachen. Es geht darum, echte Verbindungen zu pflegen – zu Menschen, die dich verstehen, bei denen du nicht viel erklären musst, die du anrufen kannst, wenn du zweifelst, und die dir Halt geben.

15. August

Heute hiess es Abschied nehmen. Noch einmal den Sonnenaufgang am See geniessen – dieses besondere Morgenlicht werde ich vermissen. Sonnenaufgang und Sonnenuntergang direkt vom «Seeblick» aus erleben zu können, war einfach magisch. Natürlich habe ich mir

16. August

Alles Schöne hat einmal ein Ende – ich bin gut zurückgekommen. Ich habe schon mehrfach betont, wie wichtig Ballaststoffe sind. Der Aufenthalt im Fachkurhaus hat mir das noch einmal eindrücklich gezeigt. Meine Körperkomposition hat sich spürbar verändert: weniger Körperfett, dabei keine Muskeln verloren. Besonders wichtig für mich: Meine Muskelmasse ist stabil geblieben – vor einer Woche lag sie bei 41 %, jetzt bei 43 %. Gerade für Frauen in den Wechseljahren ist das entscheidend. Muskeln sind unsere «Währung», zentral für Vitalität. Mein Blutzucker war in dieser Woche extrem stabil – die Stoffwechselkur funktioniert, das ist messbar und für mich Fakt. Jetzt schleiche ich das Ernährungsprogramm Schritt für Schritt aus und kehre langsam in meinen gewohnten Rhythmus zurück. Mein Fazit: Wenn ihr euch einmal eine Woche am Bodensee gönnen wollt, dann macht es im «Seeblick». Es ist die Reise wert!

Web: femcycleflow.com

Instagram: @femcycleflow.de

LinkedIn: Mirjam Stein Coaching



Bild – zVg

Sonnenuntergang in Berlingen – ein magisches Moment am Bodensee.

«Eine Woche im ‹Seeblick› – mein persönlicher Reset»

Wie eine Woche im Fachkurhaus Seeblick Körper und Geist neu in Balance bringen kann, erzählt Iris Liechti (63) aus Weisslingen (ZH) in ihrem persönlichen Erfahrungsbericht.

«Empfohlen hat mir den Aufenthalt ein guter Freund, der schon vor einem Jahr im ‹Seeblick› war. Für mich kam die Kurwoche genau zur richtigen Zeit: Ich war gerade aus den Italienferien zurück – Pasta, Pizza, Vino Rosso, Limoncello. Italien ist ein Land zum Schlemmen, und daran erfreue ich mich sehr. Doch danach spürte ich: Jetzt brauche ich einen Reset.

Neue Motivation

Ich esse und trinke gerne und bezeichne mich als Geniesserin. Mein Gewicht schwankt seit Jahren um etwa fünf Kilo, klassische Diäten sind nichts für mich. Ich achte einfach darauf, meine persönliche Obergrenze nicht zu überschreiten. Nach den Ferien war ich wieder am Limit – die Woche im ‹Seeblick› hat mir geholfen: Zwei Kilo sind weg, und wichtiger noch – ich habe neue Motivation, mein Wohlfühlgewicht zu halten. Besonders wertvoll fand ich die Werkzeuge, die ich an die Hand bekommen habe. So

kann ich nun EPD*-Tage in meinen Alltag einbauen und ausprobieren, was für mich am besten funktioniert.

Wissen, das bleibt

Für mich war die Kur auch eine Entgiftung. Ich bin überzeugt, dass Medikamente wie Kopfschmerztabletten oder Antibiotika Spuren im Körper hinterlassen – und dass man sie wieder ausleiten kann. Der ‹Seeblick› hat mir gezeigt, wie das geht. Die Vorträge waren ein echtes Highlight: verständlich, klar und ohne Fachchinesisch. Ich habe viel über meinen Stoffwechsel gelernt. Gerade ab 60 verlangsamt er sich – aber wir müssen das nicht einfach hinnehmen.

Zeit für mich – und neue Energie

Ich habe mich im Fachkurhaus unglaublich wohlgefühlt – die Umgebung war herrlich, die Atmosphäre inspirierend. Es war schön, mir eine Woche bewusst Zeit für mich selbst zu nehmen. Solche Auszeiten nenne ich meine ‹Ego-Wochen›. Sie helfen mir, Abstand zu gewinnen und zu reflektieren: Was tut mir gut? Was will ich verändern? Ich bin ein energievoller Mensch mit vielen Ideen und Projekten. Umso wichtiger ist es, ab und zu Tempo herauszunehmen. Der Aufenthalt im



Bild – zVg

Mit einem Lächeln durchs Leben – Iris Liechti geniesst den Moment.

‹Seeblick› hat mir genau dabei geholfen – körperlich, mental und emotional. Ich kann diese Stoffwechseltherapie nur

empfehlen. Für mich war sie ein echter Reset – und ein wertvolles Geschenk an mich selbst.» (JUK/red.)

Jetzt mache ich etwas für mich!



Bild – JUK

Priska Sandmann gönnt sich eine Auszeit im ‹Seeblick›.

«Ich hatte den ‹Seeblick› schon oft in der Migros-Zeitung gesehen – und als meine Kinder ausgezogen waren, dachte ich: Jetzt mache ich etwas für mich. Am Anfang war ich skeptisch, doch schon nach

wenigen Tagen fühlte ich mich leichter, wacher und voller Energie. Es ist beeindruckend, wie schnell Körper und Kopf reagieren, wenn man sich konsequent auf diese Stoffwechseltherapie einlässt. Das Programm hat mir gezeigt, wie viel Ernährung, Bewegung und Entspannung bewirken können. Ich habe gelernt, dass gesunde Ernährung allein nicht reicht – der Körper braucht die richtige Balance und Disziplin sowie zusätzliche Mikronährstoffe, um sich wirklich zu regenerieren. Beeindruckt hat mich, wie individuell hier gearbeitet wird: die ärztliche Begleitung, die Ruhe, die Atmosphäre, die Gemeinschaft. Alles greift ineinander – und tut einfach gut. Sehr zum Weiterempfehlen!»

Priska Sandmann, 55, Zürich

Ein Konzept, das Hand und Fuss hat



Bild – zVg

Sein Erfolg spricht für sich – Fabian Pabst bleibt motiviert.

«Ich bin seit 2018 regelmässig im ‹Seeblick› – in der Regel ein- bis zweimal jährlich, dieses Jahr bereits zum vierten Mal. Für mich zählt die Wirkung – und die stimmt. Mit dieser Stoffwechselthera-

pie habe ich mein Gewicht von 132 auf 105 Kilo reduziert. Das Konzept ist klar strukturiert und lässt sich gut im Alltag fortführen. Überzeugt bin ich auch von den Mikronährstoffen: Das HCK®-System ist für mich kein Trend, sondern ein logischer Baustein, damit der Körper tatsächlich bekommt, was er braucht. Ich mache bei jedem Aufenthalt den Check-up bei Frau Dr. med. Padia Rasch – es ist gut zu wissen, wo man steht und was noch optimiert werden kann. Man merkt, dass hier Profis am Werk sind – das hat Hand und Fuss. Und es werden Ergebnisse erzielt, die nachhaltig sind. Darum komme ich immer wieder gerne zurück.»

Fabian Pabst, 60, Oberägeri

ANZEIGE

Unser persönlicher Mikronährstoff-Bedarf ist einzigartig wie unser Körper. Jeder Mensch braucht daher eine individuelle Supplementierung, um sein volles Potential zu wecken. Das schaffen wir wie kein anderer mit dem seit 1983 bewährten **HCK®**-Prinzip.

Eine **HCK®** Mikronährstoffmischung besteht aus Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, Bioflavonoiden und Ballaststoffen, die in eine rein pflanzliche Matrix eingearbeitet werden.

Für weitere Informationen fragen Sie Ihre Apotheke, Drogerie oder eine Fachperson.

Diese finden Sie unter:
www.hck-mikronaehrstoffe.ch

HCK® Mikronährstoffe nach Mass.

So einzigartig wie der Mensch.

HCK® liefert genau das, was der Körper braucht: Mikronährstoffe exakt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt – alles in einem Löffel, Tag für Tag.

- Mehr Energie
- Mehr Resilienz
- Darmgesundheit
- Hormonbalance
- Longevity



Besuch bei unseren Partnern in Holland



Bild – zVg EPD®- und Provisan®-Produkte bereit für den Versand – im Lager von SHC Swiss Health Concepts.

Ferien, Begegnungen und ein Blick hinter die Kulissen: Unsere Medi-Team-Leiterin Petra Holenstein nutzte ihre Holland-Reise, um SHC Swiss Health Concepts zu besuchen – dort, wo die individuellen HCK®-Mischungen entstehen.

Anfang September reisten mein Mann Ralph und ich nach Holland. Schon lange hatten wir diese Reise geplant – und diesmal verband ich sie mit einem besonderen Ziel: einem Besuch bei SHC Swiss Health Concepts in Helmond und einem Wiedersehen mit der Leiterin Annemarie Hesemans und Alfred Gerits, die ich sehr schätze. So ergab sich die Gelegenheit, mehr über SHC zu erfahren: Das Unternehmen gehört seit 2015 zur Hepart Group Switzerland. Es stellt beispielsweise sicher, dass die individuellen HCK®-Mischungen für die gesamte EU und die Schweiz zusammengestellt werden – nach höchsten Qualitätsstandards und unter fachlicher Leitung eines Apothekers. Die Granulate dafür kommen aus Kreuzlingen, wo wir schon einmal hinter die Kulissen blicken durften.



Bild – zVg Präzisionsarbeit – das Zusammenstellen einer individuellen HCK®-Mischung.

Eindrücke vor Ort

Ralph und ich durften wirklich alles sehen. Mit viel Geduld erklärten uns die Mitarbeiterinnen jeden Schritt – vom Mischen der Rezepturen über die Verpackung bis hin zur Auslieferung. Besonders beeindruckt hat mich die perfekte Organisation in den Lagerräumen: vom Messlöffel über Kartons in allen



Blick auf Schloss Helmond – eine mittelalterliche Wasserburg.

Grössen bis hin zu unseren bewährten EPD®- und Provisan®-Produkten war alles am richtigen Platz. Ein ausgeklügeltes Nachbestellsystem stellte sicher, dass jederzeit Nachschub vorhanden war. Im Mischraum galt höchste Sorgfalt. Auch wir mussten die strengen Hygieneregeln einhalten – genau so, wie ich es von der Hepart AG in Kreuzlingen kenne. Dieser Einblick hat mir gezeigt, mit welcher Präzision und Konsequenz hier gearbeitet wird.

Begegnungen, die zählen

Neben all den Eindrücken war es vor allem die Herzlichkeit des Teams, die mich berührt hat. Annemarie und Alfred nahmen sich viel Zeit für uns, wir tauschten uns aus, lachten miteinander – und zum Abschluss sassen wir bei einer Tasse Kaffee zusammen. Nach dem Besuch verbrachten Ralph und ich noch wunderschöne Tage in Salland. Doch der Blick hinter die Kulissen von SHC blieb ein besonderes Highlight. Herzlichen Dank für dieses eindrückliche Erlebnis, liebes SHC-Team!

Petra Holenstein,
Leiterin Medi-Team Seeblick

LESERZUSCHRIFT

Sehr geehrter Herr Hefel

Es interessiert uns sehr, was Sie zu dem angehängten Artikel (welcher in der medizinischen Zeitschrift *ars medici* erschienen ist) zu sagen haben.

Besten Dank für Ihre Antwort und freundliche Grüsse



Kurz & bündig – Was sagt der ars medici-Bericht (Ausgabe 10 | 2025, Seite 343)?

Der Artikel weist darauf hin, dass frühere Mangelerkrankungen wie Skorbut oder Struma durch gezielte Massnahmen fast vollständig zurückgedrängt werden konnten. Heute würden viele Nahrungsergänzungsmittel – etwa Vitamin D oder Vitamin B12 – in Studien jedoch keinen klaren Nutzen für die breite Bevölkerung zeigen. Zudem werde betont, dass unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit oder Muskelschmerzen häufig als «Nähr-

stoffmangel» gedeutet würden, ohne dass dafür eine wissenschaftlich gesicherte Verbindung vorliege. Auch die Werbung arbeite laut dem Bericht oft mit Framing, indem sie etwa suggeriere: «Wenn Sie müde sind, fehlt Ihnen vielleicht X.» – eine Aussage, die Erwartungen wecke, aber selten belegt sei. Als Fazit hält der Artikel fest, dass der Markt für Supplemente stärker von Marketinginteressen als von gesicherter Evidenz geprägt sei.

ANTWORT

Sehr geehrte ...

Vielen Dank für Ihre Nachricht und die Zusendung des Artikels aus der *ars medici*.

Gerne nehme ich Stellung: Mikronährstoffe sind essentielle, also lebensnotwendige Substanzen, ohne die unser Stoffwechsel nicht funktionieren kann. Während früher Mangelerkrankungen wie Skorbut oder Struma durch gezielte Massnahmen eingedämmt wurden, stehen wir heute vor einer anderen Herausforderung: Der Nährstoffgehalt vieler Lebensmittel ist nachweislich ge-

sunken, gleichzeitig steigt der Bedarf durch Faktoren wie chronischen Stress, Umweltbelastungen oder Medikamente. Eine pauschale Einnahme einzelner Vitamine oder Mineralstoffe greift hier zu kurz. Entscheidend ist vielmehr, den persönlichen Bedarf zu **messen**, darauf abgestimmt zu **handeln** und den Erfolg erneut zu **messen** – unser Grundsatz «**Messen – Machen – Messen**». Nur so entsteht eine wirklich individuelle, d.h. bedarfsgerechte, überprüfbare Mikronährstoffversorgung. Dabei geht es nicht um Monosubstanzen – um eine einzelne Geige – sondern um das harmonische Zusammenspiel

vieler Nährstoffe – ein ganzes Orchester. Genau das bildet unser HCK®-Baukastensystem ab: Mehr als 100 verschiedene Granulate, die individuell kombiniert werden und sich in ihrer Wirkung gegenseitig ergänzen.

So verstehen wir Mikronährstofftherapie: wissenschaftlich fundiert, individuell abgestimmt und in den Alltag integrierbar.

Mit freundlichen Grüssen,

Andreas Hefel
Andreas Hefel

LESERAKTION



TAGESKARTEN ZU GEWINNEN!

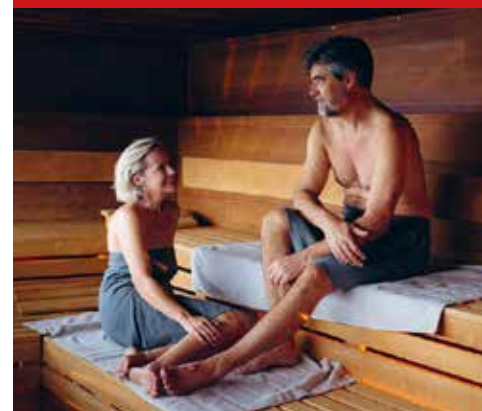


Bild – Bädergesellschaft Konstanz/Björn Jansen

Winterzeit ist Sauna-Zeit

Wenn draussen die Temperaturen sinken, wird die Bodensee-Therme Konstanz zum perfekten Wohlfühlort. Die grosszügige Saunalandschaft bietet wohltuende Wärme und einen traumhaften Blick über den winterlichen Bodensee. Hochwertige Aufgüsse mit ätherischen Ölen, ein Saunaraum und der neue Eisraum sorgen für Abwechslung. Nach dem Saunagang laden Tauchbecken und Ruheräume zum Erfrischen ein.

Unter allen Buchungen eines «Seeblick»-Aufenthaltes, die bis zum 31. 12. 2025 getätigt werden, verlosen wir 2x1 Tageskarte für die Sauna im Wert von je EUR 36.00.

GEWINNER DER LESERAKTION SEEBLICK NEWS NR.2



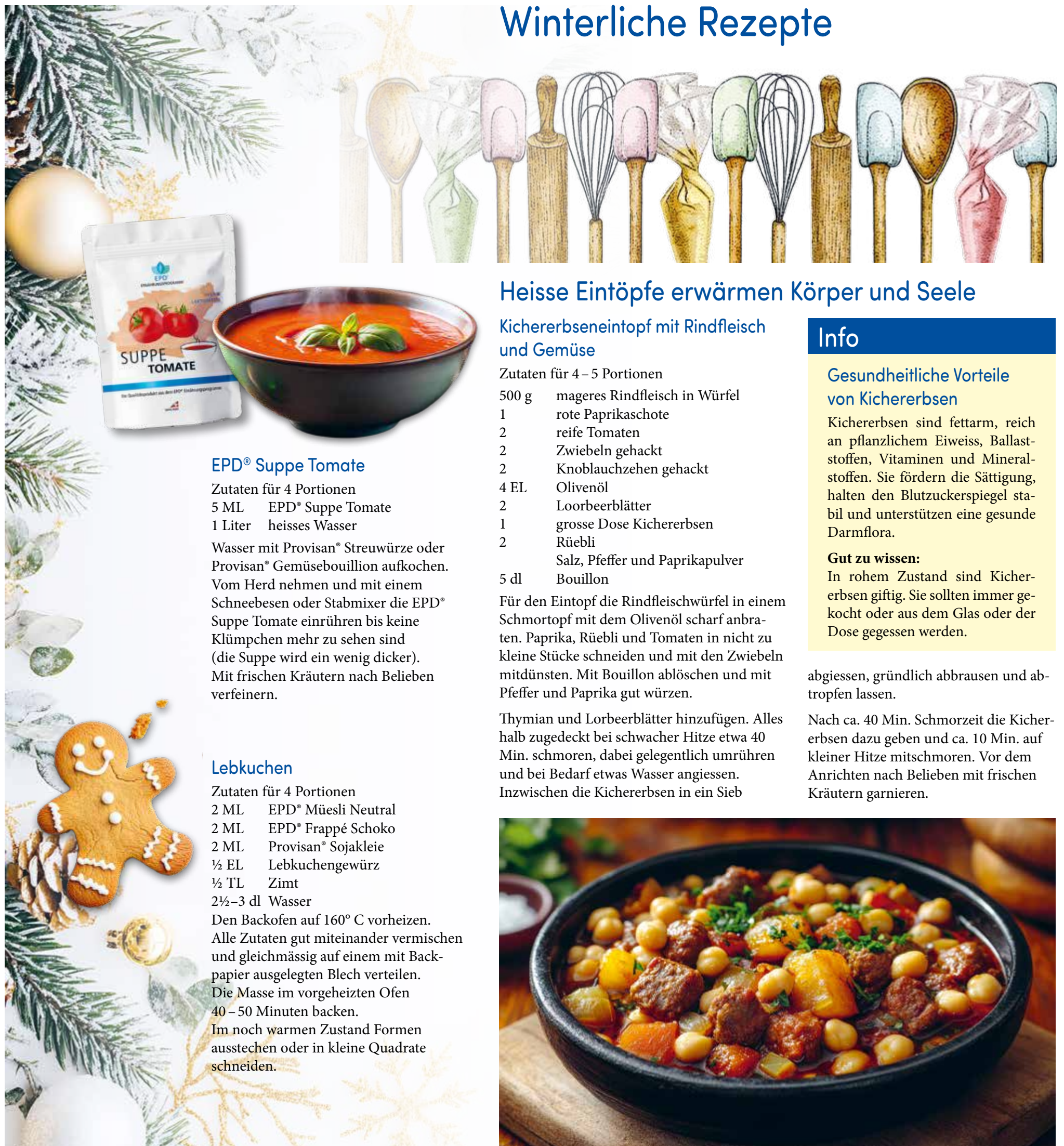
Mitmachen und gewinnen bei der Leseraktion


Im August 2025 konnte Yvonne Wespi mit Ihrem Man den Gewinn der Leseraktion einlösen. Beide erlebten einen wunderschönen Tag mit der Schiffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein und hatten viel Freude dabei.

Auf der 50 Kilometer langen Strecke entlang des Untersees und Rheins tauchten sie in die malerische Landschaft ein.

Gedankt haben sie es uns mit einer eigens gestalteten, sehr schönen Postkarte.

Winterliche Rezepte





EPD® Suppe Tomate

Zutaten für 4 Portionen
 5 ML EPD® Suppe Tomate
 1 Liter heisses Wasser
 Wasser mit Provisan® Streuwürze oder Provisan® Gemüsebouillon aufkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen oder Stabmixer die EPD® Suppe Tomate einrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind (die Suppe wird ein wenig dicker). Mit frischen Kräutern nach Belieben verfeinern.

Lebkuchen

Zutaten für 4 Portionen
 2 ML EPD® Müesli Neutral
 2 ML EPD® Frappé Schoko
 2 ML Provisan® Sojakleie
 ½ EL Lebkuchengewürz
 ½ TL Zimt
 2½–3 dl Wasser
 Den Backofen auf 160° C vorheizen. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und gleichmässig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die Masse im vorgeheizten Ofen 40–50 Minuten backen. Im noch warmen Zustand Formen ausstechen oder in kleine Quadrate schneiden.

Heisse Eintöpfe erwärmen Körper und Seele

Kichererbseneintopf mit Rindfleisch und Gemüse

Zutaten für 4–5 Portionen

500 g mageres Rindfleisch in Würfel
 1 rote Paprikaschote
 2 reife Tomaten
 2 Zwiebeln gehackt
 2 Knoblauchzehen gehackt
 4 EL Olivenöl
 2 Lorbeerblätter
 1 grosse Dose Kichererbsen
 2 Rüebli
 Salz, Pfeffer und Paprikapulver
 5 dl Bouillon

Für den Eintopf die Rindfleischwürfel in einem Schmortopf mit dem Olivenöl scharf anbraten. Paprika, Rüebli und Tomaten in nicht zu kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und mit Pfeffer und Paprika gut würzen.

Thymian und Lorbeerblätter hinzufügen. Alles halb zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Min. schmoren, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser angiesen. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb

Info

Gesundheitliche Vorteile von Kichererbsen


Kichererbsen sind fettarm, reich an pflanzlichem Eiweiss, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie fördern die Sättigung, halten den Blutzuckerspiegel stabil und unterstützen eine gesunde Darmflora.

Gut zu wissen:

In rohem Zustand sind Kichererbsen giftig. Sie sollten immer gekocht oder aus dem Glas oder der Dose gegessen werden.

abgiessen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen.

Nach ca. 40 Min. Schmorzeit die Kichererbsen dazu geben und ca. 10 Min. auf kleiner Hitze mitschmoren. Vor dem Anrichten nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



Unsere Sonderwochen 2026: Aktiv erholen, genussvoll entspannen



Entspannungswoche

Sa. 07.03. – Fr. 13.03.2026



Wander-Woche

Sa. 18.04. – Fr. 24.04.2026



Sommer-Wochen

Sa. 06.06. – Fr. 12.06.2026

Sa. 13.06. – Fr. 19.06.2026

Sa. 20.06. – Fr. 26.06.2026

Sa. 27.06. – Fr. 03.07.2026



Wander-Woche

Sa. 19.09. – Fr. 25.09.2026

Winterrätsel

Machen Sie mit und gewinnen Sie mit ein bisschen Glück:

Wir verlosen 10 Packungen Provisan® Body Balance im Wert von jeweils CHF 60.55



Gastspielreise	arab. Sultanat	Bergkämme	↓	geliebt, geschätzt	↓	↓	engl.: Furcht	frz. Impressionist † 1917	↓	... und her	↓	Feuerstein	Vorn. v. US-Filmstar McQueen †	ohne Zeitverzögerung	staatl. vereidigte Juristen	↓	↓	Zeitungsbetriebsart (Kw.)	↓	Vorn. v. Schauspieler Flynn †	eh. CH-Orientierungsläuferin	ind. Bundesstaat	eingeschaltet	Fakultätsvorsteher	↓	persönl. Geheimzahl
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Blutwäsche	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Landchaft im Bündnerland	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	10	↓	↓	
Lebensgefährtin	Schlagzeuger d. Beatles (Vorn.)	↓	↓	nahelegen, empfehlen	8	↓	↓	↓	↓	wüst, leer	↓	span. f. Rotwein: Vino ...	↓	2	↓	↓	↓	rituelle Handlung	↓	elektr. geladene Teilchen	↓	↓	↓	↓	schweiz. Psychiater † 1931	
↓	↓	↓	4	↓	↓	↓	Vorn. v. Sänger Maffay	Bruder v. Vater oder Mutter	↓	↓	↓	↓	↓	Keimzelle	↓	längster Strom Europas	1	↓	↓	↓	↓	Wischgerät	↓	frz. Schauspieler		
↓	↓	↓	↓	negat. elektr. Teilchen	Postsendung	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Stadtbezirk	↓	↓	6	↓	↓	↓	Vorn. v. Canetti †	tradit. portug. Lied	↓	↓	↓	↓		
Bein-gelenk	Warn-einrich-tungen	Sternbild (lat.)	↓	↓	↓	↓	Fluss in Grenoble	Leitung bei Film-aufnahmen	↓	↓	↓	↓	↓	↓	US-Regis-seur (Kevin)	↓	schweiz. Kabaret-tist (Michael)	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		
Spion	↓	↓	3	↓	hierhin	↓	ver-wachsen (Holz)	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	7	↓	antikes Zupf-instru-ment	↓	Autokz. Kanton Neuen-burg	↓	↓	↓		
ital. Artikel	↓	Strom durch Bangkok	↓	schweiz. Hilfs-werk	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	betont männl. Mann	Quali-tätsstufe (engl.)	5	↓	↓	↓	↓		
falsch vermu-ten, sich täuschen	Gegen-wart	↓	↓	↓	↓	↓	Abk.: Obliga-tionen-recht	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	sich borgen, leihen		
↓	↓	↓	↓	↓	Klein-wild-tiere	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		
Kombi-wagen	Wild-schwein-schar	Teile des Fells	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		
↓	14	↓	↓	↓	↓	↓	Wall-fahrts-ort in Italien	Ge-bärden	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		
frz.: Name	↓	↓	↓	anti, kontra	Spiel-klasse (Sport)	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Haupt-stadt d. Türkei	das Ganze, insge-samt	Doppel-vokal	dt. Designer † 2019 (Luigi)	↓	span.: Fluss	↓	↓	Wohl-wollen, Güte	unver-letzt	↓	↓	↓		
Autokz. Litauen	↓	↓	↓	nicht wahr	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	älterer Bruder von Moses	↓	↓	↓	↓	↓	Segel des Vor-mastes	Lauferei	↓	↓	↓	↓	9		
Hptst. v. Grie-chen-land	↓	↓	↓	↓	frz. Adels-titel	Mass-bandein-teilung	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Strom durch Aber-deen	Spiel-stein b. Schach	15	↓	↓	↓	Frage-wort (1. Fall)	Abk.: New Hamp-shire	↓	↓		
↓	↓	↓	↓	vertraute Anrede	Mün-dungs-gebiet e. Flusses	↓	↓	↓	16	↓	↓	Zürcher Fuss-ballclub	US-Schau-spieler (Willem)	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Tuch her-stellen	↓	↓	↓			
frz.: Alter	Erge-benheit, Hingabe	↓	↓	↓	↓	↓	Befinden	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		
Zahl der Kegel beim Kegeln	↓	↓	↓	↓	frz. Wein-brand Mz.	12	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	von tie-fer Tem-peratur	↓	↓	↓	↓	↓	11	↓	↓	↓	↓		

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Vitamin D3-K2 Tropfen
Nahrungsergänzungsmittel
mit dem Zusatz der Vitamine D3, K2, E.
Jetzt im Eovital Shop kaufen. www.eovital.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 7000 Exemplaren (Stand: November 2025).
Die nächste Ausgabe erscheint voraussichtlich Ende Februar 2026.

Chefredaktion
Jürgen Kupferschmid
Leiter Öffentlichkeitsarbeit SfGU

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

Korrektur
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 Website unter:
seeblick-berlingen.ch

Teilnahme-Coupon, Kreuzworträtsel

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2026. 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