

NOVEMBER 2012

NEWSLETTER



NATUR

DER WINTER IST DA

Die herrlich gefärbten Blätter der herbstlichen Bäume wurden überraschend vom Schnee bedeckt. So schnell kann es gehen.

Da ist machmal sogar die Natur überrascht. So wurden wir innerhalb 36 Stunden mit einem halben Meter Schnee beschenkt.



BESUCH

GARTENFREUDEN

Auch dieses Jahr durften wir unsere Gäste wieder mit einer Vielzahl von Gartenprodukten erfreuen. Speziell von August bis November beschert uns der Garten viele verschiedene Beeren, Gemüse und Salate.

Es lohnt sich also ganz besonders in dieser Zeit die Ferien auf der Sonnmatt zu planen.



GEMÜTLICH

DIABETES BESIEGT

Vor ca. 4 Jahren wurde bei einer Routineuntersuchung Diabetes II bei mir festgestellt. Zwei Jahre später musste ich Tabletten nehmen, erst 1/2 Metformin, die Dosis steigerte sich bis auf 2 Tabletten am Tag. Meine Versuche von dieser Dosis weg zu kommen, weil mein Magen rebellierte, waren erfolglos. Das mit dem Gewicht reduzieren klappte auch nicht wirklich.

Gott hatte aber einen besonderen Weg mit mir. Bei einem Besuch auf der Sonnmatt (Bergpension & Gesundheitszentrum) wurde mir von Jenny und Remo das „Rund-um-Gesund Programm“ vorgestellt und ich wusste, das ist mein Weg.



NEUGIER

Nach einer Woche Kurs nahm ich meine letzte Tablette. Auch hatte sich mein Wohlbefinden gebessert und auch meine Figur. Der veränderte Lebensstil erfordert viel Disziplin und Durchhaltevermögen. Ich kann jedoch sagen, es lohnt sich. Bis zum heutigen Tag brauche ich keine Tablette mehr und die Kilos purzeln.

Mit Gottes Hilfe und Remos Devise „eine verlorene Schlacht ist noch kein verlorener Krieg“ darf ich hoffnungsvoll in die Zukunft schauen.



SPAß



FARBENPRACHT

(G.R. 73 jährig)

JENNYS REZEPT - APRIKOSEN PRALINEN

Zutaten:

200g	Aprikosen getrocknet
100g	Kokosraspeln
50g	kaltgepresstes Kokosfett
50g	Agavendicksaft
2 EL	Reis-, Nuss-, oder Sojamilch
1 TL	pures Vanillepulver

Zubereitung:

Das Kokosfett in warmes Wasserbad geben, damit es flüssig wird. Die Mandeln oder Kokosraspeln fein mahlen und in eine Schüssel geben. Die Aprikosen in einem starken Mixer (z.B. Thermomix) auf höchster Stufe mixen, bis es keine grossen Stücke mehr hat. Dann alle Zutaten den Aprikosen in den Mixer begeben und auf mittlerer Stufe mischen. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

Von Hand nun beliebig grosse Pralinen formen und in Kokosraspeln, Carob oder Mandelscheiben drehen.

Lagern:

Im Kühlschrank 7-10 Tage haltbar. Super einfrierbar. Zum Servieren 5-10 Minuten vorher raus nehmen zum auftauen.

KURSDATEN

RUND-UM-GESUND (12-Tage Lebensstil-Programm)

- 09. - 20. Dez. 2012
- 10. - 21. Mär. 2013
- 12. - 23. Mai 2013
- 15. - 26. Sept. 2013

RAUCHERENTWÖHNUNGSKUR

- 10. - 21. Feb. 2013
- 06. - 17. Okt. 2013

DEPRESSIONSKUR

- 24. - 5. Nov./Dez. 2013

MEHR INFOS UNTER:

+41 (0)71 993 34 17
info@bergpension.ch | www.bergpension.ch

Sonn matt Bergpension & Gesundheitszentrum
Remo & Jenny Fischer | Schwand 2588
9642 Ebnat-Kappel | Schweiz

Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, senden Sie ein Email mit dem Betreff "Newsletter abbestellen" an info@bergpension.ch

WWW.BERGPENSION.CH

