

JULI 2017

# NEWSLETTER



RAST

## 10% RABATT AUF KUREN

Good News!

Wenn Sie in diesem Jahr an einer unserer Kuren teilnehmen gewähren wir Ihnen 10% Rabatt.

Dieser Spezialrabatt gilt für die NewstartPlus-Kur, Wanderwoche(n), Raucherentwöhnung, Vergebungsseminar und Antidepressions-Kur. Dieser Rabatt ist mit anderen Spezialangeboten kummulierbar.

Melden Sie sich mit dem **Gutscheincode "NewstartPlus"** an. Dieser Code kann online (Kontaktformular, Email) oder telefonisch mitgeteilt werden.



FARBENPRACHT

## INSULINFREI IN 2 WOCHEN

Während eines Kuraufenthaltes auf der Sonnmatt erfuhr Arthur von unserer "Frei von Diabetes" Kur. Arthur (63-jährig) litt seit 17 Jahren an Diabetes Typ 2. Die Krankheit war bei Ihm schon ziemlich fortgeschritten und war gezwungen sich neben den Tabletten täglich 50 Einheiten Insulin zu spritzen.

Viele Diabetiker sind sich nicht bewusst, was für schwerwiegende Folgen diese Krankheit mit sich bringt.

Arthur wollte unbedingt gesund werden und entschied sich kurz entschlossen an der Diabeteskur auf der Sonnmatt teilzunehmen, die schon in einer Woche startete.

In der Woche vor der Kur begann Arthur bereits einige Empfehlungen umzusetzen. Er ass nun vegetarisch und stoppte seine geliebten Zwischenmahlzeiten.

Zu Beginn der Kur konnte unser Arzt Dr. med. S. Leitner das Insulin bereits um die Hälfte reduzieren. Noch vor Beendigung der ersten Kurwoche konnte das Insulin komplett abgesetzt werden. Was für eine Freude für alle beteiligten!

Während den 12 Kurtagen hat Arthur 3 kg abgenommen, sein Blutdruck und Cholesterin haben sich beinahe normalisiert und der Bauchumfang hat sich um 3 cm verringert. Voller Elan fuhr Arthur nach Hause.

Zwei Monate nach der Kur ist sein Gewicht konstant am Abnehmen, der Blutdruck ist im Normalbereich und der Bauchumfang hat erneut mehrere Zentimeter abgenommen. Auch nach Absetzen von Insulin zeigt sich der Langzeitblutzucker stabil nur leicht erhöht.

Falls Sie ebenfalls an Diabetes Typ2 leiden, **fassen Sie Mut, melden Sie sich an und besiegen Sie Ihren Diabetes.**

(Remo Fischer, Leiter Sonnmatt)



SIEGER



ROHKOST



WALENSEE



SONNENTERASSE

WWW.BERGPENSION.CH



## VOM EXTREMRAUCHER ZUM EXTRAUCHER

Am Anfang denkt man, dass man nicht süchtig ist. Man denkt dass man es locker alleine schafft. Das habe ich mir die längste Zeit eingeredet. Ich musste mir eingestehen, dass dies nicht so ist. Also führ ich auf die Sonnmatt.

Ich wurde sehr freundlich aufgenommen und das Programm war sehr abwechslungsreich. Da gab es Hydrotherapie, Vorträge, Bewegungsprogramm, Fussbäder, Massage, Gruppengespräche, ...

Trotz der Abwechslung blieben die Gedanken in meinem Kopf und die musste ich überwältigen. Es war sehr schwer meine Gedanken neu zu programmieren. Ich musste lernen, dass ich jetzt ein Exraucher bin und in Zukunft keine Zigarette mehr rauchen werde.

Dank den Vorträgen und den Gesprächen wurde mir bewusst, wie die Zigarette mich beherrschte.

Nun ein Jahr nach der Kur wird das Verlangen immer schwächer. Das Leben ohne Zigarette ist zu meinem Alltag geworden. Ich bin endlich frei!

(T. G. 28-jährig)

**Möchten Sie auch rauchfrei werden?** Nutzen Sie die Gelegenheit und melden Sie sich für die nächste Raucherentwöhnung vom 8. - 19. Oktober 2017 an!

## JENNY'S REZEPT : BASILIKUM SALATSAUCE

### ZUTATEN

20 - 40 g	frischer Basilikum (je nach Intensitäts Wunsch)
2 dl	Zitronensaft, frisch gepresst
2 dl	Olivenöl, kaltgepresst
1 dl	Sonnenblumenöl oder Rapsöl
2 dl	Gemüsebouillon, gut gewürzt
3 EL	Agavendicksaft
1-2 EL	Sojasauce
2-3 EL	Hefeflocken
1-2	Knoblauchzehen, frisch gepresst
beliebig	frischer Schnittlauch oder Petersilie, fein geschnitten

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten, ausser den Schnittlauch oder Petersilie, in den Mixer geben und fein mixen. Fein geschnittene Kräuter dazugeben und servieren.

## KURDATEN

### NEWSTARTPLUS-KUR (12-TAGE LEBENSSTIL-PROGRAMM)

- 13. - 24. August 2017	NewstartPlus-Kur
- 08. - 19. Oktober 2017	Raucherentwöhnung
- 05. - 16. November 2017	NewstartPlus-Kur
- 26. - 07. Nov/Dez 2017	Antidepressions-Kur

### MENTALE GESUNDHEITS-SEMINARE

- 22. - 29. Oktober 2017	Vergebungs-Seminar
--------------------------	--------------------

### WANDERWOCHE(N)

- 03. - 17. September 2017	geführte Wanderungen
----------------------------	----------------------

# WWW.BERGPENSION.CH

