

JULI 2015

# NEWSLETTER



ABSCHIED

## ADIEU GEORG BLEIKER

Zum Leben gehört leider auch der Tod. Schweren Herzens müssen wir mitteilen, dass Georg Bleiker am letzten Dienstag eingeschlafen ist. Er war während den letzten vier Jahren nicht nur Dauergast auf der Sonnmatt sondern auch Familienmitglied. Sein dankbares und zufriedenes Wesen hat einen unvergesslichen Eindruck auf uns hinterlassen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit diesem gottesfürchtigen Mann.



HIMMLISCH

## IN 12 TAGEN INSULIN HALBIERT

Seit über 18 Jahren leide ich an Diabetes. Um meinen Blutzuckerspiegel zu kontrollieren spritzte ich mir täglich bis zu 100 Einheiten Insulin.

In diesen 12 Tagen auf der Sonnmatt hat wirklich alles gepasst. Lockere, freundschaftliche und trotzdem sehr zielgerichtete Atmosphäre, informative und lehrreiche Vorträge und Mahlzeiten, die Augen und Gaumen erfreuten und einfach lecker schmeckten. Und dies alles in einer Bilderbuchlandschaft: herrlich blühende Bergwiesen, kühle Tannenwälder und phantastische Ausblicke auf den Alpstein. Einfach zum Abheben schön!

Aber das Allerbeste: Ich konnte das Insulin in diesen 12 Tagen um die Hälfte reduzieren und habe 2.5 Kilo abgenommen! Und das Geniale dabei: Ich habe den Schlüssel und die Motivation mitbekommen, meinen Lebensstil auf Dauer zu ändern. Herzlichen Dank für die liebevolle, freudige, engagierte und kompetente Betreuung.

Jetzt bin ich mittlerweile schon wieder eine Woche zu Hause und habe mich auch an die neue "Kocherei" gewöhnt und sie gelingt mir immer besser. Abgenommen habe ich weiter und es passen mir schon wieder einige meiner Lieblingskleider von schlankeren Zeiten!

Das Langzeit-Insulin konnte ich nochmal um 4 Einheiten senken. Auch wenn ich es nicht ganz ohne schaffen würde, ist es eine riesen Erleichterung mit der gegenwärtigen Menge. Mein Cholesterin ist von 6.4 auf 4.3 mmol/l gesunken. Deutlich verbessert hat sich auch das EKG, was der Kardiologe und ich super fanden.

Ich hoffe, dass ganz viele Diabetiker von diesem einmaligen Kurs erfahren.

(S.Z. 72-jährig)



SEHENSWERT



VORFREUDE



SOMMER



NEUSTART

# STAUNEN UND GENIESSEN

Für mich ist das der perfekte Ort zum Sein, zum gut und gesund Essen, zum Wandern, Staunen und Geniessen. Hier habe ich das vegane Essen kennen gelernt und weiss jetzt, dass ich auch ohne Milch und Käse feine Gerichte zubereiten kann.

Ich freue mich, zu Hause aus dem Kochbuch von Jenny neue Speisen auf den Tisch zu zaubern.

Herzlichen Dank für die Gastfreundschaft, für die Offenheit und Echtheit.

Ich werde wieder kommen. (M.H. Thalwil)

## JENNY'S REZEPT - PHILADELPHIA

### ZUTATEN

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 250 ml | Sojajoghurt          |
| 1 EL   | Sesammus (Tahini)    |
| 1 TL   | Salz                 |
| 1 TL   | Agave                |
| 1      | kleine Knoblauchzehe |
| 140g   | Kokosfett            |

### ZUBEREITUNG

Kokosfett bei schwacher Hitze (Wasserbad) schmelzen lassen. Alle restlichen Zutaten, außer dem Kokosfett, im Mixer mixen. Das geschmolzene Kokosfett in einem dünnem Strahl zudem Gemisch hinzufügen, während es weitermixt. In passenden Behälter gießen und 6 Stunden abkühlen lassen.

### KURSDATEN

#### NEWSTART PLUS-KUR (12-TAGE LEBENSSTIL-PROGRAMM)

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| - 11. - 22. Oktober 2015   | NewstartPlus-Kur    |
| - 06. - 17. Dezember 2015  | Diabetes-Kur        |
| - 07. - 17. Dezember 2016  | Raucherentwöhnung   |
| - 13. - 24. März 2016      | Anti-Depressionskur |
| - 17. - 28. April 2016     | Diabetes-Kur        |
| - 05. - 16. Juni 2016      | NewstartPlus-Kur    |
| - 04. - 15. September 2016 | Diabetes-Kur        |
| - 09. - 20. Oktober 2016   | Raucherentwöhnung   |
| - 06. - 17. November 2016  | NewstartPlus-Kur    |

### MEHR INFOS UNTER

[www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)  
+41 (0)71 993 34 17  
Email-Adresse: [info@bergpension.ch](mailto:info@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](mailto:info@bergpension.ch).

# WWW.BERGPENSION.CH



## GAST



## BEWEGUNG



## PHILADELPHIA



## GYMNASTIK



## WOLLGRAS



## CIAO



## BIS BALD

