

JULI 2021

NEWSLETTER



FRIEDEN



URCHIG



GEMEINSCHAFT



ERLEBNIS



RINGELBLUME



ALPENGLÜHEN

DIABETES BESIEGEN

Unsere NewstartPlus-Kuren erfreuen sich reger Teilnahme. Es scheint, dass die Corona-Krise bei vielen Menschen das Gesundheitsbewusstsein sensibilisiert hat. Es lohnt sich, in dieser herausfordernden Zeit das Immunsystem zu stärken.

Bemerkenswerte Fortschritte erlebten auch die Teilnehmer der Diabetes-Kur. Ein Gast war kurz zuvor bei seinem Hausarzt, der wegen des entgleisten Blutzuckers mit einem Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) von 11%, das Insulin erhöhen wollte (Anmerkung: HbA1c Normbereich: $\leq 5,7\%$, Höchstgrenze: 6,5%). So kam es zur Teilnahme dieses Gastes an der Gesundheitskur auf der Sonnmatt. Es ist erstaunlich, wie viel sich innerhalb von nur 12 Tagen verändern kann.

Der morgendliche Nüchtern-Blutzuckerwert verbesserte sich von 8,5 mmol/L auf 5,4 (normal $< 5,6$ mmol/L). Dabei ist zu beachten, dass der Patient zu Beginn der Kur täglich 66 Einheiten Insulin gespritzt hat und dies unter ärztlicher Aufsicht auf 10 Einheiten täglich reduziert werden konnte.

Vor der Kur erlebte der Teilnehmer beinahe jede Nacht unangenehme heftige Wadenkrämpfe, die während der Kur nicht mehr auftraten.

Worin besteht das Programm für Diabetiker?

Danach folgt eine gesunde pflanzliche Vollwertkost, welche schmackhaft und mit Liebe zubereitet wird. Allein schon das Weglassen von Zwischenmahlzeiten zeigt gute Resultate. Diese steigern sich bei Verzicht auf die Abendmahlzeit, weil auf diesem Wege dem Körper ein Intervallfasten gegönnt wird.

Die täglichen Bewegungseinheiten während der Kur direkt nach den Mahlzeiten sind für Diabetiker essentiell. Auf diese Weise wird der anflutende Zucker verstoffwechselt. Darüber hinaus fördert die Bewegung draußen an der frischen Luft und bei schönem Wetter einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus. Denn genug und rechtzeitiger Schlaf begünstigt ebenfalls den Stoffwechsel. Auch die Sonne ist äusserst wichtig für Diabetiker. Sie senkt zusätzlich das Cholesterin und führt zur Bildung des Schlüsselhormons Vitamin D.

Entspannende und wohltuende Wasseranwendungen regen den Stoffwechsel an, stärken das Immunsystem und verbessern die Durchblutung. Unsere Gäste lernen, wie sie diese Anwendungen auch zu Hause selber weiterführen können. Diese Kur ist ausgelegt, dass der Kurgast mit Unterstützung eine langfristige Lebensstilveränderung durchführt. Dies wird unterstützt mit Kochkursen, Beratungen zur persönlichen Umsetzung zu Hause, schriftliche Unterlagen und eine persönliche Nachbetreuung.

DAMPFNUDELN: JENNY'S REZEPT

ZUTATEN (FÜR 4-5 PERSONEN)

250 g	Dinkelvollkornmehl
250 g	Ruchmehl (1050 Mehl)
2,5 dl	lauwarmes Wasser
1 Beutel	Trockenhefe
1 dl	Olivenöl
4-5 EL	Agavendicksaft, Honig oder Vollrohrzucker
2 TL	Meersalz
1	abgeriebene Zitronenschale
2,5 dl	Kokosnussmilch oder Sojasahne

ZUBEREITUNG

Mehl, Trockenhefe und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Dann Wasser, Öl, Süßungsmittel und Zitronenschale dazugeben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. An einem warmen Ort ca. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen. Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und gut durchkneten. Aus dem Teig kleine Brötchen formen, nah beisammen, sich berührend, in eine gefettete Glasform geben.

Brötchen nochmals für ca. 15 Min aufgehen lassen. Dann die Kokosmilch oder die Sojasahne über die Brötchen gießen und in den kalten Ofen schieben und backen. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze im unteren Drittel des Ofens ca. 40-45 Min backen.

TIPP

Mit Vanillesauce und frischen Beeren oder Kompott servieren. Ein Fruchtsalat passt auch gut dazu.

TERMINE 2021

NEW START PLUS - KUR

01. - 12. August 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe
19. - 30. September 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe
28. - 09. Nov/Dez 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe

DIABETES - KUR

01. - 12. August 2021	Frei von Diabetes
19. - 30. September 2021	Frei von Diabetes
28. - 09. Nov/Dez 2021	Frei von Diabetes

RAUCHERENTWÖHNUNG

31. - 11. Okt/Nov 2021	Endlich Frei
------------------------	--------------

MENTALE - GESUNDHEIT

22. - 29. August 2021	Gefühlsseminar
21. - 28. November 2021	Eheseminar

WANDERWOCHE(N)

29. - 12. Aug/Sept 2021	geführte Wanderungen
-------------------------	----------------------

WWW.BERGPENSION.CH



DAMPFNUDELN



ELEGANZ



FORTSCHRITT



SEEALPSEE



RINGELBLUME



GARTENPLAUSCH



BIS BALD

