

# Erfolgsberichte

Mehr Gesundheit und Lebensqualität.



## EPD®-Ernährungsprogramm

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| Die drei Phasen – so funktioniert | SEITE 4 |
| Resultate die überzeugen          | SEITE 6 |
| 9 Märchen über's Abnehmen         | SEITE 8 |

## Erfolgsberichte

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| Sie haben es geschafft          | SEITE 11 |
| Eine beratende Person berichtet | SEITE 23 |

Liebe Leserin, Lieber Leser

Das heutige EPD-Ernährungsprogramm ist weit mehr als eine Diät, es ist eine Stoffwechseltherapie, welche allen Diätbewegungen und Ernährungstrends der letzten 30 Jahren erfolgreich die Stirn geboten hat. Das EPD-Ernährungsprogramm ist der Start zu mehr Gesundheit und

Lebensqualität. Das beweisen unzählige Erfolge, die in all den Jahren verzeichnet wurden. Die vielen Rückmeldungen von Menschen, die mit dem EPD-Ernährungsprogramm zu mehr Lebensfreude, besserer Gesundheit und stärkerem Selbstbewusstsein gefunden haben, machen uns glücklich und stolz. Lesen Sie die Geschichten

von Anwendern, die EPD kennen und schätzen gelernt haben.

Ihre Hepart AG  
Andreas Hefel & Team

### Phase 1 – Motivation

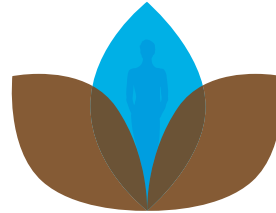
- Aktuelle Gesundheitsituation analysieren
- Erreichbare Ziele setzen
- Gesundheitsstrategie festlegen

### Phase 1 – Motivation

Was wollen Sie mit dem EPD-Ernährungsprogramm erreichen? Einige Kilos verlieren, Stoffwechselprobleme regulieren oder Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit verbessern? Sie definieren Ihr Ziel alleine oder gemeinsam mit Ihrem Medical Wellness Coach. Ihre individuellen Gesundheitsziele werden definiert und eine Strategie festgelegt.

### Phase 3 – Stabilisation

- Erfolge beibehalten oder weiter optimieren
- Erhaltene Ernährungstipps umsetzen/in den Alltag integrieren
- Wiedergewonnene Lebensqualität geniessen



### Phase 2 – Reduktion/Entgiftung

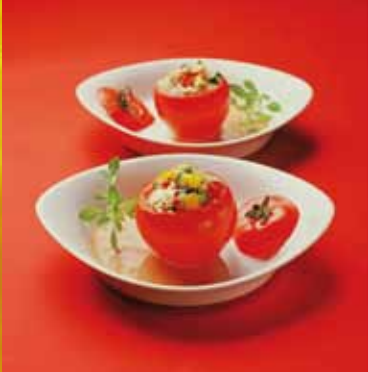
- Erstellte Gesundheitsstrategie in die Praxis umsetzen
- entgiften und Stoffwechselfvorgänge regulieren
- Erste Erfolge erzielen

### Phase 2 – Reduktion/Entgiftung

Während der Reduktions- und Entgiftungsphase ernähren Sie sich ausschliesslich mit Produkten aus dem EPD-Programm. Die speziellen, genau bilanzierten EPD-Produkte (angereichert mit Makro- und Mikronährstoffen) haben zum Ziel, den Stoffwechsel auf Trab zu bringen, tiefgreifend zu entgiften und die Fettverbrennung anzukurbeln. Die Veränderungen erleben Sie durch ein verbessertes Wohlbefinden und eine gesteigerte Vitalität, trotz reduzierter Kalorienzufuhr (ca. 800 kcal/Tag).

### Phase 3 – Stabilisation

Damit das erreichte Wohlbefinden beibehalten werden kann, ist die Stabilisationsphase sehr wichtig. Es gilt, die Lifestylegewohnheiten von „früher“ genau zu hinterfragen und diese entsprechend anzupassen. Dabei hilft Ihnen ein weiteres Beratungsgespräch mit Ihrem Medical Wellness Coach.





# Resultate, die überzeugen

## Senkung Herz-Kreislauf-Risiko

Cholesterin- und blutdrucksenkende Medikamente wurden reduziert oder konnten sogar während der Ernährungstherapie-Phase abgesetzt werden. Dies galt auch für Medikamente gegen Diabetes (auch Insulin). Die meisten Teilnehmer, die Medikamente nehmen mussten,

benötigten auch längerfristig deutlich weniger bzw. keine Medikamente mehr. Dies beweist, dass kurzfristig erzielte Erfolge motivieren, längerfristige Erfolge zu erzielen.

### Resultate, die Überzeugen

#### Studie mit 175 Teilnehmern. Resultate nach 7 Tagen

|                               | Männer | Frauen | Ergebnisse |            |
|-------------------------------|--------|--------|------------|------------|
|                               |        |        | Männer     | Frauen     |
| Körpergewicht Beginn kg       | 95,6   | 82,2   |            |            |
| Körpergewicht Ende kg         | 91,4   | 79,3   | -4,2       | -2,9       |
| Cholesterinwerte Beginn mg/dl | 290    | 276    |            |            |
| Cholesterinwerte Ende mg/dl   | 256    | 243    | -34 (-12%) | -33 (-12%) |
| Blutdruck syst. Beginn mm HG  | 140    | 141    |            |            |
| Blutdruck syst. Ende mm HG    | 126    | 127    | -14 (-10%) | -14 (-10%) |
| Senkung Herz-Kreislauf-Risiko |        |        | 24%        |            |

**1** JE WENIGER ICH ESSE, DESTO SCHNELLER NEHME ICH AB. Falsch. Die Menge und die Zusammensetzung spielen die entscheidende Rolle. Wenn Sie zum Beispiel gar nichts essen (Nulldiät, Saftfasten), wird Ihr Körper innerhalb von zwei bis drei Tagen Ihren Grund- oder Ruheumsatz senken (Ihr Körper verbrennt weniger = Sparflammeneffekt). Nur wenn Sie ausreichend Eiweiss, Kohlenhydrate mit tiefem glykämischen Index, genügend Flüssigkeit und die für den Stoffwechsel notwendigen Vitamine-, Mineralien und Spurenelemente zuführen, erreichen Sie eine optimierte Depotfettverbrennung und damit die Voraussetzung für eine rasche und gezielte Gewichtsabnahme. Wie bei allen Verbrennungsprozessen gibt nur der optimale Mix die gewünschten Ergebnisse.

**2** WENN ICH ABNEHME, LERNE ICH GLEICHZEITIG MEIN GEWICHT ZU HALTEN. Falsch. Dieser Jahrhundertirrtum ist mitverantwortlich, dass viele Abnehmwillige unter falschen Voraussetzungen in eine Diät einsteigen und sich dann wundern, dass sie nach jeder Diät wieder zunehmen. Abnehmen ist für den Körper eine völlig andere Stoffwechselsituation, als das Wunschgewicht



9

## MÄRCHEN ÜBER'S ABNEHMEN

VON ANDREAS HEFEL,  
DIREKTOR FACHKURHAUS-  
UND AUSBILDUNGSZENTRUM  
SEEBLICK, BERLINGEN



zu halten. Beim Abnehmen brauche ich also einen völlig anderen Nährstoffmix als beim Stabilisieren. Die Auswahl der Lebensmittel ist deshalb völlig unterschiedlich.

**3 WENN ICH EIN ODER ZWEI MAHLZEITEN AM TAG WEG LASSE, KANN ICH AUCH GUT ABNEHMEN.** Falsch. Zwar werden Sie in den ersten Tagen, an denen Sie das tun, tatsächlich ein paar Pfunde verlieren, aber mittel- und langfristig gewöhnt sich der Körper an diesen Rhythmus der Nahrungszufuhr und wird, wie unter Märchen 1 beschrieben, den Ruhe- oder Grundumsatz (primär die Fettverbrennung) senken. Viele Aminosäuren (Eiweisse), Vitamine, Mineralien und Spurenelemente werden für die optimale Fettverbrennung benötigt und können nur beschränkt gespeichert werden. Fehlen diese (z. B. Carnitin), baut der Körper nicht nur weniger Fett, sondern zusätzlich auch Muskelmasse ab. Bei weniger Muskelmasse sinkt der Grund-/Ruheumsatz weiter, man fühlt sich müde und schlapp, Bewegung fällt einem schwer. Ein gefährlicher Kreislauf beginnt.

**4 MIT EINER 1000 KCAL MISCHKOSTDIÄT KANN ICH ABNEHMEN UND MICH TROTZDEM AUSGEWOGEN ERNÄHREN.** Falsch. Auch dieser Blödsinn geistert immer noch in vielen Köpfen herum. Es ist heute unmöglich, mit nur 1000 kcal pro Tag den Stoffwechsel und die Körperzellen mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Ein Mangel an Fettsäuren, Aminosäuren (Eiweisse), Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen wird über mittlere bis längere Zeit die Folge sein. Gesundheitliche Schäden sind vorprogrammiert.

**5 WENN ICH NUR EIWEISS UND KEINE KOHLENHYDRATE ESSE, NEHME ICH SCHNELLER AB.** Falsch. Auch hier haben wissenschaftliche Untersuchungen eindeutig gezeigt, dass Sie in etwa gleich viel abnehmen, wenn Sie nur Eiweiss und Fett (Atkins) essen, wie wenn Sie eine Mischkost mit Eiweiss, Fett und Kohlehydraten in gleicher Kalorienmenge essen. Interessant ist jedoch, dass der Gewichtsverlust bei einer eiweissdominierten Diät (z. B. Atkins), vermehrt durch Wasserverlust entsteht, während bei einer Diät mit Kohlenhydraten mehr Fett verbrannt wird.

**6 MEINE BLUTGRUPPE SPIELT EINE ROLLE BEI DEM WAS, ICH ESSEN DARF ODER NICHT.** Falsch. Es gibt keine wissenschaftlich haltbare Erklärung für eine Blutgruppendiät oder spezielle Lebensmittel, die auf Grund einer bestimmten Blutgruppe zu meiden oder zu bevorzugen sind. Eine viel grössere Rolle spielen wahrscheinlich die Gene in Ihrem Erbgut. Der Geschmackssinn wird nämlich vererbt, wie das neuere Untersuchungen am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE, 2005) in Potsdam bestätigt haben. Während wir früher essen mussten, was auf den Tisch kam, können wir uns heute meistens das aussuchen, was uns schmeckt.

Dies führt mittel- bis langfristig zu einer einseitigen, rein geschmacksorientierten Ernährung. Wenn nur noch das gegessen wird, was uns schmeckt, muss man sich über Mangelerscheinungen, Übergewicht und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nicht wundern. In Europa rechnet man heute schon mit einem Bevölkerungsanteil von 30 bis 40% mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und empfiehlt darum sog. Rotationsdiäten. Bestimmte Nahrungsmittel dürfen dann nur noch alle 3 bis 4 Tage gegessen werden. Dieser Ansatz dürfte auch für die EPD-Stabilisierungsphase richtig sein.

**7 MIT TRENNKOST NIMMT MAN LEICHTER AB.** Falsch. Auch für die Trennkost gibt es keine wissenschaftlich fundierte Basis. Ernährungsphysiologisch ist sie auch bedenklich, weil der Eiweiss- und Fettanteil, wie bei der Atkinsdiät, viel zu hoch ist und zu einer latenten Übersäuerung mit allen negativen Folgen (Gicht, Rheuma, entzündliche Erkrankungen) führen kann. Warum man bei Trennkost abnehmen kann, ist ganz einfach erklärt. Wenn Sie über die Spaghettis keinen Käse streuen dürfen oder zum Raclette keine Kartoffeln essen, schmeckt's weniger und Sie essen automatisch weniger.

Wenn Sie uns nicht glauben, versuchen Sie mal die Hefel'sche Trennkost. Trennen Sie konsequent Fett und Kohlenhydrate (zum Frühstück und Mittagessen nur Kohlenhydrate und Eiweiss essen, und zum Nachtessen nur Fett und Eiweiss). Das funktioniert garantiert. Ein heisser Tipp für die Stabilisationsphase. Den gleichen Effekt erzielen Sie auch, wenn Sie konsequent Salz und Zucker (inkl. Süsstoff) in Ihren Speisen weglassen. Ihre täglichen HCK®-Mikronährstoffe sollten Sie aber trotzdem zu sich nehmen.

**8 OBST MACHT SCHLANK, VON OBST KANN MAN NICHT ZUNEHMEN.** Falsch. Das heutige Obst hat auf Grund von Pflanzenzüchtungen einen bis zu 30% höheren Traubenzuckeranteil als früher. Süsse Obstsorten werden bevorzugt. Heute spielt es leider praktisch keine Rolle mehr, ob Sie ein Stück Schokolade oder ein paar Trauben, einen Apfel oder eine Orange essen, ausser dass Sie bei Obst je nachdem noch mit erheblichen Spritzmittelbelastungen rechnen müssen!

Die Insulinantwort auf den auch bei Obst rasch ansteigenden Blutzuckerspiegel ist wie bei Schokolade in etwa gleich gross. Hungerattacken und Stoffwechselstress sind die Folgen, wenn Sie nur einen Apfel oder ein paar Trauben zu sich nehmen. Essen Sie deshalb eine ganze Mahlzeit, also zwei bis drei Äpfel, zwei bis drei Portionen Trauben oder zwei bis drei Orangen auf einmal, dann werden Sie satt. Noch besser: Kombinieren Sie Obst immer mit langsam verdaulichen Kohlenhydraten, z. B. als Dessert nach einer Mahlzeit oder zusammen mit einem halben Teelöffel Provisan® Guar Granulat.

**9 EIN KLEINES STÜCK SCHOKOLADE PRO TAG IST BESSER ALS EINMAL IN DER WOCHE EINE GANZE TAFEL.** Falsch. Die Geschwindigkeit des Zuckeranstiegs im Blut ist unabhängig von der Menge, die Sie essen. Bei einem kleinen Stück Schokolade, wird gleich viel Insulin ausgeschüttet, wie bei einer ganzen Tafel. Da aber insgesamt weniger Zucker im Blut vorhanden ist, die Insulinmenge aber für eine ganze Tafel ausreichen würde, kommt es schnell zur Unterzuckerung bei gleichzeitig noch hohen Insulinwerten und damit zu Stoffwechselstress.

Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, Sie fühlen sich kribbelig, unkonzentriert, schwach, gestresst und reagieren mit Heisshunger. Die Folgen sind absehbar. Wenn Sie ein ganze Tafel essen, stimmt das Verhältnis Blutzucker zu Insulin und Sie reagieren mit Sättigung und nicht mit Hunger. Achtung: diese Empfehlung ist in dieser Form für den Diabetiker nicht geeignet, da er schon eine etablierte Stoffwechselkrankheit hat.

## TERESA TENNER, 68

„Eine Woche EPD und mein Cholesterinspiegel hat sich gesenkt. Zudem habe ich 2,5 kg abgenommen. Jetzt fühle ich mich richtig gut!“ Frau Tenner hatte in einer Gesundheitszeitschrift von der Erfolge des EPD-Programmes gelesen, wurde neugierig und wollte das unbedingt auch einmal ausprobieren.

„Mein Mann und ich haben jahrelang andere Entschlackungskuren gemacht, dann haben wir uns nach Alternativen umgesehen. Jetzt sind wir glücklich, dass wir mit EPD ein uns entsprechendes Programm gefunden haben.“

Herr und Frau Tenner haben während einer Woche EPD ausprobiert und sind restlos zufrieden mit dem Resultat. Obwohl es für sie am Anfang eine grosse Umstellung war, haben sie sich rasch und problemlos dem neuen Ernährungsrhythmus angepasst.

„Ich habe wieder viel Neues über die richtige Ernährung gelernt und werde nun auch im Alltag einiges umstellen, vor allem wegen meines Cholesterinwertes. Da ich aktiv etwas für meine Gesundheit machen will, werde ich das EPD-Ernährungsprogramm auf jeden Fall wiederholen!“

„Jetzt fühle ich mich richtig gut“

### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- Cholesterinwerte gesenkt
- Depotfett abgebaut
- Gewicht reduziert





### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- mehr Kraft, Energie und Lust
- verändertes Essverhalten
- Gewicht reduziert
- positives Körpergefühl

„Das EPD-Ernährungsprogramm hinterlässt einfach ein positives Körpergefühl“

## MARKUS BUEHLMANN

„EPD war meine erste Erfahrung mit einem Ernährungsprogramm. Wie leicht sich dieses Programm umsetzen lässt, hat mich dabei sehr positiv überrascht. Mein Beruf als Regisseur und Choreograph bringt viele Unregelmässigkeiten und wechselnde Tagesabläufe mit sich. Dank der grossen Auswahl an EPD-Produkten konnte ich den geforderten Stundenrhythmus jedoch ohne weiteres einhalten. Während meiner ein- bis zweistündigen Trainings nahm ich vorbereitete Frappés zu mir.

Für die anderen Zeiten hatte ich immer eine genügende Anzahl und Auswahl an Guetzli und Dipps dabei. Das Resultat war umwerfend. Ich verspürte nicht nur generell mehr Kraft, Energie und Lust, quasi als Nebenprodukt schmolzen die überflüssigen Kilos nur so dahin. Nach Beendigung der Reduktionsphase bemerkte ich an mir ein verändertes Essverhalten. So esse ich heute weniger aufs Mal und schiebe dafür kleinere Zwischenmahlzeiten ein.

Zudem merke ich früher, wenn ich genug habe und auch auswärts kann ich jetzt meinen Bedürfnissen besser treu bleiben. Rückblickend hinterliess das EPD-Ernährungsprogramm bei

mir einfach ein positives Körpergefühl. Auch wenn mir während der Reduktionsphase vor allem der Genuss frischer Früchte gefehlt hat, habe ich vor, mein Wunsch- und Wohlfühlgewicht mit einer weiteren EPD-Phase zu erreichen.“

### Welches ist Ihr Lieblings EPD-Produkt?

Die Tomatensuppe. Weil sie nach Tomate schmeckt, sich die Konsistenz verändern lässt und nach Belieben gewürzt werden kann. Und weil es eine warme Mahlzeit ist.

### Wem empfehlen Sie das EPD-Ernährungsprogramm?

„Diätgeschädigten“, d. h. Leuten, die ohne langfristigen Erfolg zahlreiche Diäten ausprobiert haben. Personen, die sich körperlich müde und energielos fühlen.

## KATHARINA CHRISTEN, 53

Frau Katharina Christen hat Übergewicht, musste täglich Blutdruck-Medikamente zu sich nehmen und ernährte sich ungesund. Aus diesem Teufelskreis wollte sie unbedingt ausbrechen, wusste aber nicht so recht, wie sie das anstellen sollte.

„Eine Arbeitskollegin gab mir den goldenen Tipp vom EPD-Ernährungsprogramm. Sie schwärmte von EPD und erzählte mir, dass man ohne Hunger und ohne Verzicht abnehmen kann. Da wusste ich, das ist genau das Richtige für mich!“ Frau Christen studierte die EPD-Unterlagen ihrer Arbeitskollegin und fand es einleuchtend, dass der Stoffwechsel und die Entgiftung des eigenen Körpers der Schlüssel zum Erfolg sind.

„Die EPD-Produkte sind schmackhaft und die Mengen völlig ausreichend. Nach jeder Mahlzeit war ich satt. Dank dieser Woche habe ich eine andere Form der Ernährung kennen gelernt: Das bewusste Essen.“ Um nach der ersten Kur nicht wieder ins alte Verhaltensmuster zurück zu fallen, will Frau Christen nun wöchentlich drei Tage EPD machen und an den anderen vier Tagen sich nach dem „Tellerprinzip“ ernähren. „So kann ich mein Gewicht weiter reduzieren und behalte mein neues Körpergefühl.“

Viele Menschen sind auf der Suche nach einer Möglichkeit, gut und gesund Gewicht zu reduzieren. Ich habe sie gefunden und kann in eine frohe und gesunde Zukunft blicken!“

„EPD war ein goldener Tipp“



### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- neues Körpergefühl
- keine Blutdruckmedikamente
- Gewicht reduziert



„Ich fühle mich ganz leicht“

#### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- Magenbrennen wieder im Griff
- Gewicht reduziert

## CLAUDIA WINDEL, 47

Claudia Windel wurde durch ihre EPD-Beraterin und Bioresonanz-Therapeutin in Aarau auf die gesundheitlichen Vorzüge des EPD-Ernährungsprogramms aufmerksam gemacht. Sie litt an Magenbrennen und wollte auch ein paar überschüssige Pfunde verlieren.

„Ich fühle mich ganz leicht. Meine gesundheitlichen Sorgen sind weit weg und ich fühle mich rundum wohl. Mir ging es von Anfang an gut. Die Vielseitigkeit des EPD-Ernährungsprogrammes kam mir sehr entgegen. Ich konnte nach Lust und Laune zwischen diversen süßen oder pikanten Leckereien auswählen.“

Claudia Windel hat ihren Geschwistern bis hin zu ihrer Coiffeuse über ihre positiven Erlebnisse berichtet und will alle überzeugen, dass es auch für sie das Beste wäre, einmal eine EPD-Kur zu machen. „Ich weiss es, denn ich habe erlebt, wie wertvoll diese Woche für mich war!“

### Haben Sie Ihre Ziele erreicht?

Ich bin auf gutem Weg, seit der EPD-Kur habe ich schon 14 kg abgenommen.

### Welches ist Ihr Lieblings EPD-Produkt?

Ich habe alle Produkte gerne, weil ich die Abwechslung mag.

### Geben Sie den Leuten, die mit EPD beginnen, einen guten Tipp?

Aller Anfang ist schwer, aber durchhalten lohnt sich.

## SUSANNE DEHLER, 64

„Bereits Anfang der 1990-er Jahre habe ich zum ersten Mal das EPD-Programm ausprobiert. Mir ging es damals nicht gut, ich litt unter Kreislaufstörungen und Übergewicht, hatte oftmals Kopfschmerzen. Ich fühlte einfach, dass ich meinen Körper irgendwie entgiften musste und da kam das EPD-Ernährungsprogramm gerade richtig. Ich habe bald gemerkt, dass mir das Ernährungsprogramm gut tat.

Die grosse Flüssigkeitsmenge, die ich täglich zu mir nehmen musste, war zwar eine echte Herausforderung und zu Beginn der Kur plagten mich Entgiftungserscheinungen. Weil ich aber erste Kilos verlor, war ich sehr motiviert, das Programm durchzuziehen.“ Frau Dehler hat bis zum heutigen Tag das EPD-Programm schon viele Male wiederholt. Um Entgiftungsreaktionen zu vermeiden, nimmt sie die Q10 Kapseln von Provisan und trinkt Espresso mit Zitronensaft. „Mit Erfolg habe ich mit EPD mein Gewicht reduziert. Um es auch zu halten, habe ich meine Ernährung komplett umgestellt. So esse ich viel mehr Vollkornprodukte und Fisch. Heute habe ich eine viel bessere Konzentration, was mir im Alltag enorm hilft. Ich fühle mich rundum wohler, agiler und gestärkt und genieße meine Lebensfreude!“

### Geben Sie den Leuten, die mit EPD beginnen, einen guten Tipp?

Am besten gelingt ein Start im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen, dort ist man unter Gleichgesinnten. Für weitere EPD-Wochen und Betreuung empfehle ich eine EPD-Wellness-Coach-Adresse in der Wohngegend.

### Was meinen Sie, wie wäre Ihr Leben heute, wenn Sie das EPD-Ernährungsprogramm nicht kennen gelernt hätten?

Ich wäre um eine positive Erfahrung ärmer.

#### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- fühlt sich gestärkt und vital
- Konzentration verbessert
- Gewicht reduziert

„Jetzt genieße ich meine Lebensfreude“



#### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- Gewicht reduziert
- Blutdruck gesenkt

„Ich habe vom EPD-Ernährungsprogramm viel profitieren können“

## UMBERTO MARZANO, 66

„Ja, das war schon toll, dass ich bei meiner vierwöchigen EPD-Kur bereits in der ersten Woche soviel abgenommen habe!“ Herr Marzano hatte Übergewicht und leidet seit längerer Zeit an einem viel zu hohen Blutdruck, der mit den gängigen Medikamenten nicht in den Griff zu bekommen war. Nach vier EPD-Wochen hatte der Blutdruck den anvisierten Zielwert zwar noch nicht erreicht, aber er konnte doch merklich gesenkt werden.

„Ich bin voller Zuversicht, dass ich meinen Blutdruck, dank der konsequenten Einhaltung der Vorgaben, mittelfristig in den Griff bekommen werde. Natürlich war die Umstellung auf den neuen Ernährungsplan nicht immer einfach. Mit meiner positiven Einstellung und dem Willen, mein Ziel zu erreichen, habe ich das aber gut hingekriegt.“ Umberto Marzano hat nach den EPD-Wochen seine Ernährung umgestellt und sich im Alltag anders organisiert.

Die Beratung zum EPD-Ernährungsprogramm sowie die schriftlichen Informationen haben ihm dabei wertvolle Hilfe geleistet. Als zusätzliche Massnahme war er in einer Ernährungsberatung. „Ich werde die Kur wiederholen, denn ich habe vom EPD-Ernährungsprogramm viel profitieren

können. Ich werde EPD all jenen empfehlen, die mit den Problemen von Übergewicht zu kämpfen haben.“

### Welches ist Ihr Lieblings EPD-Produkt?

Alle Frappésorten. Sie schmecken einfach gut.

### Gebens Sie den Leuten die mit EPD beginnen, einen guten Tipp.

Durchhalten, es lohnt sich. Mit dem EPD-Programm kommt mehr Lebensqualität und Vitalität zurück.



## JUDITH SCHALCHER, 57

„Durch meine Therapeutin, sie ist Naturheilärztin und EPD-Beraterin, bin ich auf die präventive Wirkung des EPD-Ernährungsprogramms aufmerksam gemacht worden. Mir geht es gesundheitlich zum Glück gut - diesen Zustand möchte ich beibehalten.“ Die 56-jährige Judith Schalcher ist begeistert vom EPD-Ernährungsprogramm. Sie wiederholt diese speziellen Ernährungstage regelmässig und freut sich immer wieder an der positiven Wirkung auf ihren Körper und ihre Lebenslust.

„Ich fühle mich nach dieser Woche leicht wie ein Schmetterling, es ist jedes Mal wie ein Neuanfang. Ich fühle mich so frisch und fit, ich bin äusserlich voller Tatendrang, innerlich aber völlig ruhig!“ Judith Schalcher ging mit einer positiven Einstellung an das EPD-Ernährungsprogramm und sie hat viel davon profitiert. Die ihr gebotenen Vorträge empfand sie allesamt als sehr kompetent, einleuchtend und praxisnah. Ihre positiven Erfahrungen hat sie ihrem Bekanntenkreis immer wieder weitergegeben. Frau Schalchers Motto lautet: „Man muss es nur tun – wagen, neue Wege zu gehen!“

### Welches ist Ihr Lieblings EPD-Produkt?

Es gibt kein Lieblingsprodukt, ich finde alle EPD-Produkte sehr fein. Die Auswahl ist ja sooo gross!

### Geben Sie den Leuten, die mit EPD beginnen, einen guten Tipp?

Probieren und geniessen Sie, und der Erfolg ist Ihnen ganz sicher.

### Wem empfehlen Sie das EPD-Ernährungsprogramm?

- Zuerst allen, die gesund bleiben möchten.
- bei Krankheit oder Ausgebrannt sein von der Arbeit.
- allen, die offen sind für Neues



### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- Fühlt sich frisch, fit und innerlich ruhig
- hat entgiftet und somit etwas für den Erhalt ihrer Gesundheit getan
- Gewicht reduziert

„Nach einer EPD-Woche bin ich wieder voller Tatendrang“

### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- Arthrose in den Finger im Griff
- Flüssigkeitshaushalt verbessert
- Gewicht reduziert

„Mir war es wichtig, dass EPD erforscht und medizinisch anerkannt ist.“

## LITE VAN DER KOOI, 82

„Ich wollte schon lange einmal meinen Körper gründlich entgiften und gleichzeitig noch einige Pfunde verlieren. Nach drei Wochen EPD-Ernährungsprogramm spüre ich jetzt, dass es mir viel besser geht und ich mich besser bewegen kann. Ausserdem habe ich 4,5 kg abgenommen!“

Frau Lite van der Kooi stammt aus Holland, wollte das EPD-Ernährungsprogramm aber in der Schweiz durchführen. Sie wusste aus Inseraten und von ihrer Therapeutin, dass die Kur in der Schweiz erforscht und auch medizinisch anerkannt ist. Nebst ihrem Übergewicht leidet Frau van der Kooi an Arthrose in den Fingern und den Knien. Vor der EPD-Therapie hat sie zur Prävention täglich Vitamine und Mineralstoffe eingenommen, ging ins Fitnessstudio und spielte Golf.

„Während dieser drei Wochen habe ich sehr viel über mich, meinen Körper und die gesunde Bewältigung meines Alltags gelernt. Ich weiss jetzt, dass ich sehr viel trinken muss, obwohl mir das am Anfang schwer fiel. Um mich wohl zu fühlen brauche ich von allen Nährstoffen genug. Es nützt nichts, wenn ich zu wenig esse und Kohlehydrate, Fett oder Eiweiss meide. Mein Körper braucht alles, aber in der richtigen Dosierung!“  
Frau Van der Kooi hat auch gelernt, dass Alkohol

die Fettverbrennung blockiert. Dank den vielen wichtigen Informationen sowie der richtigen Betreuung durch ihre Therapeutin wird sie zu Hause in Holland das Gelernte umsetzen können. So kann sie weiter Gewicht reduzieren und damit präventiv ihre Gesundheit unterstützen. „Ich fühle mich so wohl und habe so viel profitiert, ich werde das EPD-Ernährungsprogramm ganz sicher meinen Freunden und meinem Arzt weiterempfehlen!“

### Welches ist Ihr Lieblings EPD-Produkt?

Die Suppen.

### Geben Sie den Leuten, die mit EPD beginnen, einen guten Tipp?

Bewegung, Bewegung und Bewegung.

### Wem empfehlen Sie das EPD-Ernährungsprogramm?

Meinen Freundinnen.

## THERESE RUCH, 62

Als grosse Hobby-Schneiderin ist es für mich kein Problem, ein paar Kilos zuviel schnittmustertechnisch zu kaschieren. Das habe ich so viele Jahre gehalten. Im Frühjahr beim Aufräumen fand mein Mann ein ungefähr zehnjähriges Bild von mir, welches er mir unter die Augen hielt. Mein Schock war riesig.... – ja ich war so schockiert über die körperlichen Veränderungen durch die grosse Gewichtszunahme, dass ich den Frust darüber im Näh-Weiterbildungskurs meiner Kollegin erzählte.

Sie machte mich auf eine Ernährungs- und Gesundheitsberaterin aufmerksam. Mein Wille war enorm und ich vereinbarte umgehend einen Termin mit ihr. Die Hafer-Kekse, die Müsli kombiniert mit Molke und Weizenkleie-Crispies, wie später auch die Stabipan-Brotmischung waren so gut, dass die Kilos schnell purzelten. Am Ende des Sommers war ich 8 Kilo leichter und meine Motivation ist ungebrochen. Ich fühle mich wohl, bin überglücklich, denn ich habe gelernt, wie man sich vor und nach einer grossen Einladung verhalten kann, damit das Gewicht nicht wieder hochschnellt. Auf diese Weise ist es mir möglich, das Gewicht zu halten und die letzten gewünschten 3 Kilos langsam aber stetig zu verlieren. Kleider zu ändern ist nicht gerade eine Ar-

beit, die man gerne macht. Trotzdem setze ich im Moment meine Freude am Schneiden mit dem gleichen Abnehm-Elan und Stolz gerade in diese Tätigkeit.

### Was haben Sie zusätzlich verändert, damit Sie so erfolgreich sind?

Ich habe meine Essgewohnheiten nach Anlässen geändert.

### Welches ist Ihr Lieblings EPD-Produkt?

Haferquetzli, die ersetzen alles Süsse.

### Geben Sie den Leuten, die mit EPD beginnen, einen guten Tipp?

Es lohnt sich, das EPD-Ernährungsprogramm konsequent anzuwenden. Das Gewicht purzelt schnell.

### Wem empfehlen Sie das EPD-Ernährungsprogramm?

Allen, die fragen, wie ich abgenommen habe.



#### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- fühlt sich gestärkt und vital
- Gewicht reduziert

„EPD hat Spuren hinterlassen. Jetzt kann ich meine Kleider enger machen.“



#### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- fühlt sich viel fitter
- Gewicht reduziert
- konnte Psychopharmakas absetzen

„Mein Wohlbefinden hat sich markant gesteigert“

## RICCARDA PAULI, 35

Riccarda Pauli kämpfte seit ihrer zweiten Schwangerschaft mit Übergewicht und damit verbunden auch mit psychischen Problemen. Die Stichworte Übergewicht und Burn-out in einem Zeitungsinserat weckten ihr Interesse und so kam Riccarda Pauli auf die EPD-Kur. „Ich habe schon viele Diäten ausprobiert, aber nichts hat mir geholfen! Dann, nach zwei Wochen EPD der Durchbruch! 6,9 Kg abgenommen, mein Wohlbefinden hat sich markant gesteigert, ich fühle mich viel fitter und konnte problemlos die Psychopharmakas absetzen!“

Riccarda Pauli ging ohne Informationen und völlig unvorbereitet das EPD-Programm an. Sie wusste nicht so recht, was da eigentlich auf sie zukommen sollte. Die Ernährungsumstellung war ein Sprung ins kalte Wasser. Doch bereits nach zwei Tagen hatte sie sich an die neue Ernährungsform gewöhnt, hatte keinerlei Hungergefühl oder sonstige Probleme.

„Ich habe das „Tellerprinzip“ gelernt und wende es nun auch im Alltag konsequent an. Ich koche ganz anders und kaufe auch viel bewusster ein. Die vielen mir überreichten Unterlagen, Hilfestellungen, aber auch die guten Gespräche mit meiner EPD-Therapeutin haben mir geholfen, nicht

in die alten Gewohnheiten zurückzufallen.“ Riccarda Pauli durchläuft nun schon das zweite Mal das ganze EPD-Programm. Ihren Aussagen gemäss dürfte es nicht das letzte Mal sein. Sie konnte auch schon ihren Mann überreden, demnächst mitzumachen, zu entschlacken und abzunehmen. „Ich habe mit grossen Hoffungen und Erwartungen, dass mein Lebenstief vorübergeht, die EPD-Kur begonnen und bin nun viel näher an mein Lebensziel gekommen, es geht seitdem nur noch bergauf!“

#### Was haben Sie zusätzlich verändert, damit Sie so erfolgreich sind?

Ich habe mein Essverhalten geändert. Meine Mahlzeiten sind jetzt viel ausgewogener.

#### Geben Sie den Leuten, die mit EPD beginnen, einen guten Tipp?

Durchhalten! Nach ca. 2 Tagen hat man sich an die Mahlzeiten gewöhnt und hat keine „Gelüste“ und „hungerrast“ mehr.

## BRUNO SCHÄFER , 65

„Ich war mit 140 kg natürlich völlig übergewichtig und am Rande meiner Kräfte angelangt! Es musste also unbedingt etwas geschehen, nur was? Und wie konnte ich es angehen?“ Bruno Schäfer erfuhr von einem Kollegen, dass das EPD-Programm für ihn das Richtige sein könnte. Er informierte sich, wo in seiner Nähe eine EPD-Therapie angeboten wird und meldete sich dann auch sogleich an. Schon nach der ersten EPD-Kur hatte er 10 kg verloren. Nun, nach der vierten, sind es bereits 30 nachhaltige Kilos, die definitiv weg sind.

„Der positivste Effekt ist natürlich der Gewichtsverlust, aber auch mein Asthma hat sich gebessert und meine Schuppenflechte ist dank der Entgiftung meines Körpers so gut wie weg. Ich fühle mich jetzt einfach stark und gut! Es gibt meiner Meinung nach keine bessere Alternative als EPD!“ Besonders Riegel und Kekse findet Bruno Schäfer gut. Seinen Menuplan hat er den gelernten, neuen Regeln angepasst und sich das „Tellerprinzip“ verinnerlicht.

Dank dem markanten Gewichtsverlust kann er sich nun auch wieder vermehrt sportlich betätigen. „Ich werde weiter an mir arbeiten, denn ich möchte schlank sein und es auch bleiben. Ich bin

mir sicher, dass ich das mit EPD schaffe. Ich habe dank EPD mein Wohlfühl mit viel Lebensqualität wieder entdeckt!“

### Was haben Sie zusätzlich verändert, damit Sie so erfolgreich sind?

Ich versuche, jeden Tag 1-2 Stunden intensive Bewegung zu realisieren.

### Welches ist Ihr Lieblings EPD-Produkt?

Das Guar-Granulat, wegen der Zuckerbremse beim Übergang in den Blutkreislauf. In jeder EPD-Mahlzeit ist Guar-Granulat enthalten.

### Geben Sie den Leuten, die mit EPD beginnen, einen guten Tipp?

Für mich sind die ernährungswissenschaftlichen Vorträge mit den praktischen Beispielen ganz besonders wichtig.

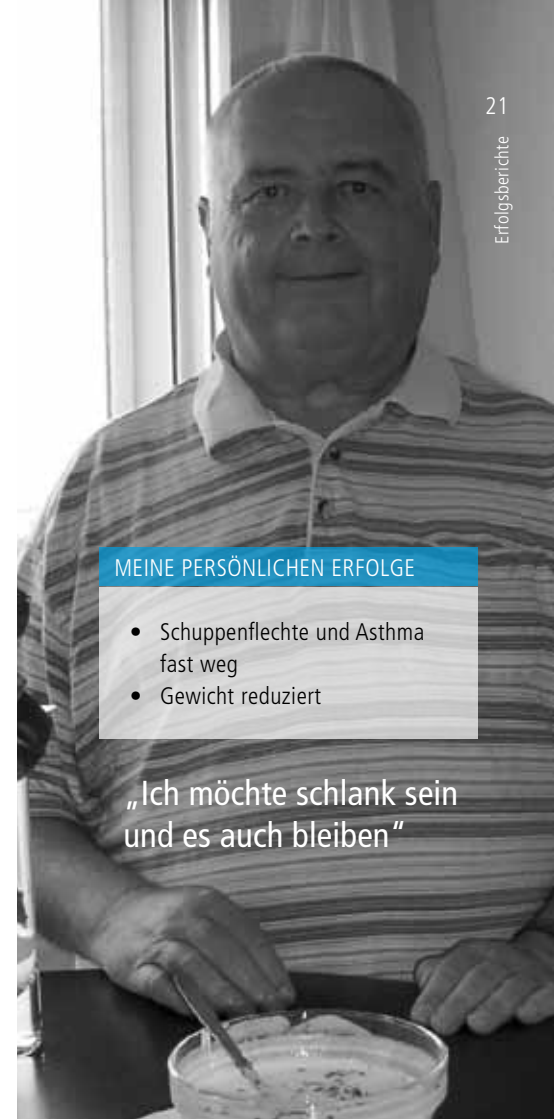
### Was meinen Sie, wie wäre Ihr Leben heute, wenn Sie das EPD-Ernährungsprogramm nicht kennen gelernt hätten?

Das stelle ich mir lieber nicht vor.

#### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- Schuppenflechte und Asthma fast weg
- Gewicht reduziert

„Ich möchte schlank sein und es auch bleiben“





#### MEINE PERSÖNLICHEN ERFOLGE

- Gewicht reduziert
- Motivation für mehr Bewegung
- fühlt sich körperlich und psychisch besser

„Das EPD-Ernährungsprogramm würde vielen Menschen gut tun“

## MARGRITH SCHMID-WEY, 74

Ein Inserat über das EPD-Ernährungsprogramm hat Frau Schmid neugierig gemacht und so startete sie auch gleich eine 14-tägige Kur. Der Erfolg war derart beeindruckend, dass sie einige Monate später gleich noch eine Woche buchte. Sie hatte Gefallen daran gefunden, präventiv etwas für ihre Gesundheit zu tun und gleichzeitig Übergewicht abzubauen.

„Meine Erwartungen wurden voll erfüllt! Es ist doch wunderbar, wenn man in so kurzer Zeit nachhaltig 15 kg verliert, Motivation für mehr Bewegung im Alltag erhält und sich körperlich wie psychisch viel besser fühlt!“ Mit der Einnahme der stündlichen EPD-Mahlzeiten kam Frau Schmid von Anfang an sehr gut klar, auch an das viele Trinken hat sie sich schnell gewöhnt. „Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, auch nach der EPD-Kur die persönlichen Mikronährstoffe regelmässig einzunehmen.

Sie wirken präventiv und sorgen dafür, dass mein Stoffwechsel richtig funktioniert. Warum also FdH und sonstige Hungerkuren machen, wenn alles viel einfacher und erst noch gesünder mit EPD geht? Weil ich so viel Positives erleben durfte, werde ich Freunde und Bekannte dazu motivieren, das EPD-Ernährungsprogramm aus-

zuprobieren. Dieses Programm würde nämlich vielen Menschen gut tun!“

### Welches ist Ihr Lieblings EPD-Produkt?

Schoko- oder Erdbeermüesli zum Frühstück, angereichert mit Weizen-, Roggen- oder Dinkelschrot. Wirkung: Es sättigt gut und hilft für einen guten Start in den neuen Tag und sorgt gleichzeitig für eine korrekte Verdauung. Daneben liebe ich die verschiedenen Frappés und Molkeprodukte. Auf Wanderungen oder längeren Spaziergängen stecke ich einen oder zwei Snack-Riegel in die Tasche.

## MARIA SCHWEGLER

Geschäftsführerin Siloah Prävention und Therapie, Gesundheitszentrum im Hotel Seeblick, Emmetten, [www.siloah-emmetten.ch](http://www.siloah-emmetten.ch)

„Das EPD-Ernährungsprogramm und meine individuellen HCK-Mikronährstoffe haben mich nach einem körperlichen Burn Out wieder gesund und vital gemacht. Ich habe selber erfahren, dass Zivilisationserkrankungen nur auf dem Weg der Ursachenbehandlung angegangen werden können.“

Als dipl. Pflegefachfrau HF/IP stehe ich voll und ganz hinter den Konzepten der Hepart AG. Sie bilden das tragende Fundament all meiner Gesundheitsangebote. Mit grossem Erfolg bieten wir seit 8 Jahren hoch über dem Vierwaldstättersee im Hotel Seeblick stationäre und ambulante EPD-Stoffwechseltherapien und Mikronährstoffempfehlungen an.“



„Das EPD-Ernährungsprogramm empfehle ich gerne. Es ist ein hervorragendes Konzept.“

Welches sind Ihre Gesundheitsziele? Lassen Sie sich jetzt bei uns beraten  
[www.epd-ernaehrungsprogramm.ch](http://www.epd-ernaehrungsprogramm.ch)

