

**Der Kopyerladen**  
Die Kreativ-Werkstatt  
Papier-Gestaltung · Druck  
Druckertankstelle und mehr...

**Wir fertigen in eigener Werkstatt:**  
Fotokopien | Digitaldruck | Einladungskarten | Hochzeitskarten | Trauerkarten | Facharbeiten | Laminierungen | Bindungen | Visitenkarten | Briefbogen | Vereinshefte | Plakate | Banner | Scans | Befüllung von Tintenpatronen und Tonerkartuschen | Flyer | Großformatdruck u.v.m.

**Unser Service:**  
Fachkompetente Beratung | Druck von Kundendateien | Gestaltung | Logoerstellung | Bürobedarf | Lamy-Schreibgeräte-Fachhändler | Papier in großer Auswahl | Tintenpatronen original oder rebuilt | Bewerbungsmappen u.v.m.

Das Fachgeschäft mit und Service

Bült 11 · 59368 Werne · Tel. (0 23 89) 7 79 64 27  
www.kopyerladen-werne.de info@kopyerladen-werne.de

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -

# Neue Erfahrung für einen Küchenchef

## Gregor Knaupp nimmt 20 Kilo in zehn Wochen ab

**WERNE** ■ Mit dem Thema Essen kennt sich Gregor Knaupp bestens aus, dennoch fiel es ihm schwer, sein Gewicht in den Griff zu bekommen. Zahlreiche Diäten brachten nicht den gewünschten Erfolg - noch Ende August wog der Küchenchef des Restaurants „Domhof“ in Nordkirchen 150 Kilogramm.

Bis er Kontakt zu Edith Hildebrand bekam. Frau Hildebrand ist Heilpraktikerin und Pädagogin, die in ihrer Praxis im Salinenpark in Werne seit zehn Jahren erfolgreich Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation anbietet. Innerhalb von zehn Wochen nahm Gregor Knaupp 20 Kilogramm ab - und das, ohne zu hungern!

Edith Hildebrand: „Herr Knaupp hat bei uns keine Diät gemacht, sondern eine Ernährungsumstellung bekommen. Dazu haben wir mithilfe seiner Blutwerte die idealen Nahrungsmittel ermittelt.

Wir haben also die Ernährung an die Bedingungen des Stoffwechsels angepasst. Entscheidend ist, dass



So sah Gregor Knapp noch im Oktober des vergangenen Jahres aus. ■ Foto: privat

die Nahrungsmittel zum Stoffwechsel passen, also leicht vom Körper verarbeitet und in Energie umgewandelt werden können,

und nicht als Depots angelegt werden.“ Lange schien es für den jungen Koch vom Domhof aussichtslos zu sein, bei den gegebenen beruflichen Bedingungen, an eine Gewichtsreduktion zu denken. Aber nach einer gründlichen Analyse und einem klaren Konzept von Edith Hildebrand ist er hoch motiviert und optimistisch an die Ernährungsumstellung herangegangen.

Wie aber ist es möglich, den Beruf als Koch mit der optimalen Ernährung zu vereinbaren? Information ist die beste Motivation und ist damit ganz wichtige Voraussetzung für eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Erst die Blutergebnisse Nach der Blutuntersuchung (40 Werte) wird zunächst viel Zeit darauf verwandt, die Ergebnisse anschaulich und leicht verständlich zu erklären.

Werte für Herz, Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse, Abwehr, das Blutbildungssystem, aber auch Hormon der Schilddrüse und der Bauchspeicheldrüse werden gecheckt. So manche unbemerkte Störung im Zucker-, Leberstoffwechsel ist dabei aufgedeckt worden.



Die Heilpraktikerin Edith Hildebrand gratulierte Gregor Knaupp mit einem Buch zum Thema Ernährung zu seiner erfolgreichen Abnahme. ■ Foto: Barth

**SONNENÖL STATT HEIZÖL**

**SIDE** Hane Garden \*\*\*\*  
am 22.02.12, ab Münster-OS, AI, 7 Tage, DZ Low Cost ..... p. P. **291,-**

**HURGHADA** Beach Albatros Garden \*\*\*\*  
am 03.03.12, ab Köln-Bonn, AI, 7 Tage, Sparzi. .... p. P. **440,-**

**TENERIFFA** RIU Buena Vista \*\*\*\*  
am 01.03.12, ab DUS, AI, 7 Tage, Familienzi. .... p. P. **661,-**

**FUERTEVENTURA** RIU Oliva Beach Village Nebenhaus \*\*\*\*  
am 03.03.12, ab DUS, AI, 7 Tage, DZ ..... p. P. **678,-**

**GRAN CANARIA** RIU Waikiki \*\*\*  
am 27.02.12, ab DUS, AI, 7 Tage, DZ ..... p. P. **614,-**

**TUNESIEN** El Mouradi Club El Kantaoui \*\*\*\*  
am 25.02.12, ab DUS, AI, 7 Tage, DZ, Gartenseite ...p. P. **310,-**

Viele weitere interessante Angebote erhalten Sie bei uns im Reisebüro oder unter [www.reisebueroelunemann.de](http://www.reisebueroelunemann.de)

**LUNEMANN**

Steinstr. 38 · 59368 Werne · Tel.: 0 23 89/55 22 u. 3128 · Fax: 0 23 89/61 61  
[www.reisebueroelunemann.de](http://www.reisebueroelunemann.de), E-Mail: [info@reisebueroelunemann.de](mailto:info@reisebueroelunemann.de)

**Frühjahr/Sommer 2012 eingetroffen!**

**AIRFIELD** collection  
**MARCCAIN**  
**CAMBIO**  
NC NICE CONNECTION®  
**MOLLERUS**  
Schuhe von **MANIA** made in Italy

Exklusive Damenmoden  
Inh. Gisela Annertzok  
**La Casa**  
59368 Werne, Steinstraße 23  
Tel. 02389-2783  
[www.lacasa-damenmoden.de](http://www.lacasa-damenmoden.de)



- ANZEIGE -

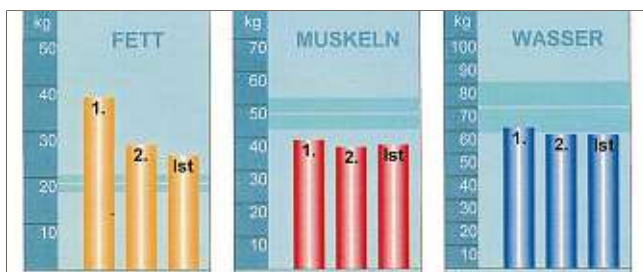
- ANZEIGE -

## Ernährungsplan basiert auf den Blutwerten

Edith Hildebrand stellt ihr erfolgreiches Konzept vor

**WERNE** ■ Auf der Basis der ermittelten Blutwerte wird bei der Ernährungsberatung dann der Ernährungsplan entwickelt. Damit erhält der Patient eine Fülle von Informationen über seinen Stoffwechsel mit ganz konkreten Angaben: die geeignete Fleischsorte wird ermittelt, welche Fischart ist die beste, welche Gemüsesorten werden empfohlen, welche Öle, welche Tees. Die Frage nach den Milchprodukten wird geklärt, welche Getreidesorte, welche Gewürze sind geeignet. Die optimale Trinkmenge wird ermittelt. Auch Regeln im Umgang mit Nahrungsmitteln und Zutaten sind wichtig und werden an Beispielen für ein Frühstück, Mittagessen und Abendessen durchgespielt. Die Mengenangaben spielen dabei eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist, dass die Patienten nicht hungern und dass die Freude am Essen immer dabei ist. Zur Kontrolle des Abnahmeprozesses werden in genau abgestimmten Abständen Körpermessungen durchgeführt. Dabei können Veränderungen des Fettgewebes, der Muskeln des Wasserhaushaltes des Säure-Basenhaushaltes und andere beobachtet werden.

„Unsere Aufgabe ist es, in



Diese Abbildung zeigt, dass der Stoffwechsel sich in der Fettverbrennung befindet, die Muskulatur bleibt erhalten. Genau das ist das Ziel der Ernährungsumstellung.

diesem Konzept die Patienten zu kompetenten Fachleuten für die eigene Ernährung zu machen“, erklärt Edith Hildebrand. „Und auch für Fragen, die zwischendurch bei der Umsetzung zu Hause entstehen, sind wir zuständig.“ Gregor Knaupp will auf jeden Fall auf diesem Weg weitermachen, bis er sein Wunschgewicht von 100 Kilo erreicht hat. Seit einiger Zeit kann er seinen Stoffwechsel auch durch Sport wie Schwimmen oder Radfahren unterstützen. Die Blutwerte werden in regelmäßigen Abständen überprüft. „Dabei stellt sich heraus, dass viele Patienten deutlich gesünder sind. Kontrolliert man nach Abschluss der Gewichtsreduktion die Blutlaborwerte und vergleicht sie mit der Ausgangssituation, so findet man fast immer verbesserte

Cholesterin- und Leberwerte. Oft können Medikamente weggelassen werden“.

Schon viele Patienten haben mit Hilfe von Edith Hildebrand ihr Gewicht reduzieren können. Auch Herr Knaupp hat das Konzept super umgesetzt. Schwer gefallen ist ihm das trotz der täglichen Versuchungen in seinem Beruf nicht.

„Wichtig ist, nicht hungrig in der Küche zu stehen. Dann ist auch das Abschmecken kein Problem,“ erläutert Herr Knaupp.

Darüber hinaus hat sich herausgestellt, dass die Nahrungsmittel und Zutaten aus dem Ernährungsplan zu neuen Kreationen in der Küche des Domhofs geführt haben. So hat manche neue Idee bei dem Koch aus Leidenschaft zur Bereicherung der Speisekarte beigetragen.

„Auf diese Weise kommt es zur Verschmelzung der traditionellen jungen Küche mit neuesten Einflüssen aus der modernen Ernährungswissenschaft. „Selbstverständlich ist auch, dass dabei immer frische und hochwertige Nahrungsmittel verwendet werden“, betont Herr Knaupp und ist immer gerne bereit, Fragen seiner Gäste kompetent zu beantworten.



Edith Hildebrand informiert alle Interessenten gerne.

## „Ich esse fast gar nichts, trotzdem nehme ich einfach nicht ab...“

Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation



Edith Hildebrand, Heilpraktikerin

- Wir ermitteln aus Ihrem Blut Ihre persönliche Stoffwechsellage
- Sie erhalten von uns Ihren individuellen Ernährungsplan mit der Angabe ihrer Nahrungsmittel
- Es ist keine neue Diät
- Es ist die erste funktionierende Gewichtsreduktion ohne Jojo-Effekt

Beachten Sie unsere erfolgreichen Fallbeispiele unter:

[www.naturheilpraxis-salinenpark.de](http://www.naturheilpraxis-salinenpark.de)

**NATURHEILPRAXIS im SALINENPARK**

Steinstraße 42 · 59368 Werne

Telefonische Anmeldung und Information täglich von 8 - 18 Uhr

Tel. 0 23 89 / 92 39 39

[www.naturheilpraxis-salinenpark.de](http://www.naturheilpraxis-salinenpark.de)



## Stilecht

Friseur | Kosmetik | Fußpflege

Friseurmeisterin und Fachkosmetikerin  
**Johanna Winkelmann**

Kantstrasse 2 · 59368 Werne  
Tel.: 0 23 89 - 5 39 32 23 · Mobil: 01 74 - 163 77 77  
E-Mail: [jw@stilecht-werne.de](mailto:jw@stilecht-werne.de)

- Mobiler Friseur & Beautyservice
- Braut- & Hochzeitservice
- individuelle, typgerechte Beratung
- flexible Termingestaltung

Für Sie immer erreichbar:  
Termine nach Vereinbarung auch abends, sowie an Sonn- und Feiertagen

## Tierarztpraxis Stefanie Mors



Wir bieten fachkompetente medizinische Betreuung rund um's Tier

- Röntgen/Ultraschall
- Labor z.B. Blutanalyse, Dermatologie u. Parasitologie
- Chirurgie
- Zahnsanierung
- Ernährungsberatung
- Homöopathie

Tierarztpraxis Stefanie Mors  
Steinstraße 44,  
59368 Werne,  
Tel. 0 23 89 - 21 90  
Fax: 0 23 89 - 53 26 09

Sprechzeiten:  
Mo. - Fr.: 10.30 - 12.00 Uhr  
Mo., Di, Do.: 16.00 - 18.30 Uhr  
Fr.: 16.00 - 19.30 Uhr  
Mittw. Nachmittag nur Notfälle oder nach Vereinbarung

## Bis zu 10 Pfund in 10 Tagen da lacht die Leber...

... und den Körper mal richtig entgiften und entschlacken.

Die Saftkur schlägt alle Rekorde. Sie macht nicht nur schlank (10 Pfund in 10 Tagen), sie hilft auch, Andernveralkung zu bremsen und abzubauen. Die Durchblutung wird verbessert. Auch das Herz wird entlastet, gefährlicher Bluthochdruck („der heimliche Killer“) wird auf natürliche Weise gesenkt, auch das beugt späteren Erkrankungen vor. Auch die Nieren erholen sich, ebenso der Magen. Die Leber regeneriert sich, die „Fettleber“, Vorstufe schwerer Leberschäden, bildet sich zurück. Die Haut wird besser durchblutet, wirkt dadurch frischer, jugendlicher. Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr so viel aus. Alles in Allem: Mit dieser Diät werden Sie schlanker, kräftiger, belastbarer. *Trinken Sie diesen Cocktail möglichst jeden Morgen vor dem Frühstück und abends.*



**Reformhaus SODENKAMP**  
Magdalenenstr. 1 · 59368 Werne  
Tel. (0 23 89) 33 49

**Mixen Sie:**

- 6 EL FasToFit/ Tomatensaft
- 4 EL Kartoffelsaft
- 2 EL Brennnesselsaft
- 2 EL Artischockensaft

