

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -

„Ich möchte gerne anderen Mut machen, auch diesen Weg zu gehen“

Naturheilpraxis im Salinenpark: Mareike Frank verliert in fünf Monaten 26 Kilogramm

WERNE ■ „Ich möchte anderen Mut machen, auch diesen Weg zu gehen“, sagt Mareike Frank. Die Krankenschwester aus Lünen hat mit dem Programm „Natürlich Gesund“ in der Naturheilpraxis im Salinenpark innerhalb von nur fünf Monaten 26 Kilogramm verloren. Und nicht nur das: Auch das allgemeine Wohlbefinden ist deutlich gestiegen.

„Unsere Arbeit beginnt immer mit einer gründlichen Blutbild-Diagnose“, erläutert die Heilpraktikerin Edith Hildebrand. „Sie ist die Basis für alle Behandlungen. Je früher eine Störung festgestellt wird, desto besser sind die Chancen für eine erfolgreiche Therapie.“ Sie führt eine Stoffwechselanalyse durch und auf der Basis dieser Ergebnisse erstellt sie einen individuellen Ernährungsplan. In ihm ist detailliert aufgelistet, welche Nahrungsmittel die Patienten wann, in welcher Menge essen dürfen. „Entscheidend ist, was man isst. Die Ernährung muss zum Stoffwechsel passen“, erklärt Edith Hildebrand das Konzept.



Mareike Frank vor dem Programm „Natürlich Gesund“: 112 Kilogramm schwer und gesundheitlich angeschlagen.

Dinkelbrot und Obst statt Mikrowellen-Essen

112 Kilo brachte die 40-Jährige auf die Waage. Beim aktuellen Besuch in der Naturheilpraxis sind es nur noch 86. Und dabei soll es nicht bleiben. „Mein Ziel lautet, noch weitere zehn Kilos purzeln zu lassen“, sagt Mareike Frank, die ihre Ernährung komplett umgestellt hat. Heute nimmt sie ihre Dinkelbrote und Salate mit zur Arbeit. So bleibt die Mikrowelle nach der Spätschicht im Krankenhaus aus. „Zuhause hatte ich immer Hunger und schnell sollte es auch gehen“, erzählt sie. Die Folge: Der Stoffwechsel war nicht im Gleichgewicht, Mareike Frank nahm zu.

„Wir setzen nicht auf Schnelligkeit. Das Ziel ist eine Abnahme ohne Stress und Druck, auch der Genuss beim Essen soll nicht verloren gehen“, erläutert Edith Hildebrand. Dass das Programm beim Abnehmen hilft, ist für die Heilpraktikerin keine Überraschung. Doch die positiven Effekte für die Gesundheit verblüffen sie immer wieder.

rin keine Überraschung. Doch die positiven Effekte für die Gesundheit verblüffen sie immer wieder.

Positive Effekte für die Gesundheit

Mareike Franke hatte vor ihrem Abnehm-Erfolg große Probleme mit Lymphödeme und Lipödeme, also Wasseransammlungen, in den Oberschenkeln. Zudem machten ihre eine chronische Bronchitis, Asthma und Neurodermitis schwer zu schaffen. „Es ist eine spürbare Linderung der Beschwerden eingetreten. Ich fühle mich vitaler und belastbarer“, erzählt sie. Es sei erschreckend, was falsche Ernährung für einen psychischen Schaden anrichten können. Doch Mareike Frank hat die Kurve gekriegt, geht regelmäßig ins Fitness-Studio und freut sich heute auf ein selbst gebackenes Dinkelbrötchen statt

auf Süßigkeiten. „Wir haben Ordnung ins Essen reingebracht. Und Sie haben das perfekt umgesetzt“, lobt Edith Hildebrand ihre ehrgeizige Patientin: „Dass der Heißhunger verschwindet, ist typisch für das Programm.“

Zur Kontrolle des Abnehmprozesses werden in genau abgestimmten Abständen Körpermessungen durchgeführt. Dabei können Veränderungen des Fettgewebes, der Muskeln des Wasserhaushaltes, des Säure-Basen-Haushaltes und andere beobachtet werden. Mareike Frank reduzierte ihren Taillenumfang von 110 auf 100 Zentimeter und den Hüftumfang von 142 auf 117 Zentimeter.

„Unsere Aufgabe ist es, in diesem Konzept die Patienten zu kompetenten Fachleuten für die eigene Ernährung zu machen“, erklärt Edith Hildebrand.



Die 40-Jährige erhielt aus den Händen von Edith Hildebrand einen Blumenstrauß als Anerkennung für ihren Abnehm-Erfolg.

„Natürlich gesund!“

Edith Hildebrand
Heilpraktikerin

natur
heil
praxis
im Salinenpark

Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation ist besonders geeignet für:

- Diabetiker/-innen Typ 1+2
- Rheumapatienten/-innen
- Risikopatienten/-innen für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Schilddrüsenpatienten/-innen
- Sportler/-innen

und alle Menschen, die gesünder leben möchten.

Wir können mit den Privatkassen abrechnen.

Naturheilpraxis im Salinenpark
Steinstraße 42 · 59368 Werne · Tel. 02389 923939
www.naturheilpraxis-salinenpark.de