

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -

Gute Vorsätze

Dauerhaft in die Tat umsetzen

Eigentlich kennt es jeder: Vorsätze, die man sich voller Hoffnung – gern auch zum Jahreswechsel – vornimmt, scheitern bereits nach kurzer Zeit wieder.

Egal ob gesündere Ernährung oder Gewichtsabnahme, mehr sportliche Betätigung, weniger Stress oder endlich mit dem Rauchen aufzuhören – die meisten Menschen kennen das Gefühl, sich etwas ganz fest vorzunehmen und es dann doch nicht zu schaffen. Das frustriert und macht es noch schwerer, sich für einen er-

neuten Versuch zu motivieren. Doch warum sind wir noch in der Planungsphase so siegessicher und kurz darauf haben wir schon wieder versagt? „Oft misslingen die Vorsätze so schnell, weil die Ziele einfach zu hoch gesteckt wurden“, weiß Jürgen Höller, Europas führender Erfolgs- und Motivations-Experte. „Eine weitere Voraussetzung für den Erfolg ist die richtige Einstellung und die echte Motivation, das Ziel auch wirklich erreichen zu wollen, und das muss man lernen!“

Tierarztpraxis Stefanie Mors



Wir bieten fachkompetente medizinische Betreuung rund um's Tier

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

Jetzt neu:

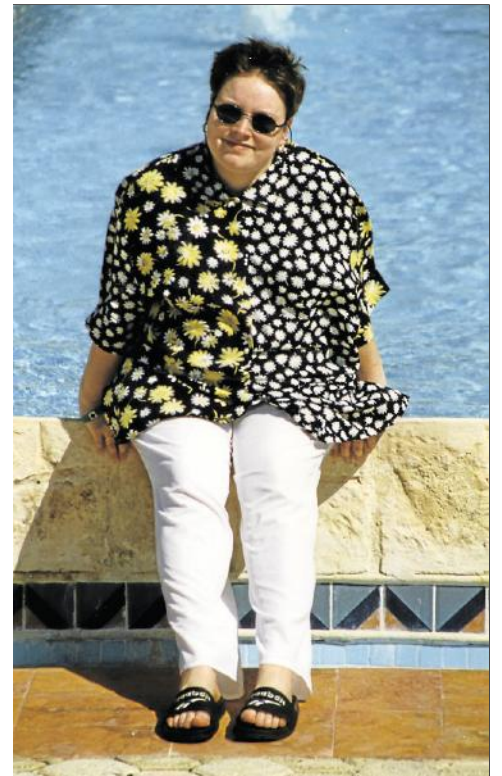
- Bioresonanztherapie / Bioresonanzanalyse

Tierarztpraxis Stefanie Mors
Steinstraße 44,
59368 Werne,
Tel. 0 23 89 - 21 90
www.tierarztpraxis-mors.de

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
nach Vereinbarung

Bei Christiane Garrott purzelten die Kilos

„Natürlich gesund“ in der Naturheilpraxis im Salinenpark



Vor eineinhalb Jahren: Edith Hildebrand (rechts) gratulierte Christiane Garrott zu ihrem hervorragenden Abnehm-Erfolg.

Monate davor: Bevor sie 17 Kilos verlor, war Christiane Garrott mit ihrer Figur unzufrieden und nahm Kontakt zur Naturheilpraxis auf.

WERNE ■ Vor eineinhalb Jahren stellte Edith Hildebrand aus der Naturheilpraxis im Salinenpark den beeindruckenden Abnehm-Erfolg ihrer Patientin Christiane Garrott vor. Hier lesen Sie noch einmal die wichtigsten Fakten der außergewöhnlichen Geschichte, auf der nächsten Seite dann, wie Christiane Garrott weiter mit dem perfekt zusammen gestellten Ernährungsplan lebte.

Zur Erinnerung: Christiane Garrott, die nach Tipp einer Kollegin Kontakt zur Naturheilpraxis aufgenommen hatte, reduzierte innerhalb kürzester Zeit ihr Gewicht von 88 auf 71 Kilogramm.

Großen Anteil am Abnehm-Erfolg hatte Heilpraktikerin Edith Hildebrand, die in ihrer Praxis im Salinenpark in Werne seit Jahren erfolgreich Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation anbietet. Sie stand Christiane Garrott von Anfang an zur Seite. Die Kilos purzelten nach kurzer Anlaufzeit. Und das, ohne zu hungern, denn bei der Ernährungsumstellung handelt es sich nicht um eine Diät.

„Entscheidend ist, was man isst. Die Ernährung muss zum Stoffwechsel passen“, erklärt Edith Hildebrand das Konzept. Erst kommt die Blutanalyse von insgesamt 40 Werten, dann wird der individuell auf die Patienten zugeschnittene Ernährungsplan aufgestellt. „Darin sind die Nahrungsmittel enthalten, die vom Stoffwechsel gut umgesetzt und verarbeitet werden können“, sagt Edith Hildebrand.

Information ist die beste Motivation: „Ein wichtiges Prinzip unserer Arbeit ist die gute Information. So nehmen wir uns viel Zeit, das umfassende Blutergebnis mit unseren Patientinnen und Patienten auf anschauliche Weise zu erklären“, so Edith Hildebrand.

In Christiane Garrotts Fall stellte die Heilpraktikerin einen sehr tiefen Wert beim Vitamin D fest. Der Kohlenhydratstoffwechsel war „entgleist“ und musste wieder in Balance gebracht werden. „Das Blut hatte Auffälligkeiten gezeigt. Die Werte waren nicht im Optimum“, sagt Edith Hildebrand. Der Ernährungsplan wurde perfekt auf die damals 41-jähri-

ge Patientin aus Bockum-Hövel zugeschnitten. Die Umstellung fiel ihr nur in den ersten zwei Wochen schwer, dann war diese Phase vorbei.

„Ich möchte auch anderen Frauen Mut machen. Ich habe keinen Heißhunger mehr auf Süßigkeiten und Chips wie früher“, strahlte Christiane Garrott, die ihre Ernährung umstellte: „Bestimmte Lebensmittel waren mir fremd. So kannte ich vorher Ahornsirup nicht. Und statt Pfeffer würze ich jetzt mit Oregano.“ Sie war bereit, das Alte loszulassen und sich auf den neuen Ernährungsplan einzulassen. Mit Erfolg. Christiane Garrott brachte dann nur noch 71 Kilogramm auf die Waage, trägt nicht mehr Kleidergröße 50, sondern 42.

„Ich fühle mich jetzt deutlich fitter und ausgeglichener, habe kein Sodbrennen mehr“, sagt die Patientin der Naturheilpraxis im Salinenpark. Sie geht regelmäßig ins Fitness-Studio, kann auf Geburtstagsfeiern auch ohne Probleme „Nein“ zu leckeren Versuchungen in Form von Kuchen und Torten sagen.

„Natürlich gesund!“

Edith Hildebrand
Heilpraktikerin

natur
heil
praxis
im Salinenpark



Verschenken Sie einen Gesundheits-Geschenk-Gutschein für einen gründlichen Check in der Naturheilpraxis.

Wir beraten Sie gern.

Weitere Infos u. Behandlungsbeispiele unter: www.naturheilpraxis-salinenpark.de
Naturheilpraxis im Salinenpark
Steinstraße 42 · 59368 Werne · Tel. 02389 923939
www.naturheilpraxis-salinenpark.de

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -



Wiedersehen nach gut einem Jahr: Christiane Garrott hat ihr Gewicht noch einmal leicht reduziert. Edith Hildebrand (rechts) nennt den Ernährungsplan als den Schlüssel zum Erfolg. Foto: Wagner

Den Stoffwechsel in Schwung bringen

- Sind Sie lustlos, ohne Antrieb?
- Sind Sie müde, finden aber keinen erholsamen Schlaf?
- Haben Sie Konzentrationsprobleme, lässt Ihr Gedächtnis nach?
- Haben Sie ständig Schmerzen, an den Gelenken, in der Muskulatur?
- Reagieren Sie allergisch auf alles mögliche aus der Nahrung oder der Umwelt?
- Haben Sie erhöhten Blutdruck?
- Stimmen Ihre Blutfett-, Cholesterin- und Leberwerte nicht?
- Ist Ihre Verdauung nicht in Ordnung?
- Sind Sie übergewichtig und möchten gerne abnehmen?

Das Team der Naturheilpraxis im Salinenpark möchte Ihnen helfen, Ihren Stoffwechsel wieder in Ordnung zu bringen.

Vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch.

Wir beraten Sie gern. Tägliche Sprechzeiten von 9 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung, telefonische Terminvereinbarung von 8 - 18 Uhr möglich.

Telefon: 0 23 89 / 92 39 39
www.naturheilpraxis-salinenpark.de

Kein Jojo-Effekt - Expertin der eigenen Ernährung

Edith Hildebrand: „Wir begleiten auch in der Zukunft“

WERNE ■ „Ein bisschen geht noch“, versicherte Christiane Garrott vor eineinhalb Jahren sehr überzeugend. Die „magischen 20 Kilogramm“ weniger waren ihr Ziel. Beim Wiedersehen in der Naturheilpraxis im Salinenpark zeigte die Waage 69 Kilogramm.

„Mir ist wichtig, dass es bei unserer Ernährungsumstellung keinen Jojo-Effekt gibt – im Unterschied zu vielen Diäten“, sagt Heilpraktikerin Edith Hildebrand. Der Ernährungsplan bleibe ein Begleiter für die Zukunft. Genau wie das Team der Naturheilpraxis immer mit Rat und Tat zur Seite steht. „Die Patienten werden Experten ihrer eigenen Ernährung“, so Edith Hildebrand weiter.

Reportage in „Frau im Trend“ erschienen

Bei Christiane Garrott hat sich in der Zwischenzeit einiges getan: So wurde über sie eine Reportage in der Zeitschrift „Frau im Trend“ verfasst. Die Redaktion der

Frauenzeitschrift war von der Naturheilpraxis im Salinenpark über den erstaunlichen Abnehm-Erfolg informiert worden.

Nicht ohne Stolz bringt Christiane Garrott die Zeitschrift zum Wiedertreffen mit. Und fast schon entschuldigt sie sich, dass die Waage nicht noch weniger anzeigt: „Leider fiel aufgrund einer Erkrankung der regelmäßige Sport lange aus.“ Nach dieser Pause hat sie nun die 65-Kilo-Marke im Visier. Jojo-Effekt? Fehl-anzeige.

Ernährungsplan treu geblieben

Ziel der Naturheilpraxis sei nie, die Patienten in eine Abhängigkeit zu bringen. „Nein. Sie sollen eigenständige Entscheidungen für ihren Ernährungsplan treffen“, erklärt Edith Hildebrand. Das war und ist bei Christiane Garrott der Fall. „Am Wochenende drücke ich mal die Augen zu. Aber Essensberge sind tabu. Aber auf die obligatorische Brat-

wurst beim Fußball will und muss ich nicht verzichten“, erzählt sie – und ist immer auf der Suche nach leckeren Rezepten, die zu ihr passen. Und das Auge hat gelernt zu entscheiden, was gut für sie ist und was nicht.

Verbesserte Blutlaborwerte

„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: „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 abgesetzt werden“, fasst Edith Hildebrand zusammen.

Weitere Informationen zum Programm „Natürlich gesund!“ gibt es in der Naturheilpraxis im Salinenpark an der Steinstraße 42 in Werne, Telefon 0 23 89/ 92 39 39.

Melano
coloured by you.

magnetic

Alle Adventssamstage bis 18 Uhr geöffnet

Kaufen Sie einen
MELANO-Magnetic-Ring
inkl. Stein für 49,90 €
und erhalten von uns einen
Wechselstein Ihrer Wahl
im Wert von 19,95 €
als Geschenk dazu!

INCIGNITO
Design & Echtschmuck

Steinstraße 6 | 59368 Werne
Telefon 0 23 89 - 53 52 49 | www.incognito-werne.de
Mo. - Fr. 9.30 - 18.30 Uhr | Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

benecos
natürlich schön

DIE MODERNE NATURKOSMETIK

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
benecos Natural
Lipstick marry me
sehr gut
Ausgabe 02/2013

Stück 4,69 €

Natural Lipstick
Leuchtende Farben für
samtweiche, umwerfende Lippen.

Reformhaus
SODENKAMP
Magdalenstr. 1 · 59368 Werne
Tel. (0 23 89) 33 49
Alle Adventssamstage
von 9 - 18 Uhr geöffnet