

# **Topfit – Gesundheit-Wellness-Beauty**

**Erscheinungsort: 81737 München**

**Auflage (4x im Jahr): 100.900**

**5. August 2005**

Bundesweit kompetente Beratung durch Therapeuten

# Stoffwechselprogramm »gesund & aktiv«

**F**ühlen Sie sich nach dem Essen oft schlapp und müde? Fehlt Ihnen die Motivation, in der Freizeit körperlich aktiv zu sein? Haben Sie schon mehrmals erfolglos Diäten gemacht? Dann arbeitet ihr Stoffwechsel möglicherweise nicht optimal. Doch das können Sie ändern.

»Viele Menschen essen von den Lebensmitteln, die ihre Drüsen brauchen, um die entscheidenden Hormone in richtiger Menge zu produzieren, zu wenig. Der Stoffwechsel gerät in eine Schieflage«, erklärt Lothar Ursinus. Die Folgen reichen von »sich nicht richtig fit fühlen« über Gewichtszunahme bis hin zu Erkrankungen wie Diabetes mellitus. Allein durch die individuelle Abstimmung des Speiseplans lässt sich der Stoffwechsel eines jeden Menschen wieder regulieren. »Ein optimierter Stoffwechsel wiederum ist die Basis für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, ein aktives Immunsystem und damit für dauerhaft stabile Gesundheit und Vitalität«, erläutert Ursinus.

## Stoffwechselanalyse und Ernährungsprogramm

Ausgangspunkt des Programms »gesund & aktiv« ist eine umfangreiche Stoffwechselanalyse, in der

40 spezifische Blutwerte untersucht werden und die individuelle Stoffwechselsituation ermittelt wird. Die Hormonforschung hat nämlich ergeben, dass nicht Faulheit und Fett den Stoffwechsel blockieren, sondern eine »Mast« mit »schlechten« Kohlehydraten. Dies führt u. a. zur Überforderung der Bauchspeicheldrüse, einer Überlastung der Nebennieren, zu Blockierungen des Wachstumshormons zur Zellerneuerung und zur vermehrten Giftstoffeinlagerung bzw. Wassereinlagerung ins Gewebe.

Auf der Basis der individuellen Laborwerte erstellt das Programm »gesund & aktiv« für jeden Menschen ein speziell auf ihn zugeschnittenes Ernährungskonzept. Dabei werden u. a. berücksichtigt:

- ▶ glykämischer Index (»gute« und »schlechte« Kohlenhydrate)
- ▶ Stoffwechsellyp (schnell, langsam, Mischtyp)
- ▶ Blutgruppe (Zusammenhang von Blutgruppe und Ernährung)

Mit der Umsetzung des neuen Speiseplans fällt der Startschuss zu der etwa vierwöchigen Phase der Stoffwechselregulation. Dabei kommt »gesund & aktiv« ohne Sport und Verzicht aus und bietet eine ideale Basis für alle, die auf gesunde Weise dauerhaft Pfunde verlieren wollen. Denn nur so kann das Wunschgewicht erreicht und auch gehalten werden – ohne die Mängel herkömmlicher Diäten wie etwa den Jojo-Effekt.

## »gesund & aktiv« – bundesweites Praxisnetzwerk

Ein wesentlicher Bestandteil des Stoffwechselprogramms ist die kompetente medizinische Beratung und Betreuung: »gesund & aktiv« wird ausschließlich von fachlich geschulten Ärzten und Heilpraktikern angeboten und begleitet. Mehr als 250 Therapeuten arbeiten heute in einem bundesweiten Netzwerk zusammen und bieten das Programm in ihren Praxen an.

Zwischen 500 und 1000 Mediziner und Heilpraktiker wird das Praxisnetzwerk in den nächsten Jahren umfassen.

Interessierte können unter der Internetadresse des Netzwerks von »gesund & aktiv« ([www.gesund-aktiv.com](http://www.gesund-aktiv.com)) nicht nur den Inhalt des Programms abrufen, sondern erhalten auch eine Liste mit Therapeuten aus ihrer Region.

Ärzte und Heilpraktiker, die ihren Patienten das Stoffwechselprogramm »gesund & aktiv« anbieten möchten, können sich ebenfalls im Internet informieren.

### Weitere Infos

Naturheilzentrum Alstertal  
Lothar Ursinus  
Frahredder 14 • 22393 Hamburg  
Tel.: 040 / 60 01 22 80  
E-Mail: [Lothar@Ursinus.de](mailto:Lothar@Ursinus.de)  
[www.gesund-aktiv.com](http://www.gesund-aktiv.com)

*Claudia Klügl*  
Heilpraktikerin

### Stoffwechselprogramm GESUND & AKTIV

Ich veranstalte **regelmäßig kostenlose Informationsabende zum Stoffwechselprogramm Gesund & Aktiv** in meiner Praxis. Nähere Informationen erhalten Sie gerne telefonisch!



Naturheilpraxis Claudia Klügl  
Am Kirchle 4  
86637 Wertingen/  
Binswangen  
Tel. 08272/99-3779



**Christine Treichel**  
Praxis für ganzheitliche Therapien  
Heilpraktikerin

- Kinesiologie
  - Shiatsu
  - Fußreflexzonentherapie
  - Ohrakupunktur
  - Naturheilkunde
  - Aktiv & Gesund Ernährungsprogramm
- Tel.: 089-56 82 37 13  
Fax: 089-54 64 63 00  
Mobil: 0160-85 24 97 68  
Willibaldstr. 32/Rgb.  
80689 München  
[www.christine-treichel.de](http://www.christine-treichel.de)  
[info@christine-treichel.de](mailto:info@christine-treichel.de)

Sich Treichleinheiten gönnen!





Dr. Bernd LeMar ist in der Wirtschaft als Berater und Coach tätig. Seine Erfahrungen hat er in zwei Büchern veröffentlicht. Er hält Vorträge und Workshops zum Thema »energetisches Marketing« im Gesundheitsbereich. Sein Angebot richtet sich an Therapeuten, Heilpraktiker, Berater in diesen Bereichen und Ärzte.

**Im Gesundheitsbereich haben viele eine Scheu vor Marketing und Werbung. Woher kommt das?**

**Bernd LeMar:** Da Werbung oft den Beigeschmack von Manipulation hat, fühlen sich Therapeuten davon abgeschreckt. Sie empfinden zu Recht, dass es für den Gesundheitsmarkt ein besonderes Marketing braucht. Denn es geht hier nicht nur um die optimale Befriedigung von Kunden-Bedürfnissen, sondern oft auch um schwierige Lebensfragen. Außerdem spielt beim energetischen Marketing die enge Therapeut-Klienten-Beziehung eine wichtige Rolle.

**Was ist das Besondere an Ihrem Ansatz des energetischen Marketings, den Sie als Dipl.-Psychologe entwickelt haben?**

**Bernd LeMar:** So wie jeder Mensch seinen individuellen Fingerabdruck hat, so hat jeder Therapeut sein energetisches Profil. Dieses auf dem Markt zu zeigen ist oft mit Gefühlen der Unsicherheit verbunden. Darum machen viele nur ein halbherziges Marketing. Wird jedoch der Auftritt am

Markt von der eigenen inneren Energie getragen, ist der Erfolg gewährleistet. In meinen Coachings arbeiten wir an der Bewusstwerdung dieser Energie. Ein Therapeut, der mit seinem Angebot im Einklang ist, wird das auch ausstrahlen.

**Ist demnach die professionelle Umsetzung eines Angebotes in Drucksachen wie Flyer und Visitenkarten oder die Gestaltung einer Homepage gar nicht so wichtig?**

**Bernd LeMar:** Im Gegenteil. Angesichts der unübersichtlichen und verwirrenden Angebotsvielfalt braucht es eine klar gestaltete Botschaft, um potentielle Klienten zu erreichen. Mit diesem Ziel finde ich mit meinen Kunden einen Weg, ihre besonderen Qualitäten ansprechend zu kommunizieren.

**Dürfen Dienstleister in der Gesundheitsbranche überhaupt für sich werben?**

**Bernd LeMar:** Aber ja! Dabei gilt es natürlich, das Heilmittelwerbegesetz zu beach-

ten. Meine Kunden im Rahmen dieser Vorgaben optimal zu platzieren erachte ich als meine Aufgabe.

**Woran liegt es Ihrer Erfahrung nach, wenn eine Praxis trotz erheblichem Werbeaufwand nicht richtig floriert?**

**Bernd LeMar:** Die innere Überzeugung des Therapeuten ist hier wesentlich. Nicht wenige haben vor ihrer Praxis eine große

unsichtbare Flagge wehen, auf der steht: »Ich bin nicht gut genug.« Solche Selbstzweifel bekommen Interessenten unerschwerlich mit und bleiben fern. Manche Therapeuten arbeiten bewusst an ihrem Selbstwert und ihrer inneren Ausrichtung und sind damit auf einem guten Weg. Dies unterstütze ich mit meiner Arbeit als Berater und Coach.

**»Ich bin gut ausgebildet und motiviert, meine Praxis auszubauen. Ich habe jedoch den richtigen Weg zu meinen Klienten noch nicht gefunden. Und wie finden meine Klienten den Weg zu mir?«**

**»Meine Praxis soll besser laufen. Wie kann gezieltes Marketing meine Angebote deutlicher sichtbar machen und meinen Umsatz steigern?«**

## Fühlen Sie sich angesprochen?

**Kommen Sie zu einem Mittwochs-Vortrag** von 19–21 Uhr (Kostenbeitrag: € 20,-).

**Termine in München: 28. Sept., 12. Okt., 26. Okt., 16. Nov.**

**Steigen Sie tiefer in das Thema ein: Abendworkshops** an Freitagen von 17–21 Uhr (Kostenbeitrag: € 60,-).

**Termine in München: 7. Okt., 14. Okt., 28. Okt., 18. Nov.**

Anmeldung für Vortrag bzw. Workshop unter Fax 089 / 38 32 94 88 oder [info@enMar.de](mailto:info@enMar.de)

Termine für Einzel-Coaching nach Vereinbarung.

Informationen unter [www.enMar.de](http://www.enMar.de) und Tel. 089 / 38 32 94 40

## STOFFWECHSELOPTIMIERUNG gesund+aktiv

**Es kommt nicht darauf an wie viel, sondern was Sie essen. Sie brauchen die für Ihren Stoffwechsel optimalen Lebensmittel.**



Wir ermitteln aus Ihrem Blut Ihre Stoffwechsellage, auf deren Basis dann Ihr individuelles Ernährungsprogramm erstellt wird. Diese richtige Ernährung verbessert die Lebensqualität, hilft bei Gewichtsreduktion, bei Allergien, Bluthochdruck, Sodbrennen, Diabetes mellitus, Migräne, Schlafstörungen u.v.m.

**Unser individuelles Ernährungsprogramm optimiert den Stoffwechsel – ohne Fasten und Hungern, ohne Pulver und Medikamente.**

Gesundheitspraxis Werner Stiller – Heilpraktiker  
Türkheimer Str. 5 · 86827 Bad Wörishofen · Tel. 0 82 47 / 333 854

**Krampfadem? Besenreiser? Schwere Beine?** **Schöne, gesunde Beine durch sanfte Venen-Operation**



Modernste medizinische Verfahren und technische Ausstattung ermöglichen:

- Schmerzfreie Venendiagnostik
- Besenreiser-Behandlung
- Ästhetische Venenchirurgie – auch im Sommer
- Endoluminale Lasertherapie (ELT)
- Kein Klinikaufenthalt

**Zentrum für Ästhetische Venenchirurgie**  
**Dr. med. Daniela Hoffmann**  
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie  
Phlebologie (Venenleiden) · Allergologie  
Georgenstraße 39 · 80799 München-Schwabing  
Tel. 089/27 37 40 60 [www.venen-muenchen.de](http://www.venen-muenchen.de)