

# JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG





## Liebe Leserinnen und Leser,

*dass Vitamine & Co lebenswichtig sind und entscheidend zu Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter beitragen, weiss heute jedes Kind. Obst, Gemüse und Salat sind ohne Zweifel hervorragende Vitaminspender. Fünf Portionen sollten es eigentlich sein – erntefrisch und pro Tag! Daran halten sich – optimistisch geschätzt – gerade mal 10% der Bevölkerung! Stress, Alkohol, Medikamente, Abgase und andere Umweltgifte sind Vitaminräuber und fortschreitendes Alter erhöht den Bedarf an Vitaminen deutlich.*

*Die Vitamin- oder Mineralstoffmangelerkrankungen (z. B. Zahnverlust bei Vitamin C-Mangel oder Osteoporose bei Kalzium- und Vitamin D-Mangel, Demenz bei B-Vitamin- und Folsäuremangel, Bluthochdruck und Wadenkrämpfe bei Magnesiummangel usw.) erkennt man erst nach Jahren, wenn es oftmals schon zu spät ist.*

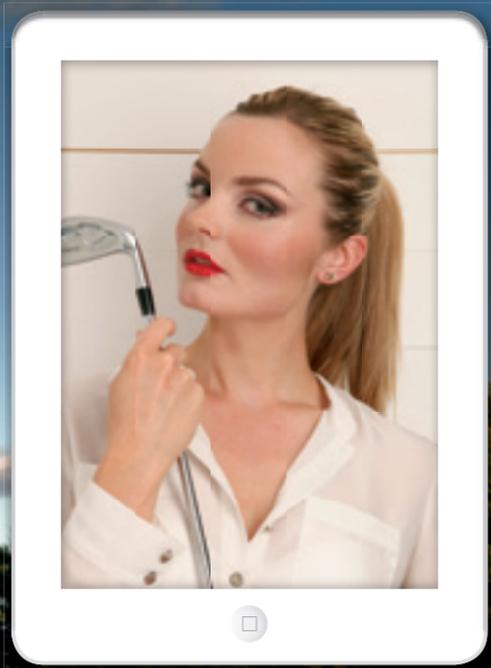
*Was ist zu tun? Vitaminpillen und Mineralstoffkapseln gibt es fast überall zu kaufen. Doch ist da auch das drin, was Sie tatsächlich brauchen? Die Zukunft gehört den massgeschneiderten Präparaten. Auf Grund von Blut-, Urin- und Speichelanalysen, persönlichen Angaben wie Körpergewicht, Alter und Geschlecht, möglichen bestehenden Erkrankungen und Medikamenten kann der Arzt, Apotheker oder eine Fachperson für jeden gesundheitsbewussten Menschen sein eigenes, individuelles Mikronährstoffpräparat zusammenstellen.*

*Der Vorteil liegt auf der Hand: Nur einnehmen, was hilft und was Ihr Körper braucht – nicht mehr und nicht weniger!*

Ihr

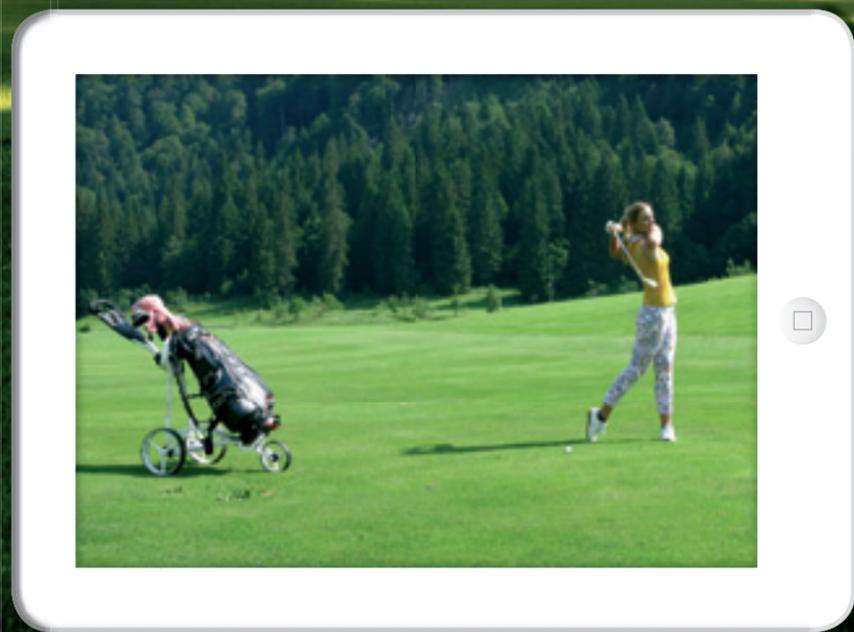
*Andreas Hefel,  
Präsident SfGU-Stiftung*





## INTERVIEW

Das Interview mit Lina Elmsäter führte die „Meine Gesundheit“-Redaktion



### Wie sieht Ihr Alltag oder besser gesagt Ihr Wochenrhythmus mit Trainingseinheiten aus?

Ich trainiere an 6 Tagen jeweils 6–8 Stunden.

### Gehörte gesunde Ernährung schon immer zu Ihrem Lebensstil oder hat dies auch mal anders ausgesehen?

Seit meiner Kindheit konnte ich aufgrund meiner gesundheitsbewussten Eltern von einer ausgewogenen und gesunden Ernährung profitieren. Nur in den Jahren 2007 und 2008, als ich im College in Amerika war, sah die Ernährung etwas anders aus.

### Sie sind eine junge, erfolgreiche Profi-Golferin. Sie scheinen rundum fit zu sein. Trotzdem hatten Sie irgendwann das Gefühl, dass Sie gesundheitlich etwas verändern mussten. Wann war das?

Mit 17 Jahren habe ich beschlossen meine Ernährung auf Fisch und vegetarische Gerichte zu beschränken.

### War Ihnen mulmig zumute, als Sie die Laboranalyse durchführten? Viele Leute verzichten ja auf eine solche Analyse, weil sie Angst vor dem Ergebnis haben.

Nein, im Gegenteil! Ich war sehr neugierig und interessiert, da ich meinen Körper optimieren wollte.

### Wie lautete Ihr Testergebnis?

Das Ergebnis war sehr aufschlussreich. Vor allem wurde klar, dass ich eine totale Blockade im Körper hatte und deshalb manche Nahrungsinhaltsstoffe nicht richtig verstoffwechseln konnte.

### Was war Ihr erster Gedanke, als Sie das Testergebnis sahen?

Dies war eine Erleichterung für mich, da ich nun endlich wusste was mir fehlt. Nun hatte ich mehr Verständnis für meinen Körper.

### Wie lange dauerte es, bis Sie eine Wirkung aufgrund der für Sie zusammengestellten HCK®-Mischung wahrnahmen?

Etwa nach einem Monat konnte ich bereits eine deutliche Wirkung verspüren.



Lina Elmsäter

Golfprofi, 28 Jahre

„Ich fühle mehr Energie und Power während meinen Trainingseinheiten.“

### Wie äusserste sich die Wirkung?

Ich fühlte mehr Energie und Power während meinen Trainingseinheiten und spürte wie mein Körper anfang, sich aufzuladen.

### Sie nehmen die HCK®-Mischung jetzt ungefähr seit einem Jahr und sind sichtlich überzeugt davon. Würden Sie sagen, dass sich Ihr Gesundheitszustand zum Positiven verändert hat?

Absolut. Ich fühle mich leistungsstärker, konzentrierter und kann

meine Ziele wieder klar fokussieren. Zudem bin ich relaxter und mein Körper reguliert sich sehr schnell nach intensiven, kräftezehrenden Golfturnieren.

### Wie sieht es konkret mit Ihren Handgelenkproblemen aus? Fühlen Sie eine Verbesserung oder sind die Schmerzen komplett weg?

Es ist viel besser! Ich bin viel stärker und stabiler im Handgelenk. Trotzdem brauche ich als Unterstützung noch meine Bandage.

### Sie haben sehr positive Erfahrungen mit HCK® gemacht. Wie fällt Ihr abschliessendes Fazit aus?

Ich möchte meine individuelle HCK®-Mischung natürlich weiterhin einnehmen. Das tolle daran ist, dass man diese Mischung individualisiert jeden Monat neu anpassen kann, gegenüber Fertigmischungen, die es im Fachhandel gibt.

An dieser Stelle möchte ich mich bei der HEPART AG bedanken, die mir dies alles ermöglicht. Ohne ihre Unterstützung wäre dieser Hochleistungssport für mich nicht möglich. Auch dem Institut AlfaVita möchte ich einen Dank aussprechen. Ohne Herrn Allemann wäre ich nie im Stande gewesen, so schnell wieder zu regenerieren!

**P**rof. Dr. Elmar Wienecke (Sportwissenschaftler), Fussballbundesliga-Lizenzinhaber, vielfacher Buchautor, Inhaber und Gründer von SALUTO, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Halle/Westfalen, Deutschland:

„Seit 1994 beschäftigen wir uns mit der optimalen Mikronährstoffkonzentration für Leistungssportler, Führungskräfte und Menschen

Blutuntersuchungen zu spät erkannt. Mit unseren klinischen Studien- und Forschungsprojekten haben wir eine umfassende Referenzdatenbank entwickeln können. Mit dem Baukasten-System von HCK® haben wir optimale Möglichkeiten in der Mikronährstofftherapie gefunden und aussergewöhnliche Erfolge bei Leistungssportlern, aber auch bei inaktiven Menschen erzielen können. Es gibt weltweit keine bessere Vielfalt in

## Prof. Dr. Elmar Wienecke



Sportwissenschaftler

„Unsere Kunden sind begeistert.“

mit unterschiedlichen Beschwerdebildern. Seither haben wir mehr als 32.000 Menschen von Kopf bis Fuss untersucht. Aufgrund der von uns speziell entwickelten zellulären Mikronährstoffanalysen (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente) haben wir selbst bei optimalen Ernährungsgewohnheiten eklatante Defizite festgestellt, die vielfältige Befindlichkeitsstörungen bei sportiven als auch inaktiven Menschen auslösen können. Mängel werden aufgrund der routinemässig durchgeführten

der Zusammensetzung persönlicher Mikronährstoffe, als dies bei HCK® der Fall ist. Unsere zahlreichen Kunden wie auch ich selbst sind begeistert von der besseren Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und der dadurch verbesserte Lebensqualität.“



**M**arcel Ernicke setzt auf Prävention. Seiner Gesundheit zuliebe hat er deshalb etwas verändert in seinem Leben: Seit Mai 2008 nimmt er regelmässig eine speziell auf seine Bedürfnisse abgestimmte HCK®-Mikronährstoffmischung ein. „Grund war ein viel zu hoher Homocysteinwert, der bei einer Blutanalyse festgestellt wurde“, sagte Herr Ernicke. Die meisten Menschen wissen heute

Risikofaktor ausschliessen. Freunde machten ihn auf die guten Erfahrungen mit HCK®-Mikronährstoffmischungen aufmerksam. „Ich habe dann begonnen, eine für mich zusammengestellte Mischung mit hoch dosierten B-Vitaminen einzunehmen. Und bereits nach nur einem Monat wurde eine Verringerung des Wertes um etwa 80 Prozent festgestellt“, berichtet Ernicke. Weiter sagt der 34-Jährige: „Jetzt bin ich ausser-

## Marcel Ernicke



34 Jahre

„Ich ziehe ein massgefertigtes Produkt der Massenware vor.“

längst: überhöhter Cholesterinwert, hoher Blutdruck, Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel können Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Herr Ernicke erklärt: „Das war mir bekannt, das Homocystein ist aber ein weiterer Risikofaktor“. Wenn etwa Nahrung verdaut wird, werden Eiweissstoffe (Proteine) in ihre Einzelbausteine, die Aminosäuren, zerlegt. Zu diesen gehört auch das Homocystein. Ernicke wollte diesen

dem nach der Arbeit weniger ermüdet. Insgesamt fühle ich mich vital und fit“. Als sehr wichtig erachtet Marcel Ernicke die persönliche und individuelle Zusammensetzung der HCK®-Mikronährstoffe. „Ich ziehe ein massgefertigtes Produkt der Massenware vor, um gezielt meinen persönlichen Bedarf an Mikronährstoffen abzudecken“. Seine Erfahrungen und darauf basierend seine Überzeugung sind ihm Grund genug, die HCK®-Mikronährstoffe in seinem persönlichen Umfeld zu empfehlen.



## INTERVIEW

Das Interview mit Erich Kuster führte die „Meine Gesundheit“-Redaktion

### Wie sieht Ihr Alltag oder besser gesagt Ihr Wochenrhythmus mit Trainingseinheiten aus?

Ich arbeite ein 100% Pensum bei der Stadtpolizei St. Gallen, wo ich als Jugendpolizist tätig bin. Da mein Wohnort 20 km von meiner Arbeitsstelle entfernt liegt, nutze ich den Arbeitsweg für das tägliche Training mit dem Fahrrad. So habe ich ohne Zusatztraining bereits 1.5 Stunden trainiert und bin am Abend wieder für meine Familie da. Jeweils am Mittwochabend trainiere ich regelmässig mit meinen Teamkollegen auf dem Mountainbike. Je nach Phase absolvieren wir dann spezifische Trainings wie Motorradtrainings usw. An den rennfreien Wochenenden trainiere ich je nach Bedarf auf dem Rennrad oder auf dem Mountainbike. Im Winter halte ich mich mit Lauftrainings und Langlauf fit, so dass ich im Frühjahr wieder mit einer guten Grundlage ins Trainingslager reisen kann. Diesen Frühling war ich in Südtirol, in früheren Jahren ging es nach Mallorca oder in die Toskana. Ich trainiere je nach Phase vier bis sieben Mal in der Woche.

### Wo trainieren Sie? Im In- und im Ausland?

Mehrheitlich trainiere ich in der Ostschweiz zwischen meinem Wohnort und dem Arbeitsort. Im Ausland befinde ich mich höchstens in den Trainingslagern, wo ich mich auf die ersten Rennen vorbereite.

### Gehörte gesunde Ernährung schon immer zu Ihrem Lebensstil oder hat dies auch mal anders ausgesehen?

Eine gesunde Ernährung ist allgemein ein sehr wichtiger Faktor im Leben und im Leistungs-/Spitzen-

sport erhält dieser Punkt noch mehr Gewicht. Ich interessiere mich schon seit 22 Jahren für dieses Thema und habe darum auch schon mehrere Seminare und Vorträge über Ernährung besucht.

### Sie sind ein erfolgreicher Amateursportler. Sie scheinen rundum fit zu sein. Wann hatten Sie jedoch das erste Mal das Gefühl, dass Sie gesundheitlich etwas verändern wollen?

Ich habe in all den Jahren ein sehr gutes Körpergefühl entwickelt und ich

## Erich Kuster



Leistungssportler, 39 Jahre  
(Mountainbike-Cross-Country)

.....”.....  
Man ist,  
was man isst!  
.....“.....

versuche immer auf meinen Körper zu hören. Wer fordert muss auch fördern. Getreu diesem Motto habe ich auch regelmässige Blutanalysen durchführen lassen, um meinem Körper möglichst keinen Schaden anzutun. Mein Körper war oft übersäuert und ich spürte dies auch in meiner Darmfunktion durch erhöhten Candida-Pilzbefall. Während dieser Zeit brachte ich zwar immer noch Leistung,

doch ich war immer schnell müde und fühlte mich nicht ganz wohl.

### Wie haben Sie sich testen lassen? Haben Sie den Bluttest durchgeführt? Wer hat Sie darauf gebracht?

Ich habe mich beim Naturheilarzt angemeldet, der mittels Dunkelfeldmikroskopie eine Blutanalyse machte. Diese Analyse hat mir ein Sportlerkollege empfohlen. Im normalen Bluttest können gewisse Mängel nicht erkannt werden. Danach hat mich der Arzt auf die HCK®-Mikronährstoffanalyse angesprochen und mir dies etwas genauer erläutert. Ich habe dann die Blutanalyse für meine persönliche HCK®-Mikronährstoffempfehlung machen lassen.

### War Ihnen mulmig zumute, als Sie sich testen liessen? Viele Leute verzichten ja auf eine solche Analyse, weil sie Angst vor dem Ergebnis haben.

Ich habe mir bewusst nicht zu viele Gedanken gemacht. Ich wartete das Resultat ab. Mir ist wichtig, dass ich weiss wie es um meine Gesundheit steht und ob ich allenfalls etwas verändern muss in der Ernährung oder der Supplementierung.

### Wie lautete Ihr Testergebnis?

Der Auswertungsbericht zeigte nicht bei allen Parametern zufriedenstellende Werte an. Es gab einige Defizite.

### Was war Ihr erster Gedanke, als Sie Ihr persönliches Testergebnis sahen?

Es war für mich positiv, denn ich dachte, wenn ich dies mit Hilfe der HCK®-Mikronährstoffsupplementierung wieder in den grünen Be-

reich bringe, kann ich noch mehr leisten. Ich glaubte einfach daran und war überzeugt, dass ich damit mein Immunsystem stärken und meine Leistung dadurch nochmals steigern kann.

**Wie lange dauerte es, bis Sie eine Wirkung aufgrund der für Sie zusammengestellten HCK®-Mischung wahrnahmen?**

Ich begann mit der Einnahme am 11. April 2014. Nach genau zwei Monaten liess ich mein Blut wieder untersuchen und konnte bereits sehr viel bessere Werte feststellen. Die roten Blutkörperchen waren nicht mehr miteinander verbunden, sondern bewegten sich frei, waren grösser und waren so auch fähig, mehr Sauerstoff zu transportieren.

**Wie äussert sich die Wirkung?**

Ich spüre, dass ich nicht mehr so oft müde bin, ich schlafe besser, und auch während des Wettkampfes habe ich seither wieder ein besseres Körpergefühl und kann mehr leisten, sofern natürlich auch weitere Faktoren stimmen.

**Sie nehmen die HCK®-Mischung erst seit ein paar Monaten und sind sichtlich überzeugt davon. Würden Sie sagen, dass sich Ihr Gesundheitszustand zum Positiven verändert hat?**

Ja ich bin überzeugt davon. Mein Gesundheitszustand hat sich klar verbessert. Dies zeigte die zweite Untersuchung beim Naturheilarzt, der mein Blut nach zwei Monaten mittels Dunkelfeldmikroskopie untersucht hat.

**Denken Sie, dass Sie Ihre persönliche HCK®-Mikronährstoffmi-**

**schung dabei unterstützt und dass Sie ohne diese Ihre sportlichen Ziele nicht optimal erreichen könnten?**

Nach rund drei Monaten Einnahme meiner persönlichen HCK®-Mikronährstoffmischung wird es mir immer bewusster, dass ich von meinem Körper nur regelmässige

Erich Kuster

„  
Ja, ich bin  
überzeugt davon.  
Mein Gesund-  
heitszustand  
hat sich klar  
verbessert!  
“

Höchstleistungen abrufen kann, wenn ich mich dazwischen auch wieder schnell genug erhole. Es gibt noch viele andere Mittel, doch diese sind nicht individuell auf meine Bedürfnisse abgestimmt und daher kann ich mit Überzeugung sagen, dass ich meine sportlichen Ziele mit Unterstützung der HCK®-Mikronährstoffmischung sicherer erreiche.

**Sie erwähnten, dass Ihre Darmtätigkeit nicht immer optimal war. Hat sich das gebessert?**

Ja, auch das hat sich mittlerweile gut eingestellt.

**MTB-Cross-Country ist überaus anstrengend und gefährlich. Wie lange denken Sie, können Sie diese Sportart noch ausüben?**

Ich bin 39 Jahre und übe diesen Sport schon seit 18 Jahren aus. Ich bin immer noch topfit und habe keinerlei Beschwerden bei sportlichen Aktivitäten. Trotzdem ist es nicht immer ganz einfach bei meinem 100%-Job, Familie mit zwei Kindern und Sport unter einen Hut zu bringen. Ich werde im kommenden Jahr sportlich etwas kürzer treten, doch ganz aufhören kann ich bestimmt nicht. Ich habe einfach zu viel Freude an der Bewegung.

**Haben Sie einen persönlichen Slogan, der Sie durchs Leben begleitet und Ihnen Halt gibt?**

Man ist was man isst! Das trifft wirklich zu – vor allem aber im Spitzensport. Umso mehr soll darauf geachtet werden, dass dem Körper in der richtigen Dosis Vitamine, Mineralstoffe, und Spurenelemente etc. zugeführt werden.





## INTERVIEW

Das Interview mit Zuzana Arnold führte die „Meine Gesundheit“-Redaktion



### Wie sieht Ihr Alltag oder besser gesagt Ihr Wochenrhythmus aus?

Ich habe ein eigenes Geschäft und arbeite mehr als 100%.

### Gehörte gesunde Ernährung schon immer zu Ihrem Lebensstil oder hat dies auch mal anders ausgesehen?

Ich habe mich nie bewusst gesund ernährt, aber schon immer viel Früchte und Gemüse gegessen.

### Wann hatten Sie das erste Mal das Gefühl, dass Sie gesundheitlich etwas verändern wollen?

Vor etwa 5 Jahren, als mich eine schlimme Krankheit heimsuchte.

### Wie haben Sie sich testen lassen und wer hat Sie darauf gebracht?

Durch die Zusammenarbeit mit der HEPART AG und den Besuch der Fortbildungsveranstaltungen, die mich überzeugt haben, wollte ich es mit den individuellen HCK®-Mikronährstoffen versuchen. Ich habe im IABC einen Bluttest machen lassen.

### War Ihnen mulmig zumute, als Sie sich testen liessen? Viele Leute verzichten ja auf eine solche Analyse, weil sie Angst vor dem Ergebnis haben.

Nein, gar nicht. Wir haben auch nur einzelne Parameter getestet, die aufgrund meiner Beschwerden sinnvoll waren. Der Rest hat sich aus dem Fragebogen ergeben.

### Wie lautete Ihr Testergebnis?

Ich hatte einen zu niedrigen Vitamin D-Spiegel und zu hohe Entzündungsparameter.

### Was war Ihr erster Gedanke, als Sie Ihr persönliches Testergebnis sahen?

Das habe ich mir schon gedacht!

### Wie lange dauerte es, bis Sie eine Wirkung aufgrund der für Sie zusammengestellten HCK®-Mischung wahrnahmen?

Nach ca. 4 Wochen merkte ich eine deutliche Verbesserung.



**Zuzana Arnold**

Apothekerin, 50 Jahre

.....”.....  
 Hadere nicht mit deinem Schicksal, man weiss nie, wofür es einmal gut sein könnte.  
 .....“.....

### Wie äusserte sich die Wirkung?

Meine Gelenkschmerzen waren weg. Ausserdem hatte ich seither auch nicht die kleinsten Anzeichen einer Erkältung.

### Seit wann nehmen Sie die HCK®-Mischung?

Seit November 2013.

### Würden Sie sagen, dass sich Ihr Gesundheitszustand zum Positiven verändert hat?

Ja klar! Deswegen werde ich meine HCK®-Mischung auch dauerhaft einnehmen.

### Denken Sie, dass Sie Ihre persönliche HCK®-Mikronährstoffmischung in Ihrem Leben positiv unterstützt und dass Sie den Alltag ohne diese nicht optimal genießen könnten?

Die Mischung hat bestimmt einen positiven Einfluss auf mein Leben.

### Sie sind Apothekerin und kennen sich somit im Gesundheitswesen sehr gut aus. Was beeindruckt Sie besonders an den individuellen HCK®-Mikronährstoffmischungen?

Mich fasziniert das Granulat an und für sich, die Einbettung der Wirkstoffe ins Guar und schliesslich deren optimale Aufnahme in den Körper, so simpel wie effizient. Und natürlich, dass jede Mischung auf jeden Menschen ganz persönlich und individuell zugeschnitten ist.

### Gibt es in Ihrem Umfeld noch weitere Personen, die HCK® einnehmen und die damit Positives erleben?

Ja, von meinen Kunden höre ich immer wieder Positives.

### Haben Sie einen persönlichen Slogan (Spruch), der Sie durchs Leben begleitet und Ihnen Halt gibt?

Hadere nicht mit deinem Schicksal, man weiss nie, wofür es einmal gut sein könnte.

Silvia Schott aus Kirchlindach fühlt sich topfit und vital mit ihren 63 Jahren. Grund für sie, zu den HCK®-Mikronährstoffen zu greifen, ist: „Ich will, dass mein Immunsystem intakt bleibt. Damit bin ich weniger anfällig für Krankheiten und verfüge über eine ausgezeichnete Lebensqualität“. Ihre Blutwerte haben sich verbessert und damit einher geht eine Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauf-

schwört seit 1995 auf die Nährstoffmischung und ist 100-prozentig überzeugt von der Wirkung. Für Alfred Schott ist die tägliche Versorgung seines „Inneren“ mit den HCK®-Mikronährstoffen ebenfalls seit 1995 selbstverständlich. „Das hilft mir gegen die Müdigkeit, hält mich fit und vital, damit ich auch weiterhin sportlich aktiv sein kann. Ausserdem ist es ein Ausgleich zu der manchmal schlechten Ernährung“, berichtet

### Silvia & Alfred Schott



63 und 66 Jahre

„Wir verfügen wieder über eine ausgezeichnete Lebensqualität.“

krankungen. Ausserdem berichtet sie: „Nach einer Krebsoperation im Jahr 2006 habe ich mich sehr schnell erholt und bin wieder fit geworden. Damals wurden die Nährstoffe speziell optimiert und das hat mir enorm geholfen“. Die einzelnen Mikronährstoffe (ca. 60 Einzelsubstanzen), wie beispielsweise Antioxidantien, Vitamin C, Spurenelemente oder Vitamin E sind durch ein Baukastensystem individuell mischbar. Silvia Schott

Alfred Schott. 1995 hatte Alfred Schott eine Erschöpfungsphase. Während eines Kuraufenthaltes im Seeblick Berlingen hörte er unter anderem auch einen Vortrag über die Wirkung der Mikronährstoffmischung und probierte dies aus. „Heute bin ich kaum müde, bin gut in Form und auch sportlich erfolgreich. Meine Ausdauer hat sich verbessert, der Stoffwechsel ist aktiver und meine Blutwerte sind in Ordnung“.



Wir sind von der Wirkung der HCK®-Mikronährstoffe begeistert. Die regelmässige Einnahme hat uns Gesundheit, Freude, Ausdauer gebracht“, sind René und Verena Welling überzeugt. Aufmerksam geworden ist das Ehepaar durch die guten Erfahrungen von anderen Leuten. „Zudem ist ja überall zu lesen und zu hören, dass es bei unserer Ernährung an Mikronährstoffen und Spurenelementen mangelt. Da muss man doch etwas

derbar. Grippe oder Schnupfen kennen wir nicht mehr. Gegen Krankheiten sind wir viel widerstandsfähiger geworden. Wir gehen beide gern zum Bergwandern. Die optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ist dabei die Grundlage für ausreichend Kondition und Energie. Heute haben wir, wenn der Gipfel erreicht ist, noch genug Luft und Durchhaltevermögen, um weiter zu gehen“, erzählt René Welling. Wichtig für ihn ist aber auch dies: „Meine Haut hat sich

### Verena & René Welling



51 und 69 Jahre

„Unsere Leistungsfähigkeit hat sich spürbar erhöht.“

tun“, betonen die Wellings. Die HCK®-Mikronährstoffe nimmt das Ehepaar seit fünf Jahren ein. „Wir leben phasenweise in China und brauchen das dort dringend, weil die Umwelt in China stark verschmutzt ist und in der Folge körperliche Schäden verursacht“. Den Blut- und Urin-test zur Bestimmung der optimalen Mixtur haben die Wellings bei einem Besuch in Konstanz machen lassen. Heute sagen die beiden übereinstimmend: „Wir fühlen uns einfach wun-

deutlich verschönert und ist glatter geworden und seit Verena die Nährstoffe einnimmt, verliert sie keine Haare mehr“. René Welling resümiert, dass er heute wesentlich leistungsfähiger ist als noch vor drei Jahren. „Ich erledige gleiche Arbeiten in kürzerer Zeit“. Auf die HCK®-Mikronährstoffe schwören die Wellings auch, weil diese ihre ganz spezifischen Nährstoffdefizite ausgleichen und so wesentlich zur Gesunderhaltung beitragen.

# **HCK®** Mikronährstoffe nach Mass.

## Wozu braucht man Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe sind lebensnotwendig, damit unser Stoffwechsel optimal funktionieren kann. Da unser Organismus sie nicht selbst produzieren kann, muss man sie ihm zuführen. Die Versorgung mit der Nahrung ist aber in den meisten Fällen nicht ausreichend. Wir merken dies erst, wenn der Körper den Mangel nicht mehr ausgleichen kann – wir werden krank.

## Warum individuell?

Jeder Mensch ist einzigartig. Das gilt auch für seinen tatsächlichen Bedarf an Mikronährstoffen. Dieser ist abhängig von zahlreichen Faktoren.

Alleine unter Berücksichtigung dieser wesentlichen Einflüsse ist es nicht zielführend, den lebensnotwendigen Mikronährstoffbedarf für alle oder einzelne Gruppen als Durchschnittswert bestimmen zu wollen. Mikronährstoffbedarf und Mikronährstoffdefizite lassen sich heute gezielt ermitteln und kontrollieren. Auf der Basis der erhaltenen Rezeptur wird mit den HCK®-Mikronährstoffen Ihre individuelle Mischung zusammengestellt.

## HCK® – der „Schlüssel zur Zelle“

HCK® ist die Abkürzung für HydroCellKey und bedeutet so viel wie der „Schlüssel zur Zelle“. Die Bezeichnung leitet sich ab aus der einzigartigen Galenik der HCK®-Mikronährstoffe. Das Besondere daran ist, dass jeder Mikronährstoff in einen rein pflanzlichen Trägerstoff (Guarkernmehl) eingearbeitet und getrocknet wird. Das entstehende Granulat hat die Eigenschaft, zu quellen und ein kolloidales (gallertartiges) System zu bilden, sobald es mit Flüssigkeit in Berührung kommt. Es entsteht ein Kolloidfilm, wodurch die Aufnahmeeigenschaft der HCK®-Mikronährstoffe so gut ist, dass sie der von Obst und Gemüse sehr nahe kommt. Die Mikronährstoffe werden über 4 bis 6 Stunden kontinuierlich an den Körper abgegeben. So wird Ihr Organismus gleichmässig und langanhaltend versorgt.

## Die Einsatzgebiete von HCK®

Aus der Orthomolekularmedizin weiss man heute, dass fast alle Zivilisationskrankheiten (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Tumore etc.) ihre Ursachen in der reduzierten Leistung einzelner Stoffwechselschritte haben. Meist sind es bestimmte Enzyme in unserem Körper, die nicht mehr optimal arbeiten, weil lebenswichtige Mikronährstoffe nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Schuld daran sind neben unausgewogener Ernährung u. a. Schadstoffe und Leistungsdruck. Über Jahre baut sich somit ein Ungleichgewicht im komplexen biologischen System unseres Organismus auf. Dabei hat jeder Mensch sein ganz persönliches Risikoprofil. Mit dem gezielten Einsatz von HCK®-Mikronährstoffen können die Enzymleistungen optimiert werden, der Stoffwechsel normalisiert sich wieder. HCK®-Mikronährstoffe können sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt werden.



## Das einzigartige HCK®-Baukastensystem

HCK®-Mikronährstoffe sind ein in der Schweiz entwickeltes Baukastensystem, das aus einem umfangreichen Sortiment an Einzelsubstanzen in Granulatform besteht (siehe Abbildung oben). Mit Hilfe einer Blutanalytik oder eines Fragebogens, in dessen Entwicklung die Erkenntnisse aus mehreren Zehntausend Blutanalysen eingeflossen sind, wird der individuelle Mikronährstoffbedarf ermittelt und eine massgeschneiderte Rezeptur für Sie erstellt. Das HCK®-Sortiment wird ständig den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten oder die Fachperson Ihres Vertrauens.

## Die Vorteile von HCK® auf einen Blick

### VORTEIL 1: Individuell: Massanzug statt Massenware

Jeder Mensch ist einzigartig. Das gilt auch für seinen tatsächlichen Bedarf an Mikronährstoffen, der ja nach Alter, Geschlecht, Körpergewicht deutlich variieren kann. Auch Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Umweltbelastungen, Stress, sportliche Aktivitäten, genetische Dispositionen oder Begleiterkrankungen spielen eine wesentliche Rolle. Moderne Mikronährstoffmedizin heisst daher individuelle Mikronährstoffmedizin, sprich ein für Ihren persönlichen Bedarf massgeschneidertes Konzept. Damit bekommt Ihr Körper genau das, was er braucht – nicht mehr und nicht weniger. Selbstverständlich kann die HCK®-Mikronährstoff-Mischung jederzeit den sich ändernden Bedürfnissen angepasst werden.

### VORTEIL 2: Natürlich: Optimale Resorption

Durch die rein pflanzliche Hülle werden die HCK®-Mikronährstoffe dem Körper ähnlich serviert wie in der Natur. Das Guargranulat ist in diesem Sinne durchaus vergleichbar mit Obst und Gemüse. HCK®-Mikronährstoffe können deshalb hervorragend resorbiert werden und kommen genau dort an, wo sie gebraucht werden: An der Zelle, im Immunsystem, am Herzen, der Muskulatur, den Nerven, im Gehirn...

### VORTEIL 3: Präzise: Schweizer Qualität

Die HCK®-Mikronährstoffprodukte sind schweizerische Qualitätsprodukte. Der gesamte Produktionsprozess unterliegt den strengen schweizerischen Normen. Es wird ausschliesslich einwandfreie und zertifizierte Ware von seriösen Lieferanten verarbeitet.

**swiss quality**



**M**it HCK®-Mikronährstoffen bin ich optimal und rundum versorgt mit lebenswichtigen Nährstoffen und Vitaminen.“ Vorträge im Kurhaus Seeblick brachten Frau Knaus zu der Überzeugung, dass ihre körperliche Verfassung durch eine individuelle Nährstoffergänzung verbessert werden könnte: „So habe ich mich für die Blutanalyse und die dazugehörige,

Bereich nichts Besseres kennengelernt und ausprobiert. Ich bin sehr zufrieden mit den HCK®-Mikronährstoffen.“ Ihr Gesundheitszustand gibt ihr Recht – er hat sich in vielen Bereichen verbessert. Sie hat „sozusagen keine Erkältungskrankheiten mehr“, ihr Immunsystem ist gestärkt. Ausserdem konnte sie ihr Gewicht reduzieren und halten. Von Vorteil sind auch die bessere Darmtä-

## Regula Knaus

59 Jahre



„Ich habe bis jetzt nichts Besseres kennengelernt.“

persönlich abgestimmte Mischung entschieden.“ Ihr half auch der Austausch über gute Erfahrungen mit anderen Teilnehmern des EPD®-Programms und mit ihrem Ehemann: „Mein Mann und ich lassen regelmässig überprüfen, ob die Mischung angepasst werden muss.“ Aufgrund ihrer Zufriedenheit mit den Nahrungsergänzungsmitteln zieht die 59-jährige andere Präparate nicht in Betracht: „Ich habe bis jetzt in diesem

tigkeit, ein gesunkener Cholesterinspiegel sowie eine schönere, glattere Haut. Insgesamt fühlt Frau Knaus „viel mehr Energie, körperlich wie auch mental“. Sie lässt daher keinen Zweifel an ihrer Nahrungsumstellung: „Auf HCK®-Mikronährstoffe möchte ich nicht mehr verzichten.“



**F**rüher hatte ich morgens grosse Schwierigkeiten, wach zu werden. Durch die HCK®-Mikronährstoffe bin ich heute auch beim Aufstehen um fünf Uhr morgens schnell munter und frisch. » Wer so zeitig auf den Beinen ist, befindet sich in Bestform. Im Fall von Fritz Knaus war das nicht immer so – er musste gesundheitliche Probleme bewältigen und entdeckte die HCK®-Mikronährstoffe bei einem Aufent-

ebenfalls verbessern und sogar ein Blutdruckmedikament reduzieren: „Zudem haben sich bei mir der Blutzucker- und Cholesterinspiegel normalisiert. Ich möchte HCK®-Mikronährstoffe nicht mehr missen.“ Für den Gärtner steht fest: „Mit HCK®-Mikronährstoffen habe ich ein Optimum an Versorgung entdeckt, bei dem ich auf lange Dauer bleiben möchte.“ Aufgrund der guten Erfahrungen und des Verlustes von

## Fritz Knaus

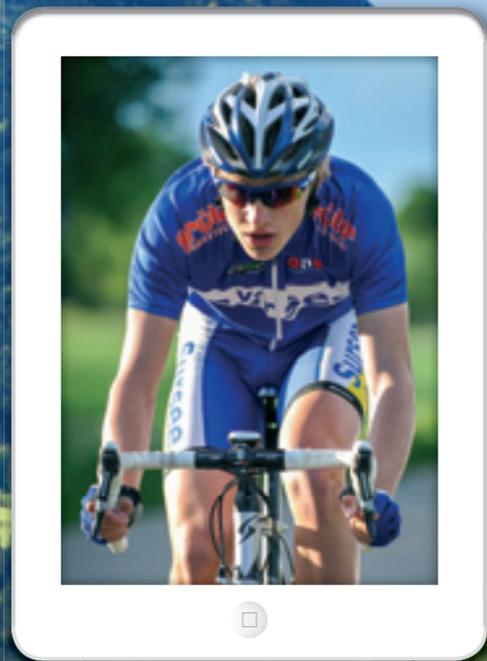
56 Jahre



„Ein Optimum an Versorgung.“

halt im Kurhaus Seeblick für sich: „Da ich stark übergewichtig war und gewisse Herzprobleme habe, absolviere ich seit 2009 jährlich eine Entgiftungswoche mit dem EPD®-Ernährungsprogramm.“ Besonders für seine berufliche Tätigkeit sammelt Herr Knaus Kraft: „Ich fühle mich mit den HCK®-Mikronährstoffen fitter und leichter. Als Landschaftsgärtner erlebe ich die positiven Auswirkungen auch im körperlichen Bereich.“ Sein allgemeines Wohlbefinden konnte der 56-jährige

10 Kilo Körpergewicht hat Herr Knaus das Nahrungsergänzungsprogramm schon oft weiterempfohlen: „Ich wurde schon öfters gefragt, mit welcher Methode ich so nachhaltig abnehmen konnte. Diesen Personen empfehle ich dann das EPD®-Ernährungsprogramm weiter.“



## INTERVIEW

Das Interview mit Yves Lütolf führte die „Meine Gesundheit“-Redaktion

### Wie sieht Ihr Alltag oder besser gesagt Ihr Wochenrhythmus mit Trainingseinheiten aus?

Im Sommer trainiere ich meistens 5–6 Mal pro Woche auf dem Rennrad. Montags grösstenteils locker, da am Wochenende meistens Rennen sind. Mittwoch und Donnerstag trainiere ich oft Kraft und Ausdauer. Der Freitag ist eher wieder etwas lockerer. Am Wochenende trainiere ich meistens Ausdauer oder bestreite Rennen. Ausserdem gehe ich Dienstag- und Donnerstagmorgen in den Krafraum. Im Winter trainiere ich zusätzlich auf dem Quervelo, Bike und auf der Bahn. Als Ausgleich fahre ich im Winter auch Ski oder bin beim Langlaufen anzutreffen, denn vor meinem Wechsel in den Radsport fuhr ich rennmässig Ski.

### Wo trainieren Sie?

Grösstenteils trainiere ich von zu Hause aus. Manchmal treffen wir uns aber auch mit dem Nationalkader, dann trainieren wir im In- und Ausland. Im Frühling z. B. trainierte ich zwei Wochen auf Mallorca.

### Was machen Sie neben dem Spitzensport?

Momentan besuche ich die 5. Sport- und Musikklasse an der Kantonschule Alpenquai in Luzern.

### Gehörte gesunde Ernährung schon immer zu Ihrem Lebensstil oder hat dies auch mal anders ausgesehen?

Eigentlich habe ich mich immer einigermaßen gesund ernährt. Ich bin aber nicht ein Fan von Früchten. Darum nehme ich immer etwas zu wenig Vitamine zu mir. Dafür esse ich gerne fettarme Speisen.

### Sie sind ein junger, erfolgreicher Nachwuchssportler. Sie scheinen rundum fit zu sein. Wann hatten Sie jedoch das erste Mal das Gefühl, dass Sie gesundheitlich etwas verändern wollen?

Meine Mutter hat mich auf die HCK®-Mikronährstoffe aufmerksam gemacht. Sie wollte vorbeugen, dass ich in kein Vitamin- und Nährstoff-Defizit gerate. Da sie unter anderem auch Wellness-Trainerin ist, hat sie mich in Ernährungsfragen bisher bestens beraten.



Yves Lütolf

Radsportler, 17 Jahre  
(Nationalkader Strasse U19)

„Ein Leben ohne Sport kann ich mir nicht vorstellen!“

### Wie haben Sie sich testen lassen und wer hat Sie darauf gebracht?

Meine Sport- und Naturheilpraktikerin Lucia Wyss hat die Haaranalyse von mir eingeschickt und nach der Auswertung die HCK®-Präparate zusammengestellt.

### War Ihnen mulmig zumute, als Sie sich testen liessen? Viele Leute verzichten ja auf eine solche

### Analyse, weil sie Angst vor dem Ergebnis haben.

Nein, eigentlich nicht. Denn ich war gesund und machte mir keine grossen Gedanken darüber, wie der Test ausfallen würde.

### Wie lange dauerte es, bis Sie eine Wirkung aufgrund der für Sie zusammengestellten HCK®-Mischung wahrnahmen?

Nach ca. 2–3 Wochen. Ich nahm die HCK®-Mischung zur Vorbeugung eines Vitamin- und Mineralstoffmangels.

### Wie äusserte sich die Wirkung?

Ich fühlte mich leistungsfähiger und nach der körperlichen Anstrengung schneller erholt.

### Sie nehmen die HCK®-Mischung erst seit ein paar Monaten und sind sichtlich überzeugt davon. Würden Sie sagen, dass sich Ihr Gesundheitszustand zum Positiven verändert hat?

Ja auf jeden Fall. Da ich eher etwas zu wenig Vitamine zu mir nehme, kann ich die fehlenden Mengen mit der HCK®-Mischung ausgleichen. Dadurch fühle ich mich fit und habe keine Beschwerden beim Radfahren (z. B. Krämpfe).

### Möchten Sie die für Sie zusammengestellte HCK®-Mischung längerfristig einnehmen?

Ich werde nun meine HCK®-Mischung zuerst aufbrauchen und dann schauen wie ich mich fühle. Wenn ich mich besser fühle als vorher werde ich bestimmt wieder eine Analyse machen und weiter die HCK®-Mischung einnehmen.

**Der Radsport ist überaus anstrengend und gefährlich. Wie lange können Sie diese Sportart noch ausüben?**

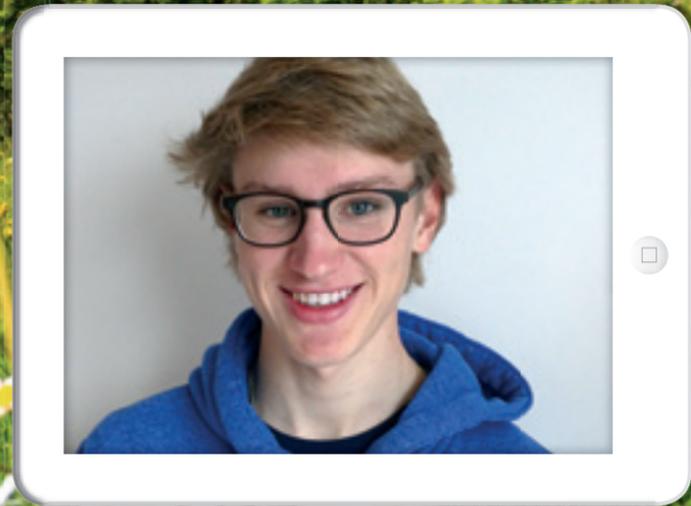
Ich hoffe möglichst lange. Denn das Rennradfahren liegt mir sehr am Herzen und wenn ich es nicht mehr habe, fehlt mir etwas. Das merke ich schon, wenn ich nur 2–3 Tage Pause mache. Darum kann ich mir ein Leben ohne Sport gar nicht vorstellen.

**Denken Sie, dass Sie Ihre persönliche HCK®-Mikronährstoffmischung dabei unterstützt und dass Sie ohne diese Ihre sportlichen Ziele nicht optimal erreichen können?**

Auf jeden Fall denke ich, dass mich die HCK®-Mischung unterstützt und die optimalen Voraussetzungen schafft, mein Leistungsmaximum abzurufen. Jedoch möchte ich anmerken, dass man auch ohne HCK®-Mischung seine Ziele erreichen kann. Die HCK®-Mischung unterstützt einen lediglich dabei. Trainieren muss man trotzdem genau gleich viel.

**Haben Sie einen persönlichen Slogan, der Sie durchs Leben begleitet und Ihnen Halt gibt?**

Immer versucht, immer gescheitert. Egal, versuch es wieder, scheitere erneut, scheitere besser.





## INTERVIEW

Das Interview mit Marina und Kurt Mächler führte die „Meine Gesundheit“-Redaktion

### Wie sieht Ihr Alltag oder besser gesagt Ihr Wochenrhythmus aus?

Wir führen ein gemütliches Rentnerdasein mit Haushalt, Hobbies, Wandern und Sport.

### Gehörte gesunde Ernährung schon immer zu Ihrem Lebensstil oder hat dies auch mal anders ausgesehen?

Ja, das spielt mehr oder weniger seit unserer Heirat eine Rolle.

### Wann hatten Sie das erste Mal das Gefühl, dass Sie gesundheitlich etwas verändern wollen?

Kurt Mächler: Seit 1998, da hatte ich eine Herzoperation mit 7 Bypässen und war kurz vor dem Infarkt.

Marina Mächler: Bei mir war das Jahr 1999 entscheidend, da hatte ich eine Rückenmarksoperation am Spinalkanal.

### Haben Sie den Bluttest durchgeführt? Wer hat Sie darauf gebracht?

Ja, wir haben die Blutanalyse im Rahmen unserer Kurwoche im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen gemacht. Darauf aufmerksam wurden wir durch eine Anzeige in einer Zeitschrift.

### War Ihnen mulmig zumute, als Sie sich testen liessen? Viele Leute verzichten ja auf eine solche Analyse, weil sie Angst vor dem Ergebnis haben.

Nein, nicht mulmig, sondern froh, Aussicht auf Besserung zu haben.

### Wie lautete Ihr Testergebnis?

Wir hatten beide diverse Mangelerscheinungen.

### Was war Ihr erster Gedanke, als Sie Ihr persönliches Testergebnis sahen?

Wir waren dankbar zu wissen, was wir verbessern müssen. Und dass wir das auch verbessern können.

## Marina & Kurt Mächler



Rentner, 80 und 82 Jahre

.....”.....  
Bewusst leben  
und dankbar sein  
für alles, was  
noch möglich ist.  
.....“.....

### Wie lange dauerte es, bis Sie eine Wirkung aufgrund der für Sie zusammengestellten HCK®-Mischung wahrnahmen?

Kurt Mächler: Ich hatte bereits nach einer Woche keine Herzrhythmusstörungen mehr.

Marina Mächler: Ich habe meine Rückenoperation problemlos überstanden.

### Würden Sie sagen, dass sich Ihr Gesundheitszustand zum Positiven verändert hat?

Ja, sehr sogar! Seit wir die HCK®-Mischungen einnehmen, sind wir nie

mehr ernsthaft erkrankt. HCK® hat unser Leben positiv bereichert!

### Möchten Sie die für Sie zusammengestellte HCK®-Mischung längerfristig einnehmen?

Wir können uns gar nicht mehr vorstellen, ohne unsere Mischungen zu leben.

### Was beeindruckt Sie besonders an den individuellen HCK®-Mikro-nährstoffmischungen?

Dass man jederzeit individuelle Anpassungen bei der persönlichen Mischung vornehmen kann

### Sind oder waren Sie regelmässige Gäste im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen?

Wir haben das Fachkurhaus Seeblick bereits fünf Mal zur Kur besucht. Auch Bluttests lassen wir dort regelmässig durchführen.

### Haben Sie einen persönlichen Slogan (Spruch), der Sie durchs Leben begleitet und Ihnen Halt gibt?

Bewusst leben und dankbar sein für alles, was noch möglich ist.



## INTERVIEW

Das Interview mit Esther Süß führte die „Meine Gesundheit“-Redaktion



### Wie sieht Ihr Alltag oder besser gesagt Ihr Wochenrhythmus mit Trainingseinheiten aus?

Meistens habe ich am Montag einen „easy-day“, lockeres Training und Massage nach einem Rennwochenende! Dienstag bis Donnerstag stehen dann verschiedene Trainings an, wie Kraft, Intervalls aber auch Ausdauer. Freitag ist meistens Ruhetag, wenn möglich. Und am Samstag läuft die Vorbereitung auf das Rennen am Sonntag.

### Warum nennt man Ihre Sportart Mountainbike Marathon und Cross-Country? Was ist der Unterschied zum normalen Mountain-Biking?

Marathon und Cross-Country definieren die verschiedenen Disziplinen. Marathon bedeutet, dies ist ein Langstreckenrennen, doch nicht wie beim Laufen auf 42.1 km begrenzt, es können auch 60 km sein. Zudem gehen diese Rennen meistens über eine grosse Runde, während das Cross-Country aus einem Rundkurs von 3–5 km besteht, den wir in einem Rennen mehrere Male absolvieren müssen.

### Gehörte gesunde Ernährung schon immer zu Ihrem Lebensstil oder hat dies auch mal anders ausgesehen?

Seit ich selber für mich koche, schaue ich auf eine gesunde Ernährung. Klar darf es zwischendurch auch mal etwas „Ungesundes“ sein.

### Sie sind eine erfolgreiche Sportlerin. Sie scheinen rundum fit zu sein. Wann hatten Sie jedoch das erste Mal das Gefühl, dass Sie gesundheitlich etwas verändern wollen?

Eigentlich nie, jedoch bin ich immer auf der Suche, wie die Ernährung noch optimiert werden kann, da es ja

auch ein wichtiger Bestandteil ist, um maximale Leistung zu erzielen.

### Wie haben Sie sich testen lassen? Haben Sie den Bluttest durchgeführt? Wer hat Sie darauf gebracht?

Ich habe schon mehrere Bluttests gemacht. Ein Freund empfahl mir die individuellen HCK®-Mikronährstoffe.

### War Ihnen mulmig zumute, als Sie den Test durchführten?

Nein, ich war sehr gespannt, was rauskommen würde! Ich hatte keine Angst.

## Esther Süß



Leistungssportlerin, 40 Jahre  
(Mountainbike Marathon & Cross-Country)

.....”.....  
Lebe deinen Traum  
und träume nicht  
dein Leben!  
.....“.....

### Wie lautete Ihr Testergebnis?

Das ist lange her, doch es war nichts Gravierendes! Ausser, dass mein Ferritin sehr niedrig war!

### Was war Ihr erster Gedanke, als Sie das Testergebnis sahen?

Es bestätigte mir, dass ich mich richtig ernährte. Das mein Ferritinwert tief sein würde, wusste ich bereits.

### Wie lange dauerte es, bis Sie eine Wirkung aufgrund der für

### Sie zusammengestellten HCK®-Mischung wahrnahmen?

Das kann ich nicht mehr genau sagen, doch bei einer zweiten Messung war mein Ferritinwert markant gestiegen!

### Wie äusserste sich die Wirkung?

Ich fühle mich gesund und leistungsfähig!

### Sie sind sichtlich überzeugt von Ihrer HCK®-Mischung. Würden Sie sagen, dass sich Ihr Gesundheitszustand zum Positiven verändert hat?

Ich nehme HCK® seit etwa drei Jahren und es gehört zu meiner Ernährung dazu. Ich fühle mich fit und widerstandsfähig!

### Möchten Sie die für Sie zusammengestellte HCK®-Mischung weiter nehmen?

Ich werde sie weiterhin nehmen – ganz sicher!

### Der Mountainbike-Sport ist überaus anstrengend und gefährlich. Wie lange denken Sie, können Sie diese Sportart noch ausüben?

Solange ich Spass daran habe, werde ich weitermachen. Da ich es noch nicht so lange mache, zeigen sich im Moment noch keine „Abnutzungserscheinungen“. ☺

### Denken Sie, dass Sie Ihre persönliche HCK®-Mikronährstoffmischung dabei unterstützt und dass Sie ohne diese, Ihre sportlichen Ziele nicht optimal erreichen könnten?

Das ist schwer zu sagen, dazu müsste ich einen Klon haben, damit ich es wirklich vergleichen könnte. Doch ich denke es war sicher ein wesentliches Puzzleteil, das mich zu diesen Erfolgen geführt hat!

Die HCK®-Mikronährstoffe verwende ich für die orthomolekulare Therapie meiner Klienten. Was mich vor allem überzeugt ist die breite Auswahl, die in eine einzige Mischung integriert werden können. Meistens genügt nur eine individuelle HCK®-Mikronährstoffmischung. Gerne möchte ich Ihnen zwei Beispiele zeigen, die mich besonders beeindruckt haben:

**Herz-Kreislauf-Erkrankung:** Herr Beat Ulmer\*, 75 Jahre, ist seit Jahren wegen erhöhtem Blutdruck und erhöhten Blutfettwerten in Behandlung. Vor 4 Jahren erfolgte eine notfallmässige Einlieferung ins Spital, wo ein Darmpolyp entfernt und neben einem massiven Eisenmangel ein stark verändertes Blutbild festgestellt wurde. Seither ist Herr Ulmer (mit Wissen seines Arztes) in meiner Behandlung. Als erstes wurde ein

**Dr. sc. nat.  
Martin  
Hofstetter**



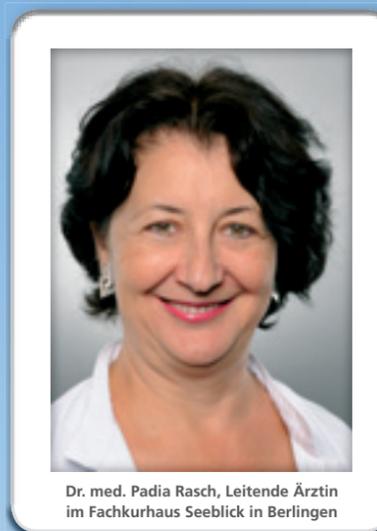
Apotheker (Mistel-Apotheke)

.....“.....  
Eine einzige  
Mischung  
kann genügen.  
“.....

**Burn-out:** Frau Rosemarie Niederer\*, 46 Jahre, mit Leib und Seele Handarbeitslehrerin, ist kräftemässig am Anschlag, kommt am Morgen nicht auf Touren, musste vor 6 Jahren aussetzen und läuft seither, wie sie sich äussert, „auf dem letzten Zacken“. Der Schlaf bereitet ihr oft Probleme. Sie kann nicht abschalten. Frau Niederer erhielt HCK®-Mikronährstoffe mit Schwerpunkt Vitamin B, Magnesium und Ginseng-Extrakt. Bereits nach einem Monat spürte Frau Niederer den Erfolg.

SanTox® CVD-Profil erstellt und eine entsprechende HCK®-Mikronährstoffmischung, ergänzt mit Fischöl und Pflanzenpräparaten, verordnet. Nach einem halben Jahr wurden Nachanalysen angeordnet und die Mischungen und Zusatzprodukte entsprechend dem Befinden von Herrn Ulmer angepasst. Er fühlte sich jetzt viel besser und ausgeglichener. Die Analysewerte erreichten den Normalbereich und die Blutwerte haben sich normalisiert.

\* Name von der Redaktion geändert



Dr. med. Padia Rasch, Leitende Ärztin im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen



Brigitte Werner, Fachärztin für Naturheilverfahren und Mikronährstoffmedizin



Wir hatten schon früher regelmässig Vitamine und Mikronährstoffe eingenommen, waren aber nie glücklich damit, diese Produkte «von der Stange» kaufen zu müssen. Als uns das geniale Konzept von HCK® klar wurde, haben wir sofort umgestellt und sind seither konsequente Anwenderinnen“, sagen Dr. med. Padia Rasch, Leitende Ärztin im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen und Brigitte Werner, Fachärztin für Naturheilverfahren und Mikronährstoffmedizin. Die Ärztinnen haben schon viele Patienten von dem individuellen Mikronährstoffkonzept überzeugt.

„Das ist auch verständlich. Kein Arzt würde beispielsweise einen Cholesterin-Senker verabreichen, ohne vorher den Cholesterin-Spiegel zu bestimmen. Ebenso verhält es sich mit der Einnahme von Mikronährstoffen.

Diese sollte nur dann erfolgen, wenn sich laborchemisch auch tatsächlich ein Mangel nachweisen lässt“, erläutert Dr. Rasch. In der Praxis stellen die Ärztinnen immer wieder fest, dass in der klassischen Medizin Symptome behoben werden, anstatt dass Ursachen von Krankheiten analysiert und dann behoben werden. „Dabei sind es in vielen Fällen tatsächlich Mikronährstoffmängel, die langfristig zu chronischen Erkrankungen führen und doch so einfach ausgeglichen werden könnten. Alleine die Kombination von Folsäure, B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren ist beispiels-

weise in der Lage, präventivmedizinisch vor schweren Herzkreislauferkrankungen zu schützen.“, erklärt Werner. Beide Expertinnen haben noch eine andere Sicht auf die Dinge: „Viele Alterungsvorgänge und chronische Erkrankungen werden nachweisbar durch den so genannten oxidativen Stress unterhalten bzw. gefördert. Hier sind es unter anderem die antioxidativen Substanzen Vitamin A, C und E, Glutathion, Resveratrol oder Flavonoide, die genau diesen Prozess unterbinden können. Natürlich sollte man dazu einen gesunden Lebensstil, das heisst richtige Ernährung und regelmässige Bewe-

gung, nicht vergessen.“ Um den Grund, warum die Kenntnisse über die Mikronährstoffe nicht so weit verbreitet sind, wissen die Ärztinnen natürlich auch: Auf der Universität lerne ein ange-

hender Mediziner nichts über die Mikronährstofftherapie. „Auch in den Kliniken wird nicht nach diesem Schema gearbeitet. Das gesamte Gesundheitssystem ist ausgerichtet auf die Behandlung der Krankheit und die möglichst schnelle Behebung von Symptomen mittels Pharmaka. Präventivmedizinische Aspekte kommen sowohl in der Ausbildung als auch in der Weiterbildung vollkommen zu kurz. Ganz anders sieht es mit den Bedürfnissen der Patienten aus. Wir stellen immer wieder fest, dass unser Konzept der ursachen-orientierten und vorbeugenden Medizin eine immer stärkere Nachfrage erfährt“.

.....“.....  
Die individuell  
angepasste Mischung  
der Mikronährstoffe  
bringt Leben.  
“.....

Wenn Sie mehr über Ihre individuelle Mikronährstoffmischung erfahren wollen, füllen Sie bitte den nebenstehend eingeklebten Fragebogen aus und übergeben ihn Ihrem Therapeuten oder der Fachperson Ihres Vertrauens.

Sie erhalten Ihr individuelles Angebot in Kürze kostenlos.

Sollte der Fragebogen fehlen, fragen Sie Ihren Therapeuten, die Fachperson Ihres Vertrauens oder fordern Sie den Fragebogen an.

Für Kunden in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich:  
Beim Institut für angewandte Biochemie AG (IABC) unter  
Telefon +41 (0) 71 666 8380  
(Montag – Freitag 8.00 – 17.00 Uhr)  
oder per E-Mail: info@iabc.ch

## Fragebogen zur Ermittlung von Mikronährstoffdefiziten

### Adressdaten Mikronährstoffanalyse

Stempel Therapeut

**Sofern Sie noch von keinem Therapeuten betreut werden, senden Sie bitte den ausgefüllten Fragebogen an:**

**IABC  
Institut für angewandte  
Biochemie AG  
Esslenstrasse 3  
CH-8280 Kreuzlingen**

### Kundendaten (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Name

Vorname

Strasse

Telefon

Fax  
E-Mail

PLZ/Ort

Geschlecht

Bei Kindern und Jugendlichen un

Adressänderung  
 ja  nein

### Befundübermittlung

Ausführlicher Bericht mit persönlicher Mikronährstoffempfehlung und anschliessender Beratung durch eine Fachperson.  
Terminwunsch: \_\_\_\_\_

Ausführlicher Bericht mit persönlicher Mikronährstoffempfehlung.

Persönliche Mikronährstoffempfehlung.

Sprachauswahl:  deutsch  französisch  englisch  italienisch

Grösse

Gewicht

**Diesen Fragebogen finden Sie zum Ausfüllen, Ausdrucken, Abspeichern und Versenden als PDF-Datei auf der Website**

### Hinweis auf Datenschutz

Die Daten werden streng vertraulich behandelt. Sie dienen ausschliesslich zur Ermittlung Ihres persönlichen Mikronährstoffbedarfs, der computergestützt ausgewertet wird. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

### Wichtige Information

Die für Sie erstellte Empfehlung für eine individualisierte Mikronährstoffmischung ist eine Anwendungsempfehlung und basiert alleine auf den uns vorliegenden schriftlichen Unterlagen des Kunden/Klienten und sollte ggf. durch weiterführende Anamnese, Untersuchungen und Analytik optimiert oder harmonisiert werden. Bei Bedarf Ihrerseits bitten wir um Kontaktaufnahme mit Ihrer Fachperson oder Ihrem Therapeuten.

### Datum/Unterschrift

IHR THERAPEUT/IHRE FACHPERSON:

STEMPEL



**Stiftung für Gesundheit und Umwelt**

Wieslistrasse 34 · 8267 Berlingen  
[www.sfgu.ch](http://www.sfgu.ch)