

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -

„Erst als der Darm im Gleichgewicht war, purzelten die Pfunde“

Sabine Krampe nimmt 36 Kilogramm ab - und ist jetzt viel gesünder und aktiver

WERNE ■ Noch vor einem Jahr wog Sabine Krampe aus Lünen 105 Kilogramm, war ständig müde und hatte enorme Darmprobleme. „Ich hatte meinen Darm durch mein Essverhalten runtergewirtschaftet“, fasst sie ihre lange Krankengeschichte zusammen. Trotz Darmspiegelung und Medikamenten bekam sie ihre Krankheit nicht in den Griff, sie fühlte sie sich bei ihrem Hausarzt nicht mehr gut aufgehoben. „Ich wollte endlich die Ursache bekämpfen und nicht weiter die Symptome“, so Sabine Krampe.

Durch einen Bericht im Sonntagskurier wurde sie auf die Heilpraktikerin Edith Hildebrand aufmerksam, die in ihrer Naturheilpraxis im Salinen Parc in Werne seit Jahren erfolgreich Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation anbietet. Im August vergangenen Jahres begann sie mit der Behandlung. „Nach meinem Urlaub habe ich das neue Ernährungskonzept konsequent umgesetzt“, so die Lünenerin.

„Entscheidend ist, was man isst. Die Ernährung muss zum Stoffwechsel passen“, erklärt Edith Hil-



Das war Sabine Krampe noch im August des vergangenen Jahres.

■ Fotos: privat

debrand das Konzept, mit dem schon viele Patienten ihr Gewicht reduzieren konnten. Auf der Basis von insgesamt 40 ausgewähl-

ten Blutlaborwerten zum Stoffwechsel wird der persönliche Ernährungsplan erstellt. „Darin sind die Nahrungsmittel enthalten, die vom Stoffwechsel gut umgesetzt und verarbeitet werden können“, sagt Edith Hildebrand. „Ein Schwerpunkt des Konzeptes liegt auf dem Darm. Neueste Erkenntnisse machen deutlich, dass eine Fehlbesiedlung und Entzündungen im Darmbereich mehrere Krankheiten auslösen können. Dazu zählt das Übergewicht, auch Heißhunger wird vom Darm gesteuert“.

„Zwar erfordert das Ernährungskonzept eine Umstellung der bisherigen Essgewohnheiten“, so Sabine Krampe, „schwer gefallen ist es mir dennoch nicht“. Hunger hat sie nie verspürt. Wichtig ist es, den ersten Schritt zu machen. Dann stellt sich der Erfolg schnell ein. „Früher bin ich immer müde gewesen und habe mich nicht

einmal mehr mit Freunden verabredet“, so Sabine Krampe.

Schon nach zwei Monaten merkte sie einen deutlichen Unterschied. Sie hatte viel mehr Energie, ihre Darmprobleme gehörten der Vergangenheit an. Zu Beginn ihrer Ernährungsumstellung wog sie 105 Kilogramm, heute bringt sie nur noch 69 Kilogramm auf die Waage. Dabei war der Gewichtsverlust gar nicht ihr eigentliches Ziel. „Ich wollte die Ursachen meiner Darmprobleme bekämpfen - und das habe ich geschafft. Dabei war mein Ziel nicht abzunehmen, sondern den Darm in Ordnung zu bringen. Die Gewichtsabnahme war ein Kollateralgewinn“, so Sabine Krampe.

Mehr als sechs Konfektionsgrößen hat sie jetzt weniger als noch im Sommer letzten Jahres. Zudem ist sie wesentlich wacher und fitter. „Heute habe ich richtig viel Energie. Ich

fahre dreimal die Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit und habe auch wieder angefangen zu joggen“, erzählt sie stolz. Auch mit Freunden und Bekannten geht sie wieder aus.

Sabine Krampe hat sich den Radtouris aus Brambauer angeschlossen und gemeinsam mit dieser Stadtteilgruppe des ADFC mehrere Touren unternommen. „Ich bin das erste Mal in meinem Leben mehr als 100 Kilometer mit dem Rad gefahren“, erzählt sie stolz. „Radfahren ist sehr gut geeignet, da es die Gelenke nicht übermäßig belastet. Zudem machen die Touren in der Gruppe sehr viel Spaß“.

„Ich merke, es geht mir besser, wenn der Darm im Gleichgewicht ist“, zeigt sich Sabine Krampe sehr zufrieden. „Edith Hildebrand und das Team ihrer Naturheilpraxis im Salinen Parc haben mir sehr geholfen. Für meine Fragen und Probleme haben sie immer Zeit gehabt“.

■ mib

„Natürlich gesund!“

Edith Hildebrand
Heilpraktikerin

natur
heil
praxis
im Salinenpark

„Mehr Darmgesundheit durch gesundes Abnehmen“

Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation

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

Löschung von Allergien:
z.B. Pollen, Hausstaub, Nahrungsmittel, Nüsse, Äpfel...

Weitere Infos u. Behandlungsbispiele unter: www.naturheilpraxis-salinenpark.de

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



Sabine Krampe im Sommer 2012, nach einem Jahr Stoffwechselregulation.