

Ohne Jo-Jo-Effekt hat Ellen Tobler innerhalb von drei Monaten zehn Kilogramm Gewicht verloren und ihren Stoffwechsel angekurbelt. Auf dem Weg zu einem neuen Körpergefühl wurde sie von «Medical Wellness Coach» Sibylle Hausherr fachlich begleitet – mit dem Ernährungs- und Bewegungskonzept eoVital, das auf sie persönlich abgestimmt war.

Text und Bild: Jürgen Kupferschmid

«Ich wollte mich einfach wieder leichter fühlen»

Ellen Tobler ist eine Frau, die das Leben zu geniessen weiss, die gerne unter Menschen ist, auf Reisen geht sowie sich und andere kulinarisch verwöhnt. So ist es bei ihr gute Tradition, zu ihrem Geburtstag im Januar alljährlich eine Gruppe von zehn Frauen zu einem Raclette in geselliger Runde einzuladen. Woraus sie Lebensfreude schöpft, geht gleichzeitig mit einem achtsamen Umgang mit ihrer Gesundheit einher. Dabei hat die pensionierte Swissair-Hostess auch das Fachkurhaus Seeblick für sich schätzen gelernt, wo sie mit ihrem 2008 verstorbenen Mann über viele Jahre hinweg ein Mal jährlich zu Gast war.

«Die Stoffwechselkur hat uns immer sehr gut getan. Bei einem Aufenthalt hat mein Mann innerhalb von sieben Tagen einmal sogar acht Kilogramm Gewicht verloren», blickt sie zurück.

Gemeinsam mit einer Freundin zog es Ellen Tobler auch in den vergangenen Jahren immer wieder zurück an den Bodensee, um sich eine «totale Auszeit» zu nehmen und Energie zu tanken: „Der `Seeblick´ tut nicht nur mei-

nem Körper, sondern auch meiner Seele gut. Für mich ist das ein Kraftort mit einer total entspannenden und harmonischen Atmosphäre, in einer unglaublich schönen Umgebung mit viel Natur sowie sehr netten, lustigen und fröhlichen Menschen, die alle im gleichen Boot sitzen.»

Auf vertrautem Terrain

Zum Start in das Jahr 2018 wäre sie gerne im Januar «mit leichtem Gepäck» erneut nach Berlingen gekommen, doch die Agenda machte der aktiven 74-jährigen einen Strich durch die Rechnung: «Ich habe einfach keine zusammenhängende Woche von Samstag bis Freitag ohne Termine gefunden, die gepasst hätte.» Dies änderte aber nichts an ihrem festen Vorsatz, vor dem Frühling abzunehmen – «um die Gelenke und den Rücken zu entlasten, den Körper zu entsäuern und mich einfach wieder leichter zu fühlen». Wie der Zufall es so wollte, wurde Ellen Tobler über ein Inserat auf das eoVital-Konzept aufmerksam, das Personal Trainer und «Medical Wellness Coach» Sibylle Hausherr anbietet. Nachdem ihr Interesse an diesem Programm zur Gewichtsreduktion und Optimierung des Stoffwechsels geweckt war, entschloss sie sich zu einem ersten Beratungsgespräch und

Probetraining in dem Studio «antriebskraft.ch» in Oberrohrdorf-Staretschwil (AG). Was sie zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht ahnte, war die direkte Verbindung zum Fachkurhaus Seeblick, dessen jahrzehntelange Erfahrung zur Entwicklung dieses ambulanten Konzeptes führte. So stellte sich bei diesem ersten Kontakt schnell heraus, dass Ellen Tobler beim Abnehmen mit EPD® vertrautes Terrain betrat und in der Umsetzung gleichzeitig einen neuen Weg beschritt. Entsprechend bedurfte es nicht vieler Argumente, dass sie ab Januar die drei Phasen des eoVital-Konzeptes selbst ausprobierte.

Fettreserven verbraucht

Nach dem Grundsatz «Messen – Machen – Messen» wurde dabei zunächst ihr persönliches Genprofil erstellt («DNA Weight Code»), das nicht nur die Grundlage für eine individuell zugeschnittene Nahrungsmittelauswahl bietet. Ergänzend dazu geben diese Werte auch Auskunft über die optimale Intensität der sportlichen Betätigung zur Fettverbrennung. In Verbindung mit weiteren Messungen in Phase 1, wie z. B. des Körperfettanteiles und der Herzratenvariabilität, konnte Sibylle Hausherr ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm aus-

arbeiten, das den persönlichen Bedürfnissen von Ellen Tobler genau entsprach. Damit waren optimale Voraussetzungen gegeben, um die gesetzten Ziele in Phase 2 zu erreichen: «In drei Monaten habe ich zehn Kilogramm Gewicht verloren und wiege jetzt 68 Kilogramm – ich hätte nicht gedacht, dass ich so viel abnehme», freut sie sich. Für ihre Trainerin ist dabei entscheidend, dass ihr Körper nicht an Muskelmasse verloren, sondern 7,2 Kilogramm Fett verbrannt hat: «Sie hat das bravourös gemeistert!»

Abgenommen ohne Jo-Jo-Effekt

Dieser Erfolg stellte sich ein, indem Ernährung, Bewegung und Verhalten wie Zahnräder ineinander griffen – durch die Kombination von eoVital-Coaching und konsequenter Umsetzung: «Ich habe meinen Kühlschrank zuhause komplett geleert und drei Wochen am Stück nur EPD® ge-

macht. Die stündliche Einnahme der Mahlzeiten hat super geklappt – auch wenn ich unterwegs war», sagt die begeisterte Chorsängerin aus Bellikon. Um nach einer Stentimplantation Herz und Kreislauf zu stärken, wurde ihrer HCK®-Mikronährstoffmischung, die sie bereits seit Jahren einnimmt, neu auch das Coenzym Q10 beigefügt. Durch tägliche Morgengymnastik, Training auf dem Hometrainer, regelmässiges Schwimmen sowie ausgedehnte Spaziergänge mit ihrem Hund hat sie sportliche Betätigung und Bewegung in ihren Tagesablauf ohnehin fest integriert. Während den ersten drei eoVital-Monaten unterstützte das wöchentliche Personal Training Ellen Tobler zusätzlich darin, ein neues Körpergefühl zu erlangen. Den auf ihr persönliches Genprofil abgestimmten Ernährungsplan, der die EPD®-Mahlzeiten nach drei Wochen ergänzte, nimmt sie nach wie vor als Orientie-

rung. Dabei hat auch die kulinarische Freiheit ihren Platz, ohne den erreichten Erfolg zu gefährden. Neben dem monatlichen Coaching in der abschliessenden Phase 3 trägt dazu beispielsweise auch ein kompletter EPD®-Tag bei, den sie jeweils montags einlegt: «Ich kann einen Apéro in guter Gesellschaft geniessen und mein neues Gewicht trotzdem halten!» So steigt Ellen Toblers Vorfreude auf ihre erste Geburtstagsfeier im Juli, nachdem sie ihre traditionelle Januar-Runde mit zehn Mitsängerinnen aus dem Chor zu Gunsten von eoVital abgesagt hatte: «Jetzt gibt es ein Sommer-Raclette in meinem Garten, wenn alles grünt und blüht!» ●

Weitere Informationen:

Sibylle Hausherr, T +41 76 786 65 70,
sibylle@antriebskraft.ch,
www.antriebskraft.ch, www.eovital.ch



«In drei Monaten habe ich 10 Kilogramm Gewicht verloren und wiege jetzt 68 Kilogramm – ich hätte nicht gedacht, dass ich so viel abnehme.»