

Mit eoVital den Stein ins Rollen bringen

Medical Wellness Coach Sibylle Hausherr leistet erfolgreiche Pionierarbeit bei der Umsetzung des eoVital-Konzeptes: Die Aktivierung des Stoffwechsels und Bewegung gehen Hand in Hand. Im Gespräch mit «Meine Gesundheit» berichten zwei Kundinnen von ihren Erfolgserlebnissen.

Text und Bild: Jürgen Kupferschmid

Um Menschen zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu bewegen, ist Sibylle Hausherr seit fast 25 Jahren beruflich selbst in Bewegung. Nach der Ausbildung zur Personal-Trainerin eröffnete die diplomierte Gymnastiklehrerin im Jahr 2010 im aargauischen Oberrohrdorf-Staretschwil ihr Studio antriebskraft.ch. Heute zählt es zu den ersten eoVital-Centern in der Schweiz, das in einem dreiphasigen Konzept Stoffwechselaktivierung und Bewegung miteinander vereint. «Im Personal-Training wurde ich von meinen Kunden immer wieder gefragt, wie sie Gewicht reduzieren können.» Auf Empfehlung ihrer Schwester wurde sie dann Ende 2014 auf das Fachkurhaus Seeblick aufmerksam: «Sie wollte dort Zeit für sich haben, abnehmen und ist sehr begeistert wieder nach Hause gekommen.» Bereits im Sommer 2015 absolvierte Sibylle Hausherr dort ihre Ausbildung zum Medical Wellness Coach. «Vielfach entwickeln Menschen einen falschen Bezug zum Essen. In dieser Woche hat mir deshalb von Anfang gut gefallen,

dass man mit dem EPD®-Ernährungsprogramm das «Problem Essen» durch stündliche Mahlzeiten ohne Hungergefühl bewältigen kann», blickt sie zurück. Damit kam dann auch in ihrem eigenen Studio der Stein ins Rollen: «Ich konnte immer mehr Menschen bei der Gewichtsreduktion durch die Aktivierung ihres Stoffwechsels begleiten.» Motiviert durch diese Erfolgserlebnisse, zählt sie zu den Schweizer Pionierinnen, die seit 2016 erfolgreich mit dem ganzheitlichen eoVital-Konzept arbeiten und ihre Kundinnen und Kunden damit individuell begleiten. Regula Ippolito und



Regula Ippolito,
Sibylle Hausherr



Simone Scherer schildern ihre ganz persönlichen Erfahrungen:

«Mit EPD® hat sich der Knopf gelöst»

«Ich gehe mindestens drei bis fünf Mal pro Woche zum Walken und fahre Velo», sagt Regula Ippolito. Sie schätzt sich glücklich, dass Sport heute wieder ein fester Bestandteil ihres Lebens ist. Vorübergehend war das nicht so: «Ich war erschöpft. Nach insgesamt fünf Pneumothoraxen musste ich an der Lunge operiert werden. Danach hatte ich das Gefühl, durch die OPs und die starken Medikamente sehr viele Giftstoffe in meinem Körper zu haben.» So war ihr Ziel, wieder zu ihrer alten Form zurückzufinden. Besonderes Augenmerk richtete Regula Ippolito dabei auf den Stoffwechsel: «Ich hatte das Gefühl, einen «Knopf» in meinem Körper zu haben.» Ihr Weg führte sie ins Studio von Sibylle Hausherr, die ihr das eoVital-Konzept vor-



«Bewegung ist ein fester Bestandteil unseres Lebens.»

stellte: «Die Stoffwechseltherapie mit dem EPD®-Ernährungsprogramm hat mich angesprochen. Ich wollte das ausprobieren und war neugierig, wie sich das anfühlt.» Dabei waren die ersten 10 Tage für Regula Ippolito eine Belastungsprobe, die sie auch dank der persönlichen Begleitung durch ihren Medical Wellness Coach erfolgreich meistern konnte: «Zunächst hatte ich mit heftigen Entgiftungssymptomen zu kämpfen – mir war übel, ich litt unter Müdigkeit und Kopfschmerzen.» So setzte die Regulation ihres Stoffwechsels zunächst mit einer tiefgreifenden Entgiftung ihres Körpers ein, was nach 10 Tagen mit motivierenden Erfolgserlebnissen belohnt wurde: «Ich habe gespürt, dass die Belastung durch die Giftstoffe nachliess und es mir dabei immer besser ging. Ich konnte z. B. nachts wieder durchschlafen und habe mich zunehmend fitter gefühlt.» Wie den Sport, so hat die aktive Frau aus Oberrohrdorf im Kanton Aargau heute auch EPD® fest in ihren Alltag integriert: «Manchmal mache ich einen, manchmal zwei EPD®-Tage

pro Woche. Das ist super, weil dabei kein Hungergefühl aufkommt und ich damit meinen Insulinspiegel konstant halten kann.» Für Regula Ippolito hat sich das 3-monatige eoVital-Programm gelohnt: «Ich habe in diesem Zeitraum mehr als 5 Kilogramm Fett verloren und kann heute wieder regelmässig Sport treiben», freut sie sich.

«Die Bewegung ist bei mir wieder in den Vordergrund gerückt»

Als Personalleiterin in einem internationalen Konzern gehört es für Simone Scherer zum «daily business», Standortbestimmungen vorzunehmen. Was sie im Beruf ans Ziel führt, macht sie sich auch im Privatleben zu Nutze: «Noch vor ein paar Jahren konnte ich schnell wieder abnehmen. Heute fällt mir das nicht mehr so leicht. Nachdem ich ziemlich zugenommen hatte, habe ich im vergangenen Sommer selbst versucht, wieder auf die Ge-

wichtsbremse zu treten – doch plötzlich ging das nicht mehr.» Inspiriert durch eine eoVital-Broschüre fasste sie daraufhin den Entschluss, sich zu «kalibrieren», d.h. ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu überdenken und wo nötig gezielt zu verändern. Entscheidend war für sie dabei die individuelle Begleitung durch Medical Wellness Coach Sibylle Hausherr:



«Ich habe einen verantwortungsvollen Job, Familie und teile mir mit meinem Mann den Haushalt. Alleine hätte ich die ersten Schritte nicht geschafft. Deshalb habe ich mit dem eoVital-Programm den Lead «outgesourct» und mich von ihr coachen lassen.» Auf der Basis der gemessenen Werte, z. B. der Herzratenvariabilität, einer vorausschauenden Planung und der disziplinierten Umsetzung der einzelnen Schritte hat sie ihre Ziel nicht nur erreicht, sondern übertroffen: «Nach drei Monaten eoVital hatte ich mehr als 8 Kilogramm Fett verloren. Doch es ist noch viel mehr dabei rübergekommen – die bewusste Bewegung ist bei mir wieder in den Vordergrund gerückt.» Während sie zunächst wieder bei Null begann, treibt Simone Scherer aus Bellikon (Kanton Aargau) heute vier Mal pro Woche Sport. Ihr Wille, regelmässig zu Joggen und mit dem Fahrrad zu fahren, wurde mit einem höheren Wohlbefinden belohnt: «Ich fühle mich fitter, gesünder und ausgeglichener, als zuvor.» Aus eigener Erfahrung weist sie dabei noch auf einen Schlüsselfaktor hin: «eoVital hält, was es verspricht, wenn man Eigenverantwortung übernimmt und seinen Beitrag zum Erfolg leistet.» ●

Weitere Informationen:
www.antriebskraft.ch
www.eovital.ch