

## **EPIKonzept – die personalisierte Ernährungstherapie um Herzinfarkt, Hirn- schlag und Diabetes Typ-2 vorzubeugen. Gesund und schnell abnehmen.**

### **EPIKonzept**

Das EPIKonzept beruht auf einer Kombination des Intermittent Fasting, also dem Intervallfasten (3 Mahlzeiten am Tag) und einer personalisierten Ernährungsanleitung. Diese wird aufgrund des persönlichen Tagesumsatz und der Stoffwechsellage (Grad einer Insulinresistenz) sowie der Analyse des Ernährungsmusters berechnet. Die Stoffwechsellage wird anhand von Blutwerten analysiert und sagt aus, wie gut der Stoffwechsel, die aufgenommene Nahrung noch verwerten kann.

Bei einer ungünstigen Stoffwechsellage reagieren die Körperzellen weniger auf das Insulin im Blut, man spricht von einer Insulinresistenz oder Prädiabetes. Sie entsteht häufig durch falsche Ernährung und einen eingeschränkten Stoffwechsel. Eine ungünstige Stoffwechsellage mit einer Insulinresistenz kann, wenn sie unbehandelt bleibt, zur Entwicklung von Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall führen und stellt ein erhöhtes Krebsrisiko dar. Betroffene Personen fühlen sich schlapp, müde bis erschöpft. In der Regel beginnt sich als Folge der Stoffwechselentgleisung zunehmend Bauchfett bis Übergewicht bemerkbar zu machen. Die Cholesterinwerte erhöhen sich und ein erhöhter Blutdruck stellt sich ein. Etwas weiter fortgeschritten wird oft ein Prädiabetes festgestellt. Die ungünstige Stoffwechsellage mit einer Insulinresistenz behindert oder verunmöglicht gar das Abnehmen. Eine ungünstige Stoffwechsellage mit einer Insulinresistenz kann nach heutigem Wissenstand einzig mit einer personalisierten Ernährungstherapie geheilt werden. Das EPIKonzept ist vollumfänglich patentgeschützt. Ärztlich empfohlen und klinisch verifiziert.

### **Ziel und Dauer des EPIKonzept**

Das Ziel des EPIKonzept ist es mit einer personalisierten Ernährungsanleitung den Stoffwechsel innerhalb von 3 bis 6 Monaten wieder auf ein normales Leistungsniveau zu bringen. Damit lassen sich die Folgen einer ungünstigen Stoffwechsellage leicht und nachhaltig korrigieren:

- Schnell und gesund abnehmen
- Normale Cholesterinwerte
- Bluthochdruck senken
- Prädiabetes heilen
- Reizdarm und/oder Allergien oder Intoleranzen verbessern

Damit ist es möglich, dem Herzinfarkt, Schlaganfall sowie einem Typ-2-Diabetes effektiv vorzubeugen. Selbst die Heilung eines Typ-2-Diabetes ist mit dem EPIKonzept möglich solange er noch nicht Insulinpflichtig ist. Dies dauert 5-6 Monate.

### **Was erhalten Sie mit dem EPIKonzept**

Während der Dauer des Konzeptes wollen wir Ihnen alle notwendigen Werkzeuge mit auf den Weg geben, damit sie diese Ernährungsweise danach weiter beibehalten können und sie ohne Aufwand in Ihren Alltag integrieren können. Denn dies ist der Schlüssel für den langzeitigen Erfolg!

Dazu ist die anfängliche Ernährungsanalyse essentiell, bei der wir Ihnen aufzeigen, wie sie sich ernähren und was dabei in Ihrem Körper passiert. Sie erhalten Ihren persönlichen Essensplan auf Basis Ihrer Stoffwechselsituation mit Mengenangaben zu

jeder Mahlzeit. Das EPIKonzept wird zudem durch eine App unterstützt wo Ihr persönlicher Essensplan hinterlegt ist und mit der Sie sich selbst kontrollieren und sich auch leicht mit Ihrem Berater über Ihre Essgewohnheiten austauschen können. Als weiterer Grundstein haben wir die Ernährungsschulung sowie eine Lebensmittel-Ampel in der App. Hier zeigen wir Ihnen auf, was die Zutaten von Lebensmittel bedeuten und wie Sie deren Zusammenstellung lesen und Lebensmittel danach auswählen. In der App sind viele Rezepte aufgeführt, die Sie ausprobieren können. Sie werden auf Ihrer Reise zu einem gesunden Stoffwechsel durch das epigenetic balance Beratungsteam unterstützt. Dieses besteht nebst Dr. Markus Rohner und Bernadette Rohner aus weiteren ausgewiesenen Beratungsprofis aus der Naturheilkunde und der Ernährungsberatung.

### Schnell, gesund und nachhaltig Abnehmen

Mit dem EPIKonzept ist es möglich durchschnittlich bis zu 5% des Körpergewichts in nur 30 Tagen resp. bis zu 11 % des Körpergewichtes in 150 Tagen zu verlieren. Durch die Ernährungsschulung und die Ernährungsanalyse ist das Abnehmen nachhaltig und es gibt keinen Jojo Effekt.

### Prädiabetes heilen

Mit dem EPIKonzept lässt sie sich auch im Stadium des Prädiabetes die Stoffwechsellage rasch zurückbilden. So können Sie Ihre Gesundheit wiederherstellen. Mit dem Fokus auf die Normalisierung der Stoffwechsellage (Insulinresistenz normalisieren) lassen sich überschüssige Kilos rasch, gesund und nachhaltig verlieren.

### Normale Cholesterinwerte und besseren Blutdruck,

Mit dem EPIKonzept lässt sich erhöhtes Cholesterin schnell verbessern. Für Kunden, welche bereits Blutfettsenker (Statine) einnehmen müssen, gibt es die Hoffnung auf ein Leben ohne Medikamente innerhalb einer überblickbaren Zeit (3 bis 6 Monate). Der Bluthochdruck verbessert sich meist und Medikamente dazu können oft reduziert oder gar weggelassen werden.

### Gesunder Darm und weniger Allergien

Mit dem EPIKonzept lässt sich ein gesunder Darm nachhaltig erzeugen. Beschwerden bei einem Reizdarm oder Allergien können sich verbessern oder ganz verschwinden.

### Gesund bleiben

Mit dem EPIKonzept lässt sie sich die Ernährung so gestalten, dass keine Stoffwechsellage eintritt und Sie Ihre Gesundheit bis ins Alter erhalten können. Die Zellen bleiben jung und gesund.

### Diabetes Typ-2 heilen

Beim Diabetes Typ-2 wird das EPIKonzept je nach Blutwerten in einer abgeänderten Form angewandt. Die personalisierte Ernährungstherapie kann die Blutwerte in 3 bis 6 Monaten normalisieren und die meisten unserer Kunden konnten danach auch Ihre Medikamente absetzen. Zusammen mit Prof. Dr. med. Bornstein von der Universitätsklinik Dresden konnten wir in einer kleinen Kohorten Studie die Wirksamkeit des Konzeptes klinisch verifizieren und publizieren.

## **Ablauf des EPIKonzept**

### *1. Erstgespräch mit Ihrem Drogisten*

Stellen Sie ihrem Drogisten alle Fragen über die Ernährungstherapie.

### *2. epicheck, Fragebogen und Ernährungstagebuch*

Zuerst wird der Zustand Ihres Stoffwechsels aufgrund von Blutwerten bestimmt. Dies wird entweder mit dem Selbsttest epicheck gemacht oder mit Blutwerten von einem Labor. Des Weiteren werden noch einige persönliche Daten (z.B Gewicht, Grösse, Bauchumfang) erhoben. Sie entscheiden sich anhand der Daten und deren Auswertung für eine personalisierte Therapie. Sie führen desweiteren über 4 Tage ein Esstagebuch und beantworten den Fragebogen (beides in der App). Mit diesen Angaben können wir Ihr EPIKonzept personalisieren.

### *3. Onboarding und Start der Therapie mit online Beratung*

Ihr Drogisten macht über sein online Onboarding einen ersten Beratungstermin für Sie ab. Sie haben ein erstes online Treffen mit Ihrem epigenetic balance Berater. Sie erhalten die Ernährungstherapie und gehen diese mit Ihrem Berater durch. Sie lernen die App kennen und Ihr Berater gibt Ihnen wertvolle Tipps mit auf den Weg.

### *4. Durchführen der Therapie*

Sie folgen Ihrem Ernährungsplan und lernen Ihre Ernährung optimal zu gestalten. Während der Dauer des EPIKonzept betreut Sie Ihr Berater online und schult sie in der Anwendung und unterstützt Sie in der Umsetzung.

### *5. Anpassung Ihrer Therapie*

Bei Bedarf wird Ihre Therapie nach 3 Monaten gegebenenfalls nochmals an ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst, nachdem Sie die ersten Erfolge erreicht haben.

### *6. Abschluss Ihrer Therapie*

Sie schliessen Ihre Therapie nach 3-6 Monaten ab. Sie führen den erlernten neuen Lebensstil weiter. Es empfiehlt sich, Ihre Blutwerte jährlich zu überprüfen.

## **Kosten des EPIKonzept (Preisangaben in CHF)**

Die Kosten des EPIKonzept sind abhängig von der Dauer und dem gewählten Ziel der Therapie. Die Dauer der Therapie dauert meist 3 bis 6 Monate. Die Gesamtkosten für eine personalisierte Ernährungstherapie sind inklusive persönlichem Therapieplan, Selbsttests, online Beratung, unterstützende Produkte. Die begleitende App ist kostenlos. Die Kosten einer personalisierten Therapie setzt sich wie folgt zusammen:

Bestandteil	Einzelpreis
1 epicheck Selbsttest	95.-
1 personalisierter Therapieplan	ab 350.-
begleitendes Produkt nach Bedarf	ab 45.-
Beratung ab 0.5h (Honorar pro Stunde 120.-)	ab 60.-

Damit errechnet sich eine personalisierte Therapie über 3 Monate zu Gesamtkosten ab 550.-. Die Kosten können in Raten über max. 6 Monate bezahlt werden und die Preise pro Monat belaufen sich ab 91.-. Der genaue Preis für Ihre Therapie kann Ihnen anlässlich der Auswertung des epicheck angegeben werden.

Mit dem Beratungsteam der epigenetic balance können die Beratungskosten über die Zusatzversicherung der Krankenkassen abgerechnet werden. Damit reduziert sich der Gesamtpreis entsprechend.

### **Wer ist hinter dem EPIKonzept?**

Hinter dem EPIKonzept steht die Familie Rohner. Dr. Markus Rohner (dipl. Lebensmittelingenieur ETH Zürich und Biotechnologe) und Bernadette Rohner (Krankenschwester und Ernährungsberaterin) haben zusammen die personalisierte Ernährungstherapie entwickelt. Sie ging aus der Kombination der Interessen an Ernährung und der Forschung rund um die Epigenetik und den Stoffwechsel hervor.

Die Ernährungstherapie hat Markus Rohner selbst geholfen seine Insulinresistenz (Prädiabetes) und den hohen Blutdruck zu normalisieren.

## epi check

### Der Gesundheitscheck für zu Hause

Möchten Sie einfach nur erfahren, wie hoch Ihre ernährungsbedingten Risiken für Insulinresistenz, Typ-2-Diabetes oder Herzerkrankungen sind? Oder haben Sie bereits Beschwerden und sind ständig müde oder fühlen sich unwohl?

Der epicheck gibt Ihnen eine Antwort und zeigt Ihnen, was sie gegen Risiken und Beschwerden tun können.

### Bei folgenden Beschwerden kann sich ein epicheck lohnen

- + Verdauungsbeschwerden
- + Faltige Haut
- + Ausschlag
- + Heisshunger
- + Infektanfälligkeit
- + Stille Entzündungen
- + Cellulite
- + Übergewicht
- + Übelkeit
- + Bauchschmerzen
- + Bauchfett
- + Blähungen
- + Verstopfung
- + Stress
- + Träge Fettverbrennung
- + Konzentrationsstörungen
- + Tagesmüdigkeit
- + Müdigkeit nach Essen
- + Schlafstörungen
- + Sodbrennen
- + Unreine Haut



Erfahren Sie, ob Sie an Insulinresistenz leiden.

