

SONNI Neuigkeiten

36. Ausgabe, Juli 2015

RUNDUM PUMPERLG'SUND

INTERVIEW

Seite 1

Rundum pumperlg'sund

Seite 2

Lektion 24 – Youtube Links

Selbstheilung bei Colitis ulcerosa?

Lebens-Lauf für die Gesundheit?



Worum geht es in Ihrer 24. Lektion?

SONNI: Aus aktuellem Anlass, habe ich diesmal das Thema „Gesundheit“ gewählt, denn ohne Gesundheit ist alles wertlos.

Sie leiden an einer entzündlichen Darmkrankheit, richtig?

SONNI: Im Augenblick würde ich sagen, ich litt unter „Colitis ulcerosa“, aber durch eine komplette Ernährungsumstellung kann ich mich nun getrost als geheilt bezeichnen.

Diesmal hat Ihre ganze Familie mitgespielt?

SONNI: Ja, ich bin ihnen sehr dankbar dafür. Es ist immer einfacher mit Familienmitgliedern. Die verlangen keine Gage und haben auch noch Spaß dabei.

Waren Sie mit der schauspielerischen Leistung zufrieden?

SONNI: Ich wusste gar nicht, wie viel Talent in allen steckt. Sie waren großartig und haben mit Begeisterung mitgespielt.

Gehen Sie gerne zu Ärzten?

SONNI: Nicht so gerne, aber es ist kein Fehler, die jährliche Gesundenuntersuchung wahrzunehmen. Wir können uns glücklich schätzen, diese Möglichkeit zu haben. Gesunde Ernährung ist aber noch wichtiger!

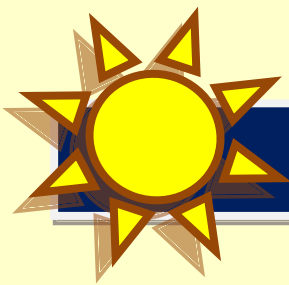
IMPRESSUM

Herausgeber:
Sonja Hubmann

Anschrift:
Musikverlag Wolf R. Reitz
Grünentorgasse 24
A-1090 Wien

Email:
sonja_hubmann@hotmail.com

www.sonni.tv



Lektion 24 – Youtube-Links:

[Alemán con Sonja \(Lección 24\)](#)
[German with Sonja \(Lesson 24\)](#)
[L'Allemand avec Sonja \(Leçon 24\)](#)
[Немецкий язык с Соней \(Урок 24\)](#)

Mit ihrer 24. Lektion verzeichnet Sonja „SONNI“ Hubmann nun über **1,7 Millionen Views** auf ihrem Youtube-Kanal. Da sie ihren kostenlosen Deutschkurs mittlerweile in sechs verschiedenen Unterrichtssprachen (*Englisch, Spanisch, Französisch, Russisch, Arabisch, Chinesisch*) anbietet, erreicht sie damit fast die gesamte Weltbevölkerung, in erster Linie natürlich jene, die Deutsch lernen möchten.

Selbstheilung bei Colitis ulcerosa?



Haferflocken anstelle von „Salofalk Rektalschaum“

Nachdem **SONNI** etwas mehr als ein Jahr unter der chronischen Darmkrankheit „Colitis ulcerosa“ gelitten hatte, beschloss sie, sich selbst zu therapieren. Das verschriebene Medikament „Salofalk“ verursachte ihr nach wenigen Monaten heftige Bauchschmerzen. Darüber hinaus war die Wirkung dieses Rektalschaums auch nicht nachhaltig. **SONNI** freut sich aber über den Erfolg ihrer Eigentherapie und strahlt: „*Ich bin so froh, dass ich meine Ernährung umgestellt habe.*“ Ihren Erfahrungsbericht sowie den Ernährungsplan kann man auf ihrer Website nachlesen.

Lebens-Lauf für die Gesundheit?



Der Darm freut sich ganz besonders über Bewegung

Sport ist ganz besonders gut für den Darm. Regelmäßige Bewegung regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung aller Gefäße. Daher kann man **SONNI** auch zwei bis drei Mal pro Woche am Donaukanal beim Laufen beobachten. Dabei zählen für sie weder Tempo noch Kilometer, sondern lediglich die Freude an der Bewegung in frischer Luft. „*Ich muss ja keine Rekorde aufstellen*“, lächelt sie bescheiden, „*ich möchte nur ein bisschen etwas für meine Gesundheit tun*“.

COLITIS ULCEROSA:

Ernährungsplan & Erfahrungsbericht als PDF auf www.sonni.tv
JETZT GRATIS DOWNLOADEN UND LESEN!