

## INTERVIEW MIT SUSANNE STOCK

### 1. Stellen Sie sich doch bitte vor. Wer sind Sie und was machen Sie?

Mein Name ist Susanne Stock und ich bin selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach und seit 2004 hier in Frankfurt mit meinem Unternehmen Moveo, Beratung Training, Coaching. Der Fokus meiner Arbeit ist es, Menschen zu helfen sich in ihren beruflichen Rollen zu professionalisieren. Das mache ich, indem ich Workshops gebe oder sie in Einzel-Coachingmaßnahmen begleite, oder in kleineren Gruppen individuell auf die Bedarfe Menschen unterstütze, sich mit dem auseinanderzusetzen, was ihnen in der beruflichen Welt weiterhilft.

Ich mache das mit dem Fokus auf die Führungskräfte und alle Führungsthemen, die daran angekoppelt sind, von der Mitarbeiterentwicklung zur Teamentwicklung, zur Konfliktbewältigung und überhaupt sich mit Führungsthemen auseinanderzusetzen.

### 2. Seit wann und warum bestellen Sie bei Cardea Juice und Co.?

Ich meine mich daran zu erinnern, dass ich Cardea Juice und Co. 2013 bzw. 2014 kennengelernt habe, ich hatte damals mit einer starken Wirbelentzündung im Rücken zu tun und habe mich gefragt, ob ich das Ganze nicht mal ganzheitlich angehen sollte und mir überlegt in welcher Art und Weise mir vielleicht eine Entgiftung helfen kann. Ich habe zu dem Zeitpunkt sehr starke Schmerzmittel genommen und es stand die Alternative im Raum, ob ich nochmal eine Operation am Rücken vornehmen lassen muss. Ich habe mich umgeschaut, bin auf Cardea Juice und Co. gestoßen und habe dann eine 3-wöchige Hot Soup Kur gemacht und war am dritten bzw. vierten Tag schmerzfrei, was für mich wie einem Wunder gleichkam, weil ich mir das überhaupt nicht erklären konnte. So bin ich zu Cardea gekommen und treue Kundin geblieben.

### 3. Wie lang sind die Kuren, die Sie machen? Haben Sie eine Lieblingskur?

Es gibt eine Tradition bei mir, ich beginne mein Jahr immer mit einer Kur, meistens 14 Tage. 10 bis 14 Tage, das ist so mein Start in das Jahr und normalerweise mache ich 2 bis 3 Kuren unterjährig. Die sind dann je nachdem zwischen 7 und 10 Tage lang. Mein absoluter Favorit ist die Cardea Cuisine, weil ich doch immer wieder auch gerne mal etwas kauen mag. Das ist eine gute Abwechslung, ich kann etwas warm machen, ich kann etwas kalt essen und es integriert sich einfach super in meinem Arbeitsalltag. Das ist wirklich meine absolute Lieblingskur.

#### 4. Wie wichtig schätzen Sie die richtige Ernährung für Ihren (Arbeits-)Alltag ein?

Ernährung ist ein sehr wichtiges Thema bei mir und ich treibe regelmäßig Sport. Ich bin selbstständig und muss dafür sorgen, dass ich fit und gesund bleibe, um meine Arbeitskraft zu erhalten, und von daher hat Ernährung einen ganz hohen Stellenwert in meiner Arbeit und auch in meinem Alltag. Ich koche viel selbst, probiere unterschiedliche Rezepte und Sorge für frische Zutaten. Es hat immer schon eine sehr große Rolle für mich gespielt und ich verbringe wirklich viel Zeit damit, mir darüber Gedanken zu machen was ich koche, welche Zutaten ich wo beziehe und da ist mir auch kein Aufwand zu weit, dass in meinem Arbeitsalltag zu integrieren. Ich nehme mir auch häufig gekochte Sachen von zuhause mit, wenn ich essen gehe dann sehr ausgewählt, wo ich den Eindruck habe, dass die Zutaten auch gut und gesund sind.

#### 5. Wie beurteilen Sie den Einfluss einer Cardea Juice Kur auf Ihre Leistungsfähigkeit?

Den Einfluss der Kuren auf meine Leistungsfähigkeit würde ich als durchweg gut beschreiben. Die Leistungsfähigkeit bemesse ich auch daran z.B. mein Gewicht zu halten, fit zu sein und wach zu sein für neue Herausforderungen. Ich habe ich den Eindruck, dass die Kuren mir wie so eine Art Reset ermöglichen und merke jedes Mal, wenn ich die Kuren mache, dass ich mich sehr energetisiert fühle. Ich bin fit und wach, auch was meinen Sport betrifft, und ich fühle mich nie schlapp oder erschöpft. Es geht mir richtig gut und daher glaube ich, dass solch eine Kur einen guten Einfluss auf meine Leistungsfähigkeit hat - sonst würde ich das über die Jahre wahrscheinlich auch gar nicht so regelmäßig machen.

#### 6. Fällt Ihnen das Durchhalten einer Cardea Juice Kur schwer? Haben Sie Tipps, wie's leichter geht?

Grundsätzlich fällt mir das Durchhalten der Kuren gar nicht schwer, allerdings habe ich gemerkt, ich muss richtig abführen. Gerade wenn ich eine längere Kur mache, ist es wichtig das Essen langsam auszuführen, Abführtage zu machen und mit Glaubersalz den Darm zu entleeren. Wenn ich richtig Stress habe, dann merke ich, dass es mir schwerer fällt, aber grundsätzlich kann ich es sehr gut in meinen Arbeitsalltag integrieren und habe nie den Eindruck, dass mir das Durchhalten schwerfällt. Für mich gibt es 2 Tipps, die ich geben kann. Erstens: Es wirklich zu wollen und sich selbst zu sagen "Ja ich mache jetzt eine Kur, ich lasse mich darauf ein." und möglichst eine Woche bzw. Tage zu wählen, an denen nicht der Papst boxt und man im Superstress ist. Und zweitens: Abführen, wenn ich mit der Kur beginne, ist sicherlich ein guter Rat, wenn es darum geht, es erfolgreich durchzuhalten. Ansonsten schmecken diese Kuren einfach so fantastisch, dass ich finde, dass es einem überhaupt gar nicht daran mangelt, dass die Geschmacksnerven nichts bekommen sondern das kann man alles wunderbar essen.