



- > Stress – der Energieräuber
- > Aktivitäten im Kurhaus St. Otmar
- > Aktuelle Produkte zum Thema
- > Frühlings-Aktion

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB
6404 Greppen

Synor.ch

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 34, No. 1/2007 / Erscheint viermal jährlich
Redaktion: Donat Krapf, Heilpraktiker, Postfach 2, CH-6404 Greppen, E-Mail: donat.krapf@otmarsan.ch
Gestaltung: Stefan Krapf, Beglaub. Auflage: 19'080 / Zweijahresabo CHF 15.-, PC-Konto 60-18937-7

> Frühlingszeit – Zeit zum Auftanken



Tanken Sie neue Lebensenergie und setzen Sie sich neue Ziele – für Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen.

Wir beraten und begleiten Sie während Ihrer ganz persönlichen Fastenzeit.



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

Familie O.+S. Krapf
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10
Telefax 041 392 00 24
E-Mail info@otmarsan.ch

Stress – der Energieräuber

Ist Stress ein Modewort, das jeder so gebraucht, wie und wann es ihm passt? Bedeutet Stress, wenn viel zu tun ist? Wann beginnt der Stress?

Es wurde ausgerechnet, dass uns der Stress und dessen Folgen pro Jahr 4,2 Milliarden Franken in der Schweiz kosten. Es kann also nicht mehr nur eine Krankheit der Manager sein, sondern betrifft uns alle in irgendeiner Weise.

«Wenn der Stress oder die Überanstrengung zu gross war, versuche ich irgendwie den Himmel zu sehen.
Tags die Wolken, nachts die Sterne, das gibt mir Frieden und das Gefühl, dass alles gar nicht so wichtig ist. Ich fühle mich dann wie Wasser in Wasser gegossen.»

Marion von Möllendorff

Umfragen ergaben, dass sich 44 Prozent der Erwerbstätigen stark gestresst fühlen! (Frauen 41%, Männer 47%). Heisst das, dass Stress und Arbeit mit einer fast 50%igen Sicherheit zusammengehören? Ist das nötig? Und vor allem: Welchen Einfluss habe ich selber, mich **nicht** gestresst zu fühlen?

Von der Kinesiologie her gesehen ist alles eine Frage der Balance: Habe ich genügend Ressourcen (Quellen, die mich stärken), um im Gleichgewicht mit den stressenden Anforderungen zu leben? Oder anders gesagt: Nutze ich alle nötigen Möglichkeiten, die mir dienen, um trotz stressenden Faktoren mein Leben positiv und lustvoll zu erleben?

Stress ist Gefühlssache

Dass es viele mögliche Ursachen gibt, die stressen können, ist unbestritten: Zum Beispiel schwierige Lebenssituationen wie grosse Veränderungen, welche viele offene Fragen aufwerfen und beängstigende Gefühle auslösen: Arbeitslosigkeit, Todesfall, Elternschaft, Umzug, Krankheit, Unfall, plötzliche Einsamkeit. Aber auch kurz- und längerfristige Belastungen wie eine Überforderung am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Familie rauben uns Energie, die uns dann fehlt.

Grundsätzlich trifft sicherlich die Aussage vom Psychologen Ivars Udris den Kern der Gefühle eines gestressten Menschen:

«Gestresst fühlen wir uns immer dann, wenn wir eine Situation als bedrohlich wahrnehmen»

Also sind es nicht unbedingt die Ursachen, welche entscheiden, ob ich mich gestresst fühle, sondern umgekehrt: Ich entscheide selber: «Jetzt fühle ich mich gestresst, weil diese oder jene Umstände mich überfordern und mehr verlangen, als ich bereit bin, zu geben oder als dass ich geben kann.»

Es geht also um das Gefühl!! Stress ist keine unausweichliche Tatsache, sondern ein Gefühl der Überforderung und Bedrohung. Ich empfinde eine Situation als Bedrohung, wenn sie mich in meinem Lebensfluss stark behindert, mich in der Grundlage des gewohnten, angenehmen Lebens bedroht. Deshalb ist viel Arbeit an sich kein Stress. Der eine freut sich darüber und stürzt sich hinein. Der andere findet viel Arbeit als Überforderung, stöhnt und jammert dabei. Für die einen Eltern ist ein Kind eine

Belastung in ihrem Leben, für andere ein Himmels Geschenk. So unterschiedlich empfinden wir die gleichen Lebenssituationen. Wo aber beginnt denn nun eigentlich das Gefühl «Stress»?

Stress, der Energieräuber

Gehen wir davon aus, dass wir bei optimalem gesundheitlichem Zustand in allen Bereichen 100% Energie haben. Angenommen, wir kommen mit diesen perfekten Voraussetzungen zur Welt. Nun raubt uns jeder stressende Faktor eine bestimmte Menge Energie: Es beginnt oftmals schon mit der Geburt – der Lebensanfang mit einem Energieabfall durch ein Geburtstrauma. Das alleine ist aber noch kein Grund für körperliche Symptome. Dann kommt vielleicht eine Zeit des Wassermangels, was ein starker körperlicher Stressfaktor ist und weiter Energie raubt. Wenn das Kind bei Eiweiss- und/oder Vitalstoffmangel weiter wächst, sind die Grundlagen des Körpers noch mehr sabotiert. Aber erst, wenn der Lehrer, die Schulkameraden oder gar der Chef bedrohlich wirken, sinkt der Energielevel unter 50% und der Körper zeigt dies mit irgend einem Stress-Symptom wie ein Ekzem, Apathen, Schlafschwierigkeiten, Magenbrennen oder Durchfall. Auch hier ist alles eine Frage des Masses: Wieviel ertrage ich, bis es genug ist? Und wann ist genug?

Der kinesiologische Muskeltest als Stress-Indikator

In der Kinesiologie wird der Muskeltest als Indikator für die Frage gebraucht: Was tut mir gut? Oder: Was ist nicht zu meinem Wohl? Ein starker Muskeltest zeigt: Es ist (zu diesem Thema) genügend Energie vorhanden. Ein schwacher Muskeltest bedeutet: Nein, das schwächt, tut mir nicht gut, ist nicht das Richtige. Ganz grob gesagt schaltet ein Muskel energetisch ab, wenn er unter 50% Energie leidet.

Wenn wir überglücklich sind, empfinden wir uns als 100%ig energiegeladen. Zufriedenheit würden wir vielleicht noch bei 70% einstufen. Miserabel fühlen wir uns sicher bei 10 – 20%. Und welches Gefühl entsteht bei 49%? Dort, wo der Stress beginnt? Dort, wo der Übergang von weiss auf schwarz, von positiv auf negativ stattfindet? Unser Körper meldet uns diesen Energieabfall ganz klar! Nur hören wir oft nicht hin. Das Gefühl heisst: Leichtes Unbehagen.

Das Stress-Programm

Von nun an wird's nur noch schlimmer: Der Energieabfall fördert Gefühle von Verstimmung über Unwohlsein, Unzufriedenheit, Unruhe bis zu Aggressivität und Panik zu tage. Je tiefer der Energie-Level, desto beängstigender die Gefühle. Der Körper schaltet immer ein Stress-Programm ein, sobald das leichte Unbehagen als Warnsignal meldet: «Achtung: Die Lebensfreude und Lebenskraft sind beeinträchtigt, bitte sofort zurück ins Wohlbefinden steuern.» Der Körper ist intelligent genug, sich allem abzuwenden, was ihm nicht gut tut: Die Zellen schliessen sich zusammen, die Zirkulation ist beeinträchtigt, der Atem wird oberflächlich, die Spannung erhöht sich grundsätzlich in allen Bereichen. Folge davon sind muskuläre Verspannungen und daraus entstehen Schmerzen. Die «Über-Spannung» lässt sich schwierig abschalten und Schlafstörungen sind unausweichlich. Der Stress, grundsätzlich also das «schlechte Gefühl», setzt nämlich den ganzen Körper in Aufruhr: «Achtung: Gefahr!» – egal, ob Angriff eines Bären, der strafende Blick des Chefs oder der Bohrer des Zahnarztes – löst

ein Stressprogramm aus, das der Körper seit Urzeiten kennt und unbewusst immer noch danach handelt. Es hat die Aufgabe, uns schnellst möglichst ausser Gefahr zu bringen. Drei Schritte sind dabei grundlegend:

1. Ein Moment der **Lähmung**, des energetischen «Herunterfahrens» im Körper, damit nur noch die lebensnotwendigen Aufgaben erfüllt werden. Dieser **Rückzug** passiert erstens via Nerven (Sympatikus) und zweitens via Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Dadurch reagiert zum Beispiel das Herz mit Erhöhung des Pulses und des Blutdruckes. Die Zirkulation konzentriert sich auf das Körperzentrum und gibt kalte Schweissausbrüche. Die Hormone holen Zucker und Fette aus den Reserven und bringen sie in den Blutkreislauf. Der Körper macht sich bereit für den nächsten Schritt zur Entscheidung:
2. **Kampf oder Flucht**. «Irgend etwas muss ich tun» denkt der Körper und will auf die ungemütliche Situation reagieren: Entweder greife ich den Bären an oder laufe ihm davon. Entweder suche ich die Konfrontation mit dem Chef oder gebe klein bei. Der Kampf oder die Flucht muss mich gefühlsmässig wieder an einen sicheren Ort bringen, nämlich zum letzten Schritt:
3. Die **Befreiung**, das Gefühl: «Ich hab's geschafft!» Siegreiches Happy-End nach der bedrohlichen Herausforderung «Stress». Ich habe mich für das eine oder andere entschieden und bin gerettet. Jetzt ist es Zeit, in Ruhe diese neue Erfahrung zu reflektieren und dabei Gelerntes zu würdigen.

Im «Daueralarm»

Was aber mache ich mit dem Zahnarzt und seinem Bohrer? Der Kurhaus-Zahnarzt Dr. Krass schickt die Kinder nach jeder Zahnbehandlung sofort auf den Rebounder zum Austoben. Ein gutes Ausleben vom Drang nach Flucht. Noch schlimmer ist es, wenn das Damoklesschwert «Kündigung» dauernd über dem Kopf wartet. Das Aushalten der Lähmung ist eine der schwierigsten Aufgaben für den Körper, sehr unphysiologisch, bzw. ungesund. Es ist wie eine angespannte Feder, die jahrelang auf das Losspringen wartet und schlussendlich an der Überspannung bricht.

Die Entscheidung zur Aktion «entweder Kampf oder Flucht» muss früher oder später fallen, sonst wird der «Ausnahmestandard Stressprogramm» zur Normalität, der Blutdruck chronisch erhöht, die kampfbereiten Muskeln steinhart und die Stresshormone plündern alle Vitalstoffreserven des Körpers.

Wenn die Lähmung im Stressprogramm andauert, geht der Mensch langfristig in die Depression. Was sonst, wenn weder Kampf noch Flucht möglich scheint? Alle Alarmglocken rufen die Feuerwehr, doch während diese sich nicht entscheiden kann, ob sie jetzt oder später ausrücken will, brennt das ganze Haus nieder. Sich nicht hypnotisieren lassen von einem Stressfaktor wie die Maus vor der Schlange ist nicht einfach. Trotzdem gibt es immer zwei Möglichkeiten: entweder den Stressfaktor zu verändern oder sich selber.

Was sind meine Möglichkeiten?

Äusserliche Stressfaktoren zu reduzieren ist, wenn immer möglich, sicher sinnvoll, häufig aber nicht machbar. An sich selber zu arbeiten und die Stress-Resistenz zu erhöhen ist langfristig oft der einzig wirkungsvolle Weg. Zum Beispiel eine Nahrungsmittelallergie: Natürlich kann das Allergen tunlichst gemieden und strenge Diät eingehalten werden.

Dieser «Ernährungs-Ausnahmestandard» sollte jedoch nur solange andauern, bis der Körper soweit gestärkt, aufgebaut und in seinem Stressverhalten korrigiert ist, dass er das Allergen wieder toleriert. Wenn der Körper einer Substanz den Krieg erklärt und in ein Allergie-Stressprogramm einsteigt, hat er ja sicher seine Gründe. In der Kinesiologie werden diese Gründe mittels Muskeltest gesucht. Dann werden Ursachen wie emotionelle Traumata bereinigt, selbstzerstörerische Muster korrigiert und Allergien gelöscht. Die Vitalstofftherapie baut den Körper auf, mittels individuell angepasster Ernährung und hochdosierter Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und anderer nötigen Substanzen. Direkte Energiearbeit kann lokale Blockaden lösen und die Batterien eines Organs wieder füllen, damit eine normale Funktion möglich ist.

Wasser und Ernährung

Den Menschen auf allen Ebenen zu stärken bringt einen höheren Energielevel und folg-

«Der Normalbedarf von 3 dl Wasser pro 10 kg Körpergewicht kann sich in Stresszeiten durchaus verdoppeln»

lich auch eine höhere Stress-Resistenz. Dabei hilft sicher genügend Wasser, weil dieses Element als Puffer zwischen den Stressfaktoren und dem Körper fungiert. Der Normalbedarf von 3 dl Wasser pro 10 kg Körpergewicht kann sich in Stresszeiten durchaus verdoppeln! Mit ausreichendem Wasserkonsum (nicht Tee oder Kaffee, siehe auch Wasserbericht vom April 2003) füllen sie ihr «Wasserkissen» als «Schock-Absorber» gegenüber jeglichem Stress. Demzufolge sind generell alle Wasserräuber zu meiden oder minimieren: Elektrosmog, chemische Belastungen wie Medikamente, Rauchen, Nahrungsmittelzusätze wie Farbstoffe, Konservierungsmittel, E-Nummern, Kaffee, Zucker, Getreide.

Auf der anderen Seite sind wasserreiche Lebensmittel in Stresszeiten bevorzugt zu behandeln: Früchte, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Fisch und Geflügel. Je leichter ein Nahrungsmittel zu verdauen ist, desto weniger Energie verbraucht der Körper dabei. Dies ist an anstrengenden Tagen erwünscht, deshalb gehört eine leichte Kost zum Frühstück und Mittagessen: Viel und oft Früchte (auch getrocknet), Salate, Milchprodukte, Suppen und nur wenig Getreide. Wohl weiss man, dass der Zuckerspiegel langfristig relativ stabil bleibt mit Vollkorngetreide, aber gleichzeitig ist dies auch schwer verdaulich und Wasser absorbierend. Deshalb den Wasserkonsum nach Getreide wie Brot, Müesli oder Teigwaren nach oben hin anpassen und sich gut beobachten. Wer nach dem Essen von Getreide sehr müde wird oder anderntags nicht aus dem Bett kommt, sollte eher Kartoffeln, Marroni oder Hülsenfrüchte als Kohlenhydrat-Lieferanten bevorzugen.

In einer australischen Studie gingen Kartoffeln gegenüber Getreide als Sättigungssieger hervor: Die tolle Knolle hielt die Teilnehmer dreimal so lang wie Weissbrot und

«Essenszeit ist Ferienzeit, deshalb nie im Stehen oder gar Laufen essen»

sechsmal so lange wie ein Gipfeli satt. Dies bei gleicher Kalorienzahl! Deshalb als Schnellimbiss lieber Kartoffelsalat als ein Sandwich.

Wer den Tag über nicht oft essen kann oder mag, nimmt als häufige Zwischenmahlzeiten Früchte und Nüsse und keine Süssigkeiten. Abends, erst, wenn man sich in Ruhe hinsetzen kann und genüsslich isst, darf es auch die Hauptmahlzeit des Tages sein. Nur bitte nicht allzu spät essen, damit die Leber keine Überstunden machen muss. Nach sieben Uhr abends sollte kein «Nachschub» mehr in die Verdauungsorgane kommen. «Essenszeit ist Ferienzeit!» Dies gilt eigentlich immer, deshalb nie im Stehen oder gar Laufen essen! Im Gegenteil: Gerade weil im Stress der «Aktivierungs-Nerv» Sympatikus die Verdauung bremst, braucht es einen klaren Unterbruch zur Mahlzeit. Vielleicht lesen sie zuerst die Zeitung, nehmen ein paar langsame Atemzüge im Garten oder segnen das Essen in aller Ruhe. Somit spürt der Körper: Jetzt ist ein Time-Out, eine bewusste Pause zum Herunterfahren und sich auf das Essen einstellen. Dann kann die Mahlzeit auch zum Genuss werden, die Verdauungssäfte fließen vermehrt und die Aufnahme von Nahrung wird harmonisch.

Vitalstoffe helfen!

Da der Stress ein grosser Vitalstoffräuber ist, soll farbig, frisch, möglichst roh, biologisch und abwechslungsreich gegessen werden. Auch eine zusätzliche Vitalstoffunterstützung lohnt sich: Wer sich genügend Magnesium zuführt (mind. 300mg), ist weniger stress-empfindlich, hat mehr und länger Power, Gelassenheit und Ruhe und entspannt leichter. Kalzium verhindert Muskelkrämpfe am Tag und verhilft zu besserem Schlaf in der Nacht (mind. 500 mg). Alle B-Vitamine sind für die Nerven und Muskeln wichtig, deshalb bei Nervosität und Muskelzuckungen einzusetzen (immer als Komplex einnehmen). Wer nie zufrieden ist und an allem herum «nörgelt», könnte einen Zinkmangel haben, weil Zink in Stresszeiten vermehrt ausgeschieden wird. (Auch Operationen, Liebeskummer und Nachtwache sind für den Körper Stress!) Generell lohnt es sich, ein breitgefächertes Multivitaminprodukt und zusätzlich Magnesium und Kalzium einzunehmen als gute Basis.

Terroristen im Körper

Je höher die Stressbelastung, desto mehr entstehen im Körper aggressive Substanzen, sogenannte freie Radikale. Dies sind sehr instabile Substanzen, die auch durch Rauchen, Smog, Ozon, Sonneneinstrahlung, Schwermetallbelastungen (Amalgam), aber auch intensiven Sport in den Zellen des Körpers entstehen. Wenn sie nicht sofort entschärft werden durch Antioxidantien wie zum Beispiel Vitamine oder Spurenelemente, binden die freien Radikale andere Stoffe an sich, welche für unseren Zellaufbau wichtig sind. Dadurch wird unser Zellsystem geschädigt, was allgemein vorzeitige Alterung begünstigt. In extremeren Fällen greifen die freien Radikale auch den Zellkern an, was zu DNS-Veränderungen und letztlich zu Krebs führen kann. Mit Antioxidantien verhindern wir somit weitgehend einen Angriff der freien Radikale auf unser Zellsystem. Dies sind vorab die Vitamine A, C, E¹⁾, die Spurenelemente

> **Kaffee genuss pur**
CAFÉ
GUANITO

Der rein biologische Spitzenkaffee aus der Dominikanischen Republik. Handgepflückt, reiner Arabica tipico, milde Röstung, würzig und säurearm. Wer ihn kennt der liebt ihn!
500g, 14.70

OTMARSAN AG - CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10 - E-Mail info@otmarsan.ch

OTMARSAN natürliche Gesundheit

Zink²⁾ und Selen³⁾ und das Enzym Q 10⁴⁾. In dieser Kombination gibt es auch Produkte, welche für Raucher, Amalgambelastete, aber auch Gestresste und Sportler gedacht sind^{5,6,7)}. (Empfohlene Produkte: ¹⁾Procell ACE (Allsan), ²⁾Zinkvital, ³⁾Selenvital, ⁴⁾Q10, ⁵⁾Antiox (alle Burgerstein), ⁶⁾Macandina, ⁷⁾Calmag (Allsan)

Einstellung, Gedanken und Gefühle

Glaube ich an das Grundrecht der freien Entscheidung? Ja? Dann darf ich also immer und überall frei entscheiden, wie ich mich fühlen will – wann ich glücklich sein will und wann ich mich ärgern will? Im Prinzip ja: Eigentlich ist es immer meine persönliche Entscheidung, ob ich zum Beispiel durch den Velodiebstahl wütend werde oder ob ich dies als beste Gelegenheit nehme, um endlich ein neues Modell zu kaufen. Denn:

«Das Ärgerlichste am Ärger ist, dass man sich selber schadet, ohne anderen zu nützen» (Kurt Tucholsky)

Der Alltag sieht oftmals anders aus: Wir beschuldigen andere für unsere Gefühle wie z.B. «du regst mich auf» oder «wegen diesem Idiot hat der Tag schlecht angefangen». So geben wir unsere Eigenverantwortung ab. Natürlich können andere provozieren und manipulieren. Trotzdem ist vor jedem Gefühl, in das ich Energie hinein gebe, ein Moment der Entscheidungsfreiheit: «Will ich das?» Je mehr Selbst-Bewusst-Sein und innere Ruhe vorhanden sind, desto klarer nehme ich diesen Moment wahr und nutze ihn bewusst.

Ein wichtiger Zeitpunkt, sich zu überlegen, welche Einstellung ich wähle, ist der Morgen.

«Ein guter Tag fängt morgens an» sagt das Sprichwort. Deshalb wäre es wichtig, sich morgens kurz zu fragen: «Wie will ich mich im heutigen Tag fühlen? Worauf fokussiere ich heute?» Nur wer dem Hirn ein Ziel vorgibt, wird den richtigen Weg gehen und das Ziel auch erreichen. «Nicht wie der Wind weht, sondern wie wir die Segel setzen, darauf kommt es an.»

Erholung, Ruhe und Schlaf

Wer viel arbeitet, braucht um so mehr Ruhe und Erholung. Vor allem Schlaf ist wichtig für die Regeneration des Körpers und die Verarbeitung der Psyche. Ein Schlafmanko führt unweigerlich zu Reizbarkeit und Aggressivität, weil es ein Magnesiumräuber ist. Bewusst sich frühe Bettruhe zu planen ist nicht nur für die Schönheit, sondern auch für den Stoffwechsel sehr wichtig. Sehr gestresste Frauen zeigten gegenüber Gleichaltrigen mit niedrigerem Stress-Niveau eine Zellalterung von mehr als 10 Jahren. Dafür verantwortlich ist wahrscheinlich auch die «Mutter aller Organe»: Die Leber! Sie braucht in der Nacht so früh wie möglich völlige Ruhe, um effizient zu entgiften. Ab etwa 5 Uhr fängt für den Körper der neue Tag an und er kann wieder volle Leistung bringen.

Durch den Tag hindurch sind gerade in stressigen Zeiten regelmässige Pausen nötig. Eine Studie der Sporthochschule Köln ergab, dass vor allem Frauen (74%) Pausen aufschieben, während Männer (63%) dieser Selbst-Sabotage weniger erliegen. Und was sind ihre Pausen? Eine Tasse Tee? Ein Rundgang durch den Garten? Ein Schwatz mit der Nachbarin? Eine «Fünf-Minuten-Lektüre»? Pausen sind wichtige Oasen im Alltag, die zum Kräfteschöpfen nötig sind. Deshalb

bitte fest einplanen und sich nicht nehmen lassen!

Nach dem Mittagessen ist ein kurzer Mittagsschlaf von 20 bis 30 Minuten sehr erholsam, wie eine Studie der NASA zeigt: Diejenigen, welche ein Nickerchen einlegten, konnten ihre Konzentration um 35% steigern.

Bewegung

Die erste Phase des Stress-Programms, die Lähmung und der Spannungsaufbau, sollte so oft und bewusst wie möglich durchbro-

«Regelmässige Bewegung senkt die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin»

chen werden mit einem tiefen Atemzug, Seufzen, Gähnen, Dehnen und Strecken. Das Gähnen zu unterdrücken ist für den Körper eine Sünde, denn damit kann er enorm Spannung abbauen. «Liegegebene» Spannung lässt Gelenke und Muskeln erstarren. Deshalb ist häufiges Gähnen und Bewegen in stressigen Zeiten sehr sinnvoll.

Dem Drang nach Kampf oder Flucht muss in irgendeiner Weise nachgegeben werden, sei es durch Rebounden (Trampolin), Joggen, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Kampfsportarten, ein flotter Spaziergang. Dabei gilt: Lieber spät als nie.

Die regelmässige Bewegung senkt die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, welche auch für eine körperliche Übersäuerung verantwortlich sind. Interessant ist, dass Übersäuerung durch Stress auch am Effektivsten durch Bewegung abgebaut wird.

«Mindestens 3 x pro Woche Sex erhöht den Herz-Kreislauf-Schutz um ca. 40%»

Zum Thema Bewegung gehört auch Sex und Lachen: Beides entspannt die Gefässe und senkt so das Herzinfarktrisiko. Dieser Effekt wird jedoch nur bei entsprechender Häufigkeit festgestellt: Mindestens 3 x pro Woche Sex erhöht den Herz-Kreislauf-Schutz um ca. 40%.

Wie häufig gelacht werden sollte, um dieselbe Wirkung zu erzielen, bleibt noch offen.

Tatsache ist, dass nur schon eine mechanische Betätigung der Lachmuskeln im Gesicht, bzw. ein aufgesetztes Lächeln Einfluss auf das limbische System im Gehirn hat und der Serotonin-Spiegel dadurch steigt. Dieses Hormon produziert gute Gefühle und lässt den Stress-Spiegel sinken. Daher: Bitte schön lächeln! Und wer kennt es nicht: Das fantastische Gefühl nach einem schallenden Lachen, das Körper, Seele und Geist erquickt!

Joker-Möglichkeiten

Das herzhafteste Lachen, der Humor überhaupt, entschärft so manche Stress-Situation und holt den Energie-Level sehr schnell in die «Wohlfühl-Zone». Wer unge-

«Humor ist, wenn man trotzdem lacht»

mütliche Situationen durch einen Witz ins entspannende Lachen bringen kann, hat den optimalen «Notausgang» aus dem Stress-Programm gefunden. «Humor ist, wenn man trotzdem lacht» heisst es. Ein humorvoller Mensch beweist Akzeptanz der Situation, Kreativität, damit etwas zu machen und Souveränität, darüber zu stehen.

«Wer sich mit Humor wappnet, ist praktisch unverwundbar.» Ernst Penzoldt

Ein anderer Joker ist das Wissen, dass aus der Stress-Situation jederzeit ein Ausweg möglich ist: Eine psychologische Studie setzte zwei Gruppen unter Druck, bestimmte Aufgaben in kurzer Zeit zu erledigen. Dabei wurden die körperlichen Stress-Symptome gemessen. Gruppe A hatte in der Stress-Situation die Möglichkeit, bei Überforderung auf einen roten Knopf zu drücken, um sofort aufhören zu können. Gruppe B hatte diesen Notausgang nicht. Die Stress-Symptome von Gruppe B waren auffällig viel häufiger gegenüber Gruppe A. Das Beste daran aber war: Von Gruppe A hatte niemand den roten Knopf benützt. Dieses Experiment zeigt, wie wichtig es ist, dass man weiss: Wenn ich nicht mehr kann, habe ich einen Joker zum Gebrauchen. Wir alle benötigen in beengenden Situationen einen roten Knopf, den wir im Notfall betätigen können: «Falls ich in meiner Anfangsphase der Selbständigkeit finanziellen Engpass erlebe, hilft mir... Falls die Situation mit meinem Mann nicht mehr tragbar ist, gehe ich zu... Wenn mir die Arbeit über den Kopf wächst, rufe ich...» etc... Wo brauchen SIE einen roten Knopf?

Aktiver Stressabbau

«Hab ich vergessen!» rufen wir erschrocken und schlagen mit der Hand an die Stirne. Richtig! Nur sollte diese Handbewegung länger anhalten, um etwas zu bewirken: Die Stirne mit der flachen Hand ganz abdecken, langsam atmen und die aktuelle Situation in der Vorstellung vorbei ziehen lassen. In wenigen Minuten sind die negativen Erinnerungen an die Stress-Situation und die damit verbundenen negativen Gefühle weg, nicht nur aus dem Hirn, sondern auch aus dem Körper! Egal, ob sie im Stau sitzen und längst schon am vereinbarten Termin sein sollten oder das Portemonnaie vergessen haben: Wenn sie nichts an der Situation ändern können, bleibt ihnen immer noch der Ausweg, sich den schädlichen Stressgefühlen zu entledigen. Dieser Stress-Abbau aus der Kinesiologie ist eine ganz einfache Handreichung, die extrem effizient Spannungen löst und schlechte Gefühle löscht. Sie kann überall angewendet werden, auch wenn man dafür ein paar Minuten länger auf der Toilette sitzen bleibt oder für einen Moment einhändig Autofährt. Die Perle aus der Kinesiologie!

Sich vor Stress schützen

In der Situation eines Angriffs möchte man sich gerne wie mit einem Panzer schützen. Wer dann seine Zunge hinter den Schneidezähnen an den Gaumen hochdrückt, fühlt sich sicherer. Denn anstatt sich verteidigen zu müssen und allzu vorschnell etwas sagt, bringt dieser Kontakt hinter den Zähnen die beiden Hauptmeridiane in Verbindung. Es entsteht ein Relais, ein energetischer «Rundschluss», der stärkt und schützt, damit die Energie stabil bleibt. So bewahren sie ihre Ruhe und Gelassenheit.

«Die einfachsten Dinge im Leben sind oft die Besten»

Marianne Camenzind
Dipl. Krankenschwester, Kinesiologin,
Touch for Health Instruktorin IKZ,
Dipl. Vitalstofftherapeutin SVRV
am Kurhaus St. Otmar, Weggis

Die **Kurswochen** im Kurhaus St. Otmar in Weggis zum Thema «Stress» unter der Leitung von Marianne Camenzind zeigen Ihnen, wie Sie Stresssituationen im Alltag besser meistern. Beachten Sie das Kursprogramm.

Aktivitäten im Kurhaus St. Otmar

Agenda bis Ende August 2007



Reguläre Fastenwochen

ganzzjährig

Ganzjährig können Sie eine oder mehrere unserer bekannten und beliebten Trinkfastenkuren buchen (Mindestaufenthalt: eine Woche). Auch während den Kurswochen sind Gäste ohne Kursbesuch willkommen. Viele Menschen gönnen sich ein- bis zweimal im Jahr eine ganz persönliche Auszeit, in der Sie Standort beziehen, Schwerpunkte setzen, Erkenntnisse gewinnen und mit frischer Motivation in Ihren Alltag zurück kehren. In unserem Familienbetrieb steht persönliche Beratung und individuelle Betreuung im Vordergrund. In der vielseitigen Therapie, unter der Leitung von Hansruedi Zimmermann, können Sie sich verwöhnen lassen. Unsere Fitnessanlage sowie Sauna, Dampfbad, Jonozonbad, Solarium, Trampolin im Freien, Kreislauf-Fitnessgeräte sowie das Schwimmbad (April bis Oktober/November) stehen Ihnen zur freien Verfügung. Begleitete Gymnastik findet dreimal pro Woche statt. Inmitten herrlicher Natur mit befreiendem Blick über See und Berge geniessen Sie Ruhe und Besinnlichkeit.

Verlangen Sie unseren Hausprospekt inkl. Preisliste!

Aktuelle Produkte zum Thema

Maca

Maca – eine rettichartige Knollenfrucht die im peruanischen Hochland gedeiht – bildet seit jeher eine Kraftquelle der Inkas. Noch heute gelten den Andenbewohnern zufolge die Macaesser als stark und sie erfreuen sich bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit eines langen Lebens.

Neue Studien zeigen, dass die langsam gedeihende Macaknolle zahlreiche wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen u.a. enthält. Bemerkenswert ist ebenfalls ein relativ hoher Gehalt an leicht resorbierbarem Jod sowie ein beträchtlicher Anteil an Glykosidsteroiden (wichtig für den Hormonhaushalt) und Aminosäuren. Dazu gesellen sich Vitamine B1, B2, B12, C und E. Bedingt durch die Mineralstoffe wirkt Maca basenbildend! Bei uns ist Maca erhältlich als **reines**, zu Tabletten gepresstes Macapulver (bekannt

als Macandina) sowie als Macandina Plus – ein Getränkepulver mit Maca und den glutenfreien Urgetreiden Quinoa und Amarant:

- Original: verfeinert mit braunem Rohrohrzucker
- Chocolate: ergänzt mit bestem Kakao
- Yacon: für Diabetiker, angereichert mit Yacon Wurzelpulver aus Amazonien

Siehe nachfolgende Aktion!



Hefe

Unsere Goldhefe (Bierhefe mit Traubenzucker) empfiehlt sich wegen dem natürlichen

Gehalt an Fermenten, Vitaminen des B-Komplexes sowie D und H und Glutathion.

Meerescalciumdragées

Sie haben einen hohen Anteil an natürlichem Calcium aus roten Korallen (corallium japonicum), der grossen Meeresmuschel (cassis rufa) und der roten Kalkalge (lithothamnium calcareum). Besonders gut assimilierbar für unseren Organismus wird dieses Calcium durch die Beigabe von Mineralstoffen aus der Brennessel sowie aus reinem Meersalz und Vitamin D3.

Die Tagesportion von 6 Dragées (3x2) enthält:
Calcium 660 mg,
Magnesium 81,24 mg,
Eisen 3,78 mg,
Jod 16,2 µg,
Phosphor 1,2 mg,
Zink 0,12 mg,
Vitamin D3 5µg (=200 IE)



Kurswochen

Verteilt in den vier Jahreszeiten bieten wir themenbezogene Programmwochen an. Hier erhalten die Teilnehmer im vorbeugenden Gesundheitsbereich wertvolle Hilfen und Instrumente, die Sie bewusst in den Alltag einsetzen und anwenden können. Erfahrene Kursleiter gestalten ein tolles Wochenprogramm und begleiten durch diese Wochen.

Nachfolgend unser Kursangebot bis Ende August 2007:

31.03. – 07.04.2007	Fastenwoche mit Autogenem Training mit Theresa Beyeler Kursinhalt: Mehr Selbstvertrauen, positives Denken und neue Vitalität durch konzentrierte Selbstentspannung. Atemübungen und meditativer Tanz ergänzen das Programm. → noch freie Plätze für Kurzentschlossene Wochenkurs CHF 380.00
05.05. – 12.05.2007	Qi-Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen mit Elena Herzog Kursinhalt: Stärkung und Nahrung der Lebensenergie durch heilgymnastische, meditative und harmonische Körperübungen. Ideale Gesundheitsvorsorge. → bereits belegt Wochenkurs CHF 400.00
09.06. – 16.06.2007	Fasten – Wandern – Geniessen mit Maya und Silvia Krapf Kursinhalt: Aktives Fasten mit viel Bewegung und Entspannung. Geniessen Sie zudem die herrliche Umgebung des Vierwaldstättersees. → NEU – auch im Früh-Sommer Wochenkurs CHF 320.00
21.07. – 28.07.2007	Touch for Health 1 – Kinesiologie Grundkurs mit Marianne Camenzind Kursinhalt: Möchten Sie sich helfen, das energetische Gleichgewicht herzustellen, Ihre Körperenergie in Schwung zu bringen und Ihre Selbstheilungskräfte anzuregen? Eine lebendige Kurswoche erwartet Sie! Wochenkurs CHF 390.00

Neu im Programm bieten wir Ihnen eine Kurswoche - Optimale Ernährung dank Stoffwechsellypisierung - mit Jörg Föhn (Ernährungsberater) an. Herr Föhn analysiert Ihren eigenen Stoffwechsellyp und gibt Ihnen umfassende persönliche Unterlagen zur gezielten Ernährungseinstellung (keine «Diät») für mehr Energie, Vitalität und Leistungsfähigkeit und zur sicheren Erreichung Ihres Wohlfühlgewichtes:

11.08. – 18.08.2007	Optimale Ernährung dank Stoffwechsellypisierung mit Jörg Föhn Kursinhalt: Durch optimale Ernährung zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Erfahren Sie mehr über Ihren eigenen Stoffwechsel. Optimieren Sie Ihr Wohlfühlgewicht. → NEU! Wochenkurs (s. Detailbroschüre) Verlangen Sie detaillierte Unterlagen zu den einzelnen Kurswochen!
---------------------	--

Spezial-Wohlfühlwochen

Ebenfalls **neu** finden Sie bei uns individuell gestaltete Spezial-Wohlfühlwochen zu **interessanten Pauschalpreisen**. Darin eingeschlossen sind unter anderem nicht nur verschiedene Anwendungen wie Wickel und Massagen, sondern auch die frische Zubereitung von Säften:

26.05. – 02.06.2007	Spezial-Wohlfühlwoche –
04.08. – 11.08.2007	Entschlacken mit unterstützenden Therapien
18.08. – 25.08.2007	mit Maya und Silvia Krapf Geniessen Sie beim aktiven Fasten wohltuende Wickel, kreislaufanregende Anwendungen, herrlich mündende Säfte und eine entspannte Atmosphäre. → NEU! Pauschalpreis (s. Detailbroschüre)

Highlights in Weggis

Jährlich finden in Weggis grössere und kleinere Events statt, welche auch bei unseren Gästen sehr beliebt sind. Nachfolgend finden Sie die Grossanlässe dieses Sommers. Kleinere Anlässe wie Konzerte im Rahmen des Musiksommers Weggis, Rundgänge, Führungen und vieles mehr finden in Weggis wöchentlich statt.

04.05. – 06.05.2007	Eröffnung des neuen Musik- und Event-Pavillons am See, Weggis
25.05. – 27.05.2007	Riviera Latina Festival , Pavillon am See, Weggis
08.06. – 10.06.2007	3. Heirassa-Festival , Volksmusik vom Feinsten, im Dorf, Weggis
06.07. – 08.07.2007	75. Rosenfest mit Feuerwerk, im Dorf, Weggis

Xenofit

Reich an Magnesium und Vitamin C für aktive Menschen, Sportler und Jugendliche. Der bekömmliche Magnesiumspender –

1 Beutel deckt den täglichen Bedarf von 300mg Magnesium zu 100%.

Molke

Molke ist ein Scheidungsprodukt aus Milch und enthält im Frischzustand Milchzucker (Lactose), wenig rechtsdrehende Milchsäure sowie zahlreiche wertvolle Mineralsalze, vorwiegend Kalzium und Kalium. Damit ist Molke im Frischzustand basisch, genauso wie auch das aus Frischmolke getrocknete Molkenpulver (OTMARSAN-Molke). Frischmolke schmeckt daher süss und ist äusserst bekömmlich und leicht verdaulich. Der hohe Gehalt an Calcium lässt Molke zu einem idealen, leicht bekömmlichen Alltagsgetränk werden!



«Frühlings-Aktion»

gültig bis 15.5.2007

Macandina

Macapulver in Tablettenform. Reich an Zink, Selen und Eisen.

3 für 2

3 x 90 Tabl.,
nur CHF 97.–
statt CHF 145.50



Macandina Plus

Granulat aus Quinoa- und Amarantgetreide, mit Macapulver – das vitalstoffreiche Ballastgetränk. Aromen: Original, Chocolate und Yacon

3 x 340 g, nur CHF 55.50
(Aromen nach Wahl kombinierbar)
statt CHF 70.20



Aktion

gültig bis 15.5.2007

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
Nahrungsergänzung					
0001		OTMARSAN Molke natur, 1,6 kg	19.00	18.50	18.00
0004		OTMARSAN Molke natur, 800 g	11.20		
0015		OTMARSAN Molke natur, Nachfüllkessel, 6 kg	63.50		
0006/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, 800 g	19.50		18.50
0016/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, Nachfüllk., 6 kg	109.00		
0060		Café Guanito, biologisch, <input type="checkbox"/> ganze Bohnen / <input type="checkbox"/> gemahlen, 500 g	14.70	14.20	13.70
0090-A1		Macandina, Tabl. aus Macapulver, 90 Tabl. Aktion 3 für 2:	97.00	145.50	
0090		Macandina, Energiespender aus Macapulver, 90 Tabl.	48.50		
0091-A		Macandina Plus, Getränkegranulat Aktion 3x340g:	55.50	70.20	
		<input type="checkbox"/> Original / <input type="checkbox"/> Chocolate / <input type="checkbox"/> Yacon			
0091/1		Macandina Plus, Getränkegr. <input type="checkbox"/> Original / <input type="checkbox"/> Chocolate / <input type="checkbox"/> Yacon, 340 g	23.40		
0586		Bio-Blütenhonig, aus dem Fricktal, <input type="checkbox"/> 500 g / <input type="checkbox"/> 1000 g	16.00 / 28.00		
0586W		Bio-Waldhonig, aus dem Fricktal, <input type="checkbox"/> 500 g / <input type="checkbox"/> 1000 g	17.50 / 31.00		
2601		Meerescalciumdragées, 160 Dragées	42.50		
0085		Sanddorn – Vital-Vollfruchtsaft, 500 ml	48.00		
0011		OTMARSAN Goldhefe, Kautabletten, 300 g	26.40		
0074/5		Coenzym Q10 (Burgerstein), 30 mg, 60 / 180 Kaps.	49.00 / 129.00		
2710		Xenofit (BioMed), Magnesium mit Vitamin C, Orangenaroma, 40 Beutel	29.90		
2761		CalMag Plus (Allsan), Getränkepulv. mit Calc., Magn., Vit D3, 15 Beutel	29.50		
2760		Pro Cell (Allsan), Vitamin A, C und E, Antioxidans, 50 Tabl.	68.00		
Körperpflege					
1013		molba Aufbaucrème Tag, pflegend, 100 ml	37.50		
1014		molba Aufbaucrème Nacht, nährend, 100 ml	39.30		
1001		molba Rosencreme, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1012		molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 200 ml	27.40		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.10		
Bücher					
3193		Vom Kopf ins Herz – Gesetze des Erfolgs (F.X. Bühler)	36.00		
3152		Fastenwandern (Brugger)	22.50		

Einfach Anzahl Produkte aufschreiben und einsenden oder faxen an untenstehende Adresse. Ihre Adresse (bitte auch mitfaxen) ist rückseitig aufgedruckt. Änderungen bitte vermerken.

Ich wünsche folgende Unterlagen:

- Produkte & Dienstleistungen Kurse und Aktivferien Bücherliste
 Kurhaus St. Otmar Gesundheitsschuhe Café Guanito

OTMARSAN AG Telefon 041 392 00 10 (mögl. vormittags)
Kurhaus St. Otmar Tonband 041 392 00 20 (Tag und Nacht)
Rigiblickstrasse 96/98 Telefax 041 392 00 24
CH-6353 Weggis E-Mail info@otmarsan.ch



OTMARSAN
natürliche Gesundheit