



# «natürlich gesund!»

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen

Herzratenvariabilität – HRV  
ein Gradmesser für die Gesundheit  
Bewegung ist das A und Otmarsan

Name, Adresse und Kunden-/Mitgliedernummer

AZB CH-6353 Weggis

«natürlich gesund!»  
Die Zeitschrift zu aktuellen  
Gesundheitsfragen  
www.natuerlich-gsund.ch

**Impressum:**  
Verein «natürlich gesund!»  
c/o Othmar Krapf  
Rigiblickstr. 98, 6353 Weggis

Synor.ch

**Ausgabe:** Nr. 1/2012, Frühling 2012, Jahrgang 39, erscheint vier Mal jährlich  
**Auflage:** 8'181 beglaubigte Exemplare  
**Abo:** Zweijahresmitgliedschaft inkl. Abo CHF 15.00, Postkonto 60-701778-7  
**Administration:** Adressmutationen und Anfragen: Erika Korrodi, admin@natuerlich-gsund.ch  
**Redaktion:** Leitung: Donat Krapf, Heilpraktiker, redaktion@natuerlich-gsund.ch  
**Gestaltung:** Stefan Krapf, Synor Media, www.synor.ch

## Produkte » Frühlingsaktionen

Aktionen gültig ab 25. April bis 25. Mai 2011

### » Café Guanito

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

**Café Guanito**, ganze Bohnen, arabica typico, biologisch, unvermischt, in Beutel à 500 g  
ab **4 Beutel** für **CHF 12.50 pro Beutel**  
ab **10 Beutel** für **CHF 11.70 pro Beutel**  
ab **16 Beutel** für **CHF 11.00 pro Beutel**

**15-25%**  
auf Einzel-  
verkaufspreis



### » molba Körper-Balsam

molba Körperbalsam enthält Ringelblumenöl, Auszüge aus diversen Heilkräutern und einen hohen Anteil Molke. Ein sehr sanftes Kosmetikum für Gesicht und Körper. Pflegt und regeneriert gestresste Haut. Molke besänftigt durch den hohen Mineralstoffgehalt und fördert die natürliche Durchblutung. Die natürliche Körperpflege für samtweiche und geschmeidige Haut, Tag und Nacht.

**molba Körper-Balsam mit Molke**, Naturkosmetik, 2 Flaschen à 200 ml für **CHF 27.40** statt ~~54.80~~

**2 für 1**



## Editorial

# Liebe Leserin, lieber Leser

Herzlich willkommen in der neuesten Ausgabe von «natürlich gesund!»

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie gesund Sie denn wirklich sind? Man fühlt sich zwar fit und gesund, aber würde es gerne noch ein bisschen genauer wissen. Oder man hat halt so das eine oder andere Wehwehchen, die mit der Zeit so auftreten, und würde gerne wissen, ob das nun Vorboten grösserer Probleme sind, oder ob das langjährige Interesse und die Investitionen in die

eigene Gesundheit doch den gewünschten langfristigen Erfolg zeitig haben.

Es gibt eine Möglichkeit, Antworten auf genau solche und weitere Fragen zu finden. Lesen Sie dazu einfach weiter im nachfolgenden Artikel von Urs Feller.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Herzlichst, Othmar Krapf Jun.  
Leitung Otmarsan Produkte

## Thema

# Herzratenvariabilität – HRV

Die Variabilität des Herzrhythmus – ein Gradmesser für die Gesundheit

■ **Wie gesund sind wir und welche Therapien könnten uns allenfalls helfen? Auf diese Fragen gibt die Variabilität des Herzrhythmus Auskunft. Die Herzfrequenz-Variabilität (HRV) gibt an, wie die Länge zwischen Herzschlag-Intervallen schwankt. Im Allgemeinen sprechen grössere Schwankungen für eine höhere vegetative Regulationsfähigkeit des Organismus und damit für eine stärkere Lebensenergie. Messungen der Herzfrequenz-Variabilität zeigen deshalb an, wie gesund ein Mensch ist und auch, ob eine Therapie oder Arznei anschlägt oder nicht. Wenn zusätzlich zur Diagnose die Variabilität des Herzrhythmus berücksichtigt würde, könnten Odyssees von Arzt zu Arzt vermieden werden.**

von Urs Feller, Naturarzt NVS  
und Nady Planzer Feller,  
dipl. Stressregulationstrainerin SRT

nicht von ihren Emotionen leiten lassen, sondern nur von ihrem Verstand. So werden wir von unserem Körper gelehrt, wieder auf unser Herz zu hören, denn unseren Herzschlag nehmen wir erst wahr unter dem Eindruck einer Emotion oder im Krankheitsgeschehen. Solche Herzsymptome zwingen uns, auf unser Herz zu hören und unseren Lebensrhythmus lebendig zu gestalten, anstatt diesen in einen starren Takt zu zwingen. Heute stehen Herzkrankheiten an erster Stelle der Todesursachen. Warum wohl?

## Vegetative Grundregulation unseres Körpers

Fragen wir nach der Ursache für viele Störungen, so müssen wir uns zwangsläufig dem System zuwenden, das für die grundlegende Regulation des Organismus zuständig ist, nämlich dem vegetativen Nervensystem. Dieses steuert die Grundfunktionen des Menschen wie Atmung, Stoffwechsel, kardiovaskuläres System, Verdauungssystem, Hormonsystem, Immunsystem. Diese Grundfunktionen sind weitgehend unabhängig von unserem Willen und Bewusstsein. Das vegetative Nervensystem – bestehend aus Sympathikus, Parasympathikus und enterischem Nervensystem – passt die Regulation unseres biologischen Systems auf veränderte Parameter im Inneren und Äusseren an. Der Rhythmus des Herzens ergibt sich aus dem Wechsel von Anspannung und Erschlaffung der Herzkammern. Schwankungen des Herzrhythmus ermöglichen so eine Analyse über den Zustand unseres vegetativen Nervensystems.

## Wenn das Herz klopft

Ob wir eine schwere Einkaufstasche schleppen, ein stehen gebliebenes Auto schieben, bei einem lauten Knall einen Schreck bekommen, uns in einer Prüfung konzentrieren – immer reagiert unser ganzer Körper. Viele Menschen glauben fälschlicherweise, unser Herz müsse möglichst regelmässig schlagen, um gesund zu sein. Doch dem ist nicht so. Die Abstände zwischen den Herzschlägen sind niemals völlig gleich. Bei Belastung beginnt unser Herz spürbar zu klopfen, mitunter gar zu rasen. Doch das deutliche Pochen in der Brust – was Viele nervös macht – ist eine ganz normale Anpassungsreaktion unseres Körpers und ein Zeichen von Gesundheit. Krank sind wir erst dann, wenn sich unser Herz nicht mehr flexibel den äusseren oder inneren Belastungen (sprich: Stress) anpassen kann. Denn: Wenn das Herz beim Treppensteigen

## Unser Herz

Der Herzschlag ist ein weitgehend autonomes Geschehen, das unserem willentlichen Zugriff entzogen ist. Betrachten wir die vielen Redewendungen, in denen das Herz vorkommt, dann sehen wir, dass es immer mit emotionalen Situationen in Verbindung steht. Eine Emotion bewegt sich aus dem Innern des Menschen nach aussen (lateinisch «emovere» aus sich heraus bewegen). Redewendungen wie «mein Herz hüpfte vor Freude, es liegt mir etwas auf dem Herzen oder man nimmt sich etwas auf dem Herzen und schliesst jemanden in sein Herz» sind Hinweise auf diesen untrennbaren Zusammenhang. Menschen, die emotionslos reagieren, werden oft als «herzlos» bezeichnet. In all diesen Formulierungen ist das Herz Symbol für das Zentrum im Menschen. Das Herz liegt denn auch annähernd in der Mitte unseres Körpers, nur ein wenig nach links zur Gefühlsseite hin verschoben. Das Gefühl und die Liebe sind eng mit dem Herzen verbunden. Nicht ohne Grund ist das Herz für uns Symbol der Liebe und der Einheit. Gemäss dem deutschen Arzt, Psychotherapeuten und Autor von zahlreichen Büchern – Rüdiger Dahlke – überfallen Herz-Rhythmusstörungen Menschen, die sich

nicht ausreichend pumpt oder in entspannten Situationen unaufhaltsam rast, dann stimmt etwas nicht mehr!

## Ein gesundes Herz variiert seinen Takt

Zwei Zustände kennt das Herz: Chaos und Kohärenz. Bei Stress z.B. schlägt der Puls chaotisch, bei Freude kohärent (ausgeglichen). Ausschlaggebend für diesen Rhythmus ist wie eingangs erklärt das vegetative Nervensystem. Sympathikus und Parasympathikus beschleunigen und bremsen im Wechsel. Je flexibler das Herz darauf reagiert – umso besser. Diese Anpassungsfähigkeit geht durch permanenten Stress verloren – mit grossem Schaden für die Gesundheit.

## Herzratenvariabilität - HRV

Bei gesunden, anpassungsfähigen Menschen arbeitet das Herz wie ein High-Tech-Instrument mit doppelter Funktion: Während es sensibel und ununterbrochen äussere und innere Signale registriert, reagiert es gleichzeitig und unmittelbar auf diese Messergebnisse mit fein abgestimmten Veränderungen (Variationen) der Herzschlagfolge. Dieses Phänomen nennt man «Herzraten-Variabilität» – abgekürzt «HRV» oder «Herzfrequenz-Variabilität» (Englisch: heart rate variability-HRV). Die HRV beschreibt also die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend (belastungsabhängig) zu verändern und sich so flexibel und rasant ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen. Damit ist die HRV ein Mass für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus an innere und äussere Reize.

Wem dies noch zu abstrakt klingt, dem ermöglicht das folgende Bild aus der Technik eine gewisse Vorstellung: Das Herz ähnelt in seiner Leistungsfähigkeit einem Auto mit vielen Gängen. Je nach Verkehrssituation (Beschleunigen bei einem Überholmanöver, Abbremsen in einer gefährlichen Kurve oder wenn sich der Abstand zum Vorderen verringert) kann das Auto durch Tritt auf das Gas- bzw. Bremspedal beschleunigt oder verlangsamt werden. Wie gut so etwas gelingt, hängt nicht zuletzt von der Zahl der zur Verfügung stehenden Gänge ab. Ein Fahrzeug, das nur über zwei mittlere Gänge verfügt, hat weitaus weniger Variabilität in seinen Fahreigenschaften als eines mit fünf oder mehr Gängen: Es wird sowohl bei steilen Bergfahrten als auch beim schnellen Fahren in der Ebene erhebliche Schwierigkeiten haben. Ähnlich ist es beim Herzen, wenn dessen HRV eingeschränkt ist. Menschen mit eingeschränkter HRV funktionieren deshalb nur in einem engen Bereich und werden durch grössere Lebensschwankungen rasch überfordert. Sie erleben dies als Stress, also als Missverhältnis zwischen momentanen Anforderungen (Störsignalen) einerseits und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten andererseits.

Die HRV ist bei jungen Menschen sehr hoch, nimmt im Laufe des Lebens aber stetig um 3% pro Jahr ab. Eine niedrige HRV deutet stets auf ein erhöhtes Krankheitsrisiko hin.

## Beweglichkeit lebt - Starres stirbt

Das ständige Justieren des Herzschlags durch das vegetative Nervensystem ist messbar. Wir wissen nun, dass der Abstand zwischen den Herzschlägen beim gesunden Menschen nie gleich ist. Bereits in der alten chinesischen Medizin war bekannt, dass ein Mensch sterben wird, wenn das Herz seine Regulationsfähigkeit verloren hat: «Wenn der Herzschlag so regelmässig wie das Klopfen eines Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf das Dach wird, stirbt der Patient innerhalb von vier Tagen». Dies schrieb der chinesische Arzt Wang Shu-he bereits im 3. Jahrhundert. Regulation ist demnach die grundsätzliche Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Ohne ausreichende Regulation können die Organsysteme ihre Funktion nicht

aufrechterhalten, es kommt zu Funktionsstörungen und nachfolgend zu Erkrankungen. Die Herzratenvariabilität ist auch Ausdruck des Alters von wichtigen Organsystemen. Mit den Jahren lässt die Regulationsfähigkeit unseres Körpers nach, die HRV sinkt. Zum Zeitpunkt unseres natürlichen Lebensendes ist auch die HRV auf ein Minimum gesunken. Aus diesem Grund lässt die HRV-Messung Rückschlüsse auf das biologische Alter unseres Körpers zu.

## Der Rhythmus der Herzfrequenz ist der Spiegel unserer Gesundheit

Der Zustand unserer Seele beeinflusst auch unser Herz. Geht es unserem Herzen gut, geht es auch unserem Körper gut. Mit Behandlungen an Körper, Geist und Seele wird die Anpassungsfähigkeit an innere und äussere Belastungen verbessert. Das Denken, Handeln und Erleben wird verändert und so neue Perspektiven eröffnet. «Variabilität» ist nicht nur eine Eigenschaft des Herzens, sondern ein Lebensprinzip an sich. Der Rhythmus unseres Herzens ist also Ausdruck und gleichzeitig Zugang zu Wohlbefinden und Gesundheit.

## Gesundheitsstörungen durch mangelnde Anpassungsfähigkeit unseres Herzens

Menschen, bei denen die Regulation nicht so gut funktioniert, deren HRV also eingeschränkt ist, entwickeln in einem deutlich höheren Prozentsatz über kurz oder lang gravierende Gesundheitsstörungen wie Herzkrankheiten, Depressionen, Neuropathien (Nervenentzündungen), Krebs...

Eine ausreichend hohe HRV gibt Hinweise auf die Gesundheit, insbesondere auf die Fähigkeit des Organismus, angemessen auf dauernd wechselnde innere und äussere Belastungen reagieren zu können.

## Herzkohärenz

Im Zusammenwirken von Atmung und positiven Gedanken können wir unseren Regulations-Zustand verändern. «Herzkohärenz» nennen Mediziner die Synchronisierung der Rhythmen von Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Das Gehirn arbeitet so schneller und präziser, wir sind leistungsfähiger, können Stress besser bewältigen und schlafen ruhiger. Herzkohärenz lässt sich mit dem HRV-Biofeedback trainieren. Wir haben damit die Möglichkeit auf unser autonomes Nervensystem einzuwirken, um das Wechselspiel zwischen Chaos und Kohärenz des Herzschlages wieder herzustellen. Im Zustand der Kohärenz, sind unsere Körpersysteme im Gleichklang – wir fühlen uns wohl.

## Unser Herz reagiert auf unsere Gedanken

Der französische Arzt und Psychiater David Servan-Schreiber beschreibt in seinem Buch «Die neue Medizin der Emotionen», wie unser Herz bei positiven oder negativen Gedanken reagiert, und dass es Zusammenhänge zwischen den Emotionen, dem vegetativen Nervensystem und dem Herzen gibt. Negative Emotionen wie Ärger, Wut, Angst, Frustration, Stress, Traurigkeit und Sorgen lösen starke Pulsschwankungen aus. Als Folge davon wird der Rhythmus unseres Herzschlags ungleichmässig – unser Herz schlägt chaotisch (inkohärent). Bei Zorn nimmt das Chaos explosiv zu.

Positive Gefühle wie Freude, Liebe, Wertschätzung, Wohlbefinden, Dankbarkeit und die Konzentration auf inneres Wohlbefinden führen zu gleichmässigen Pulsveränderungen und damit zu Energieeinsparung und Wiedererlangung von Vitalität. Positive Emotionen zeigen kohärente, geordnete Herz-Frequenzmuster. Auf einem EKG (Elektrokardiogramm) lässt sich das in Form von

deutlich regelmässigeren, sinusförmigen Wellenlinien ablesen.

Dabei genügt bereits die Erinnerung an ein angenehmes Gefühl, um einen Übergang von einem chaotischen Herzschlag zu Kohärenz auszulösen.

Dies wirkt sich auch auf unser emotionales Gehirn aus, dem diese Stabilität signalisiert, dass physiologisch alles in Ordnung ist. Im Laufe dieses Prozesses reagiert das emotionale Gehirn auf die Botschaft, indem es die Kohärenz des Herzschlags verstärkt. Wir sind in einem gelassenen, entspannten aber wachen Zustand, der sich positiv auf unser Immunsystem, den Stoffwechsel und das hormonelle Gleichgewicht auswirkt. Diesen optimalen Zustand gilt es zu erreichen. Wenn Herz und emotionales Gehirn übereinstimmen, stabilisiert sich auch das autonome Nervensystem, was zu einem Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus führt.

## Wie wirkt sich unsere Lebensweise auf unseren Körper aus?

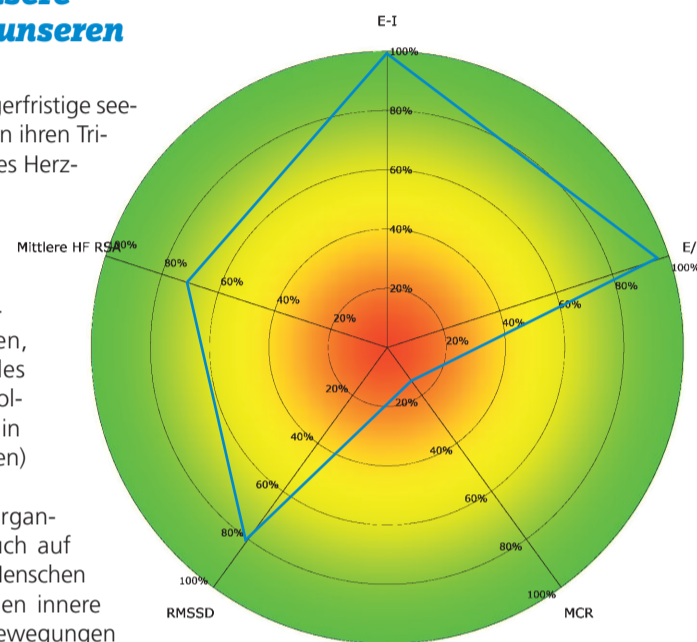
Chronischer Stress oder längerfristige seelische Überforderung fordern ihren Tribut, indem der Rhythmus des Herzschlages über längere Zeit aus den Fugen gerät. Mit der Zeit «verlernt» das fein aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von Emotionen, verschiedenen Anteilen des Nervensystems und in der Folge auch das Herz, wieder in den kohärenten (geordneten) Zustand zurückzufinden.

Unser Herz ist nicht nur Organmotor, sondern reagiert auch auf äussere Geschehnisse, auf Menschen und Emotionen. Wir nehmen innere und externe rhythmische Bewegungen wahr. Es gibt Rhythmen, die wir deutlicher wahrnehmen, wie beispielsweise Tag und Nacht oder unseren Atem- und Herzrhythmus. Andere rhythmische Abläufe erfolgen ausserhalb unserer direkten Wahrnehmung, wie z.B. die Funktion der Organe, das Fließen unserer Körperflüssigkeiten. Es sind dies rhythmische Bewegungen, die nach gegebenen inneren und äusseren Gesetzmässigkeiten erfolgen und vor allem zur Erhaltung des inneren Gleichgewichtes – der Homöostase – dienen. Unser Atemrhythmus reagiert unmittelbar auf alles, was uns innerlich und äusserlich bewegt. Faktoren, die unsere Atmung bestimmen, sind beispielsweise körperliche Einflüsse wie Krankheit, der Grad der körperlichen Anstrengung, die Körperhaltung, die wir einnehmen, die Grundspannung der Muskulatur und die allgemeine körperliche Konstitution. Auch innere Einflüsse wie positive oder negative Gefühle, unser Umgang mit Stress, unsere inneren Lebenseinstellungen, unser Umgang mit Nähe und Distanz und unsere äusseren Lebensumstände wie Schlafrythmus, soziales Umfeld und berufliche Tätigkeit sind nur einige Beispiele. Unser Atem ist ein Bindeglied zwischen äusserer und innerer Bewegung. Wenn er frei fliesst, sorgt er für ein dynamisches Gleichgewicht.

## Schnell und einfach Gesundheitszustand ermitteln mit der HRV (Herzratenvariabilitäts)-Messung

Trotz modernster Entwicklungen in der westlichen Medizin nehmen Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen ständig zu. Herzkreislauf-Störungen, Bluthochdruck, Krebs, Allergien, mangelnde Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, chronischer Stress mit Burn-Out, Angstzuständen und Depression sowie chronischer Schmerz... All diese Dysfunktionen werden nach neuesten Forschungen Fehlfunktionen des autonomen Nervensystems zugeschrieben.

Das Herz als äusserst empfindliches Organ aller stattfindenden Begebenheiten reagiert auf jegliche Einwirkung von innen und ausseren. Aus der Beschaffenheit des Pulses können wichtige Schlüsse über die Tätigkeit des Herzens und den Zustand des Kreislaufes gezogen werden. Nicht zufällig nimmt die Pulsdiagnostik einen so wichtigen Stellenwert in der chinesischen Medizin ein. Diesen Tatsachen liegt die Herzratenvariabilitäts(HRV)-Funktionsanalyse zugrunde. Mittels HRV-Analyse können wir einfach und schnell Aussagen über die Funktion unseres autonomen Nervensystems machen. Die Analyse der Variabilität des Herzrhythmus ist eine moderne naturwissenschaftliche Untersuchungsmethode. Die Analyse der einzelnen Frequenzspektren erfolgt über verschiedene mathematische Computerverfahren. Zahlreiche Einflussgrössen wie Alter, Geschlecht, Körperlage, Atmung, Belastungen, Tageszeit (zirkadiane Rhythmik), Trainingszustand sowie eingenommene Medikamente bestimmen die HRV.



Diese Einflussgrössen müssen beachtet werden. Eine sorgfältige Durchführung ergibt eine aussagekräftige Beurteilung. Mit neurovegetativer Funktionsanalyse durch HRV-Biofeedback lässt sich die HRV innerhalb Minuten messen und so eine Aussage über die Funktion des autonomen Nervensystems machen.

## Herzkohärenz mithilfe 3D-Biofeedback trainieren

Durch ein so genanntes Herzkohärenz-Training kann das physiologische Gleichgewicht optimiert werden. Es wurden dafür Computer-Programme auf der Basis eines Biofeedback-Systems entwickelt, die Pulsveränderungen aufzeichnen und in Form von akustischen und visuellen Signalen dem Anwender aufzeigen, ob sein Herz kohärent oder chaotisch schlägt. Der Anwender lernt so, seine physiologischen Vorgänge bewusst wahrzunehmen und mit der Atmung die Herzkohärenz zu trainieren. Durch dieses Training wird erreicht, dass sich mit der Übereinstimmung zwischen dem Herzen und dem emotionalen Gehirn gleichzeitig auch das autonome Nervensystem und das vegetative Gleichgewicht des Sympathikus und Parasympathikus stabilisieren.

HRV lässt sich damit nicht nur messen, sondern auch gezielt verändern:

Durch eine langsame und vertiefte Atmung wird die Herzfrequenzvariabilität beeinflusst. Ein Computer mit Biofeedback zeigt dem Anwender sekundengenau, welchen Einfluss sein Denken und die Atmung auf Kohärenz und Chaos unseres Herzschlages ausüben. Durch ein gezieltes Atem-Training – begleitet von einer Computer-Simulation – lässt sich also die Kohärenz beeinflussen. Einmal eingeübt (erlernt), können wir diese Technik immer und überall anwenden, wo wir gerade sind, z.B. wenn wir auf den Zug warten oder in der Mittagspause im Büro.

In Ruhe und Entspannung wird die HRV zur Herzkohärenz. Innere Rhythmen von

Atmung, Blutdruck und Herzfrequenz synchronisieren sich, der Körper kann sich regenerieren. Ein Zustand, der sich mit dem HRV-Training gezielt fördern lässt. Studien zufolge wirkt sich die Kohärenz des Herzens auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktion aus. Das zeigt sich z.B. an schnelleren Reaktionen und besseren Leistungen unter Stress. Das Kohärenztraining führt bei regelmässiger Anwendung zu innerer Ruhe. Herzkohärenz bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden.

### Unsere Gedanken bestimmen unsere Erfahrungen

Die Werkzeuge zur Veränderung zum Besseren befinden sich bereits in unserem Besitz: es sind dies unsere Gedanken und unsere Überzeugungen. Wenn wir eine andere Erfahrung als bisher machen wollen, beginnt dies damit, anders zu denken! Worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, dahin fliesst unsere Lebenskraft, das machen wir zu unserer Erfahrung.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, um zu Kohärenz zu finden (z.B. beten, Meditation, Yoga, etc.). Wir können auch mit unserem Herzen kommunizieren, indem wir kurz innehalten und uns immer wieder sagen: «Mein Herz schlägt ruhig, stark und harmonisch». Durch regelmässige Kohärenzübun-

gen finden wir zu Ausgeglichenheit und Lebenskraft. Kohärenz kontrolliert Angst und Depression, senkt den Blutdruck und stimuliert unser Immunsystem. Unser Herz unterstützt unsere Gehirnfunktionen, die Kohärenz der Herzrhythmen wirkt sich unmittelbar auf unseren Gesundheitszustand aus.

### Was kann ich von einer HRV-Analyse erwarten?

Die HRV-Analyse gibt eine präzise und umfassende Aussage zum Zustand der körpereigenen Regulationssysteme mittels übersichtlichem Befund (Computerausdruck). Die ausführliche Auswertung wird von einer ausgebildeten Fachperson vorgenommen und dient als Grundlage für Prävention und Therapie.

### Was bringt ein 3D-Herz-Biofeedback?

Das Herzkohärenz-Training kann in der Praxis mit dem HRV-Scanner durchgeführt werden. Mit 3D-Herz-Biofeedback können wir:

- den eigenen Herzrhythmus spüren und kennenlernen.
- den eigenen Herzrhythmus verbessern und kontrollieren.
- das Zusammenspiel der Organsysteme in unserem Körper positiv beeinflussen.
- das Regulationssystem des eigenen Körpers trainieren und verbessern.

- mit dem Herzrhythmus unsere eigenen Emotionen kontrollieren (Angst und Depression).
  - Linderung bei verschiedenen Störungen erfahren.
  - möglichen Risiken vorbeugen.
  - Stress besser bewältigen.
  - den Blutdruck senken.
  - das Wachstums- und Jugendhormon DHEA steigern.
  - unser Immunsystem stimulieren.
- ...und dabei noch entspannen (Entspannung ist das beste Heilmittel!)

### Wie die Herzratenvariabilität unser Leben begleitet

Die HRV-Analyse entstand aus der **Weltraummedizin**, mussten die Ärzte doch im Voraus wissen, wie es den Kosmonauten nach Monaten im All gesundheitlich ergehen wird. Die Bestimmung der HRV hat sich auch als Methode in der klinischen Routine bewährt: In der **Geburtshilfe** wird die HRV in Form der Kardiotokographie (CTG) seit langem als wertvoller Parameter zur Risikobeurteilung des ungeborenen Lebens eingesetzt. Im **intensivmedizinischen Bereich** wird der Patient mit der HRV fortlaufend überwacht. Sowohl im **Amateur- als auch Profisport** ist die HRV mittlerweile eine wichtige Grösse zur optimalen Trainingssteuerung (bei schlechter HRV darf nur reduziert trainiert werden). In **sportmedizinischen Untersuchungen** wird damit der Trainingszustand

des Sportlers überprüft. Regelmässiger, moderater Sport verbessert die HRV, was eine verbesserte Regulationsfähigkeit und eine steigende Lebenserwartung zur Folge hat.

### HRV-Messung

Eine HRV-Messung dauert 10 Minuten und wird mit EKG-Elektroden an den Handgelenken durchgeführt. Eine Auswertung mit Atemfrequenztraining benötigt 30 bis 45 Minuten Zeit. Kosten: CHF 30.00 pro Messung zu den üblichen Konsultationskosten (die über die Zusatzversicherung der Kranken- und Gesundheitskassen rückforderbar sind). Die HRV-Messung ersetzt keine ärztliche Diagnose!

**Empfehlenswerte Links:**  
– [www.hrv24.de](http://www.hrv24.de)

### Buchempfehlungen:

- Rüdiger Dahlke: Herz(ens)probleme, Bedeutung und Chance von Herz-Kreislaufsymptomen
- David Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen

Praxis für Naturheilkunde, Radiästhesie, Geomantie  
Urs Feller, Naturarzt NVS  
Stocklistrasse 19, 6442 Gersau  
Tel. 041 820 44 44  
[urs.feller@ursfeller.ch](mailto:urs.feller@ursfeller.ch)  
[www.ursfeller.ch](http://www.ursfeller.ch)

## Kur- & Ferienhaus

# Bewegung ist das A und Otmarsan

■ **Soll ich mich bewegen? Ja sicher. Aber wann denn und wie oft? Für heute lasse ich es doch lieber sein. Aber morgen, da bewege ich mich. Am nächsten Tag: hhhmmm, wirklich heute und jetzt? Nein, es ist mir zu kalt..., Regen..., es gibt immer Gründe «es zu verschieben». Doch oft sind es nur kleine Anpassungen im Alltagsverhalten, die letztlich zu mehr Bewegung führen. Aller Anfang ist schwer. Wo hole ich mir den nötigen Kick? Im Shop um die Ecke? Im Internet? Bei Kollegen? Auf dem Smartphone? Ja genau Smartphone - welches App bringt mich in Schwung?**

von **Maya & Beat Bachmann-Krapf**,  
Leitung Kur- & Ferienhaus

Wir lassen all die Fragen im Raum stehen. Bewegung kann man nicht kaufen – Bewegung muss man leben oder erleben. Genau da sehen wir Gemeinsamkeiten mit einer Fastenwoche. Eine Fastenwoche kann nicht gekauft werden – sie soll erlebt werden. Eine Fastenzeit kann die Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben sein.

### Mehrwert mit Fasten und Bewegung

Und auch während einer Fastenwoche ist die Bewegung das A und O. Neueste Fachstudien belegen sogar «durch ein methodisch richtiges Fasten, das körperliches Training umfasst, wird weder Herz noch die Muskulatur geschädigt. Im Gegenteil, die Leistungs-

fähigkeit kann sich sogar noch deutlich steigern. Fasten beugt chronischen Erkrankungen vor und gibt wichtige Impulse zur Verbesserung des Lebensstils.»<sup>1</sup>

Wie viel Bewegung soll es nun im Alltag sein? Wie viel davon in einer Fastenwoche? Wir suchen das gesunde Mass und zeigen Ihnen auf den folgenden Abbildungen wie es geht. Ganz einfach, mit grosser Wirkung!

### Bewegungsideen im Kur- & Ferienhaus St. Otmar

In einer Fastenwoche bei uns zeigen wir die eine oder andere Übung für den Alltag hautnah. Bewegen dürfen Sie sich während einer Fastenwoche nach Lust und Laune. Fastenwochen haben sogar einen Zusatznutzen, jede Bewegung erlebt man bewusster. Man hat auch die Zeit dafür! Erleben Sie die Bewegungsideen und -möglichkeiten bei uns in Weggis. Die Basis für ein gesundes Leben.

### Beispiele von Bewegungswochen im Kur- & Ferienhaus:

- Fastenwandern
- Sport-Fastenwoche
- Wohlfühlwoche
- Trail Running für SportlerInnen
- Winterwandern

### 1Quellenangaben:

[www.jsteiniger.de/pdf/fasten\\_und\\_sport.pdf](http://www.jsteiniger.de/pdf/fasten_und_sport.pdf)

### Tipps für die nachfolgenden Übungen:

- Langsam starten
- 20 bis 40 Sekunden oder 8 bis 12 Wiederholungen
- permanent geniessen – Spass muss sein!

Ziel	Schritt für Schritt	Kräftigung der kurzen Zehenmuskeln	Kräftigung der Schultern	Einbeinstand für Ihr Gleichgewicht, Kräftigung der Fuss- & Zehenmuskeln	Zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur	Balance / Körperhaltung
						
	Ziel 10'000 Schritte pro Tag für Ihre Gesundheit  Wie viele Schritte machen Sie täglich?					
	Schrittzähler sind im Kur- & Ferienhaus St. Otmar erhältlich  CHF 49.50 pro Stück plus Versandkosten		Rubberbänder sind im Kur- & Ferienhaus St. Otmar erhältlich  CHF 15.00 pro Stück plus Versandkosten			
<b>In welcher Tagessituation?</b>	<b>Tagesbegleitung</b>	<b>vor oder nach dem Duschen</b>	<b>überall</b>	<b>vor oder nach dem Duschgang</b>	<b>zur Entspannung</b>	<b>zur Entspannung</b>

## Kur- & Ferienhaus » KURSE & AKTIVITÄTEN gültig ab Mai 2012

→ Verlangen Sie detaillierte Unterlagen zum Haus sowie zu allen Kursen & Aktivitäten:

**Kur- & Ferienhaus St. Otmar**  
Rigiblickstrasse 98, 6353 Weggis  
Telefon +41 (0)41 392 00 10  
E-Mail kurhaus@otmarsan.ch



Unsere bekannten und beliebten Trinkfastenkuren können Sie **ganzjährig** buchen (Mindestaufenthalt: eine Woche). Selbstverständlich sind Sie auch ohne Teilnahme an den nachfolgenden Kurs- & Aktivitätenwochen herzlich bei uns willkommen.

Sie finden sämtliche Details zum Haus, den Kursen & Aktivitäten, alle Abendkurse (A) sowie Massagen & Anwendungen auf unserer Homepage [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch).

Änderungen vorbehalten. Sämtliche Preisangaben inklusive Übernachtungen.

**T** = Tageskurs **W** = Wochenkurs

05.05. – 12.05.2012 **Yogawoche (an 5 Tagen, morgens oder abends)** **CHF 250.00**  
(Daten 2013 folgen) **mit Margo Kirtikar**  
A T W  
**Neu!**  
Yoga-Übungen und die Konzentration-Meditation führen zu Entspannung und erreichen die Vereinigung von Körper und Seele. Sie erlernen zudem die Energie-Chakren und erfahren dadurch mehr Energie, Vitalität und Gesundheit.

12.05. – 19.05.2012 **Trail Running-Wochen «Frühling» & «Sommer»** **CHF 395.00**  
02.06. – 09.06.2012 **mit Beat Bachmann-Krapf**  
11.05. – 18.05.2013 «Fit mit Trinkfasten» – unser Motto für persönliche und sportliche Höchstleistungen. Wir trainieren täglich in der Gruppe und bewegen uns in der Natur mit viel Spass. Mit Trinkfasten und aktiver Bewegung im Low-Bereich (aerober Puls) befreien wir unseren Körper und legen damit eine solide Basis für die Zukunft – persönlich wie sportlich. Erlebnisse, die es in sich haben!  
08.06. – 15.06.2013  
A T W  
**Neu!**  
**für SportlerInnen**

19.05. – 26.05.2012 **Verwöhnwoche im Kurhaus St. Otmar** **CHF 310.00**  
07.07. – 14.07.2012 **mit Maya Bachmann-Krapf**  
03.11. – 10.11.2012 Lassen Sie sich für einmal so richtig verwöhnen und geniessen Sie beim Fasten eine tiefgreifende Hautpflege, unterstützende Massagen, ausleitende Wickel und diverse Säfte. Lehnen Sie zurück und vergessen Sie den Alltag!  
16.02. – 23.02.2013  
22.06. – 29.06.2013  
19.10. – 26.10.2013  
A T W

09.06. – 16.06.2012 **Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar** **CHF 275.00**  
06.10. – 13.10.2012 **mit Maya Bachmann-Krapf**  
09.03. – 16.03.2013 Geniessen Sie beim aktiven Fasten wohltuende Wickel, kreislaufanregende Anwendungen, herrlich mundende Säfte und eine entspannte Atmosphäre.  
25.05. – 01.06.2013  
06.07. – 13.07.2013  
16.11. – 23.11.2013  
A T W

## Produkte » KURZ & BÜNDIG

### Aktuelle Liefersituationen:

**Macandina Plus & Macandina Tabletten** // Wir warten nach wie vor auf die neueste Sendung unseres Lieferanten in Peru, die sich leider weiterhin verzögert. Liefertermine sind bedauerlicherweise in Lateinamerika nicht so zuverlässig wie bei uns gewohnt. Wir gehen davon aus, dass die Sendung im Lauf des Mai bei uns eintrifft. Bitte geben Sie uns bei einer Bestellung Ihre **E-Mail-Adresse** oder **Telefonnummer** an, und wir werden Sie nach erneuter Verfügbarkeit umgehend informieren. Besten Dank für Ihr Verständnis.

**Café Guanito** // Wir haben soeben die neueste Charge Café Guanito frisch aus der Dominikanischen Republik erhalten. Allerdings haben sich unsere Einkaufspreise in den letzten Jahren mehrfach nach oben bewegt, so dass wir nun gezwungen sind, erstmals seit vielen Jahren unseren Verkaufspreis leicht nach oben anzupassen. Da wir uns bei Ihnen für Ihre Treue bedanken möchten, offerieren wir Ihnen vor der Preiserhöhung nochmals eine Aktion. Die entsprechenden Preise und Mengen finden



Sie im Inserat auf der Adressseite und im Bestellschein. Café Guanito – der feine Kaffee für Geniesser!

**E-Mail-Newsletter mit exklusiven Vorteilen** // Wenn Sie uns Ihre E-Mail-Adresse auf unserer Website oder per E-Mail an [admin@natuerlich-gesund.ch](mailto:admin@natuerlich-gesund.ch) mitteilen, dann werden wir Sie zukünftig per E-Mail benachrichtigen, sobald eine neue Ausgabe online verfügbar ist. Ebenfalls erhalten Sie dann unregelmässig exklusive Angebote und Aktionen, die nur für Newsletterabonnenten gültig sind.



## Produkte

### Pinifit

Viele Menschen in unserer modernen, schnelllebigen Welt konsumieren nicht mehr ausreichend Früchte und Gemüse, vor allem nicht jeden Tag. Dazu kommt, dass zubereitete Speisen manchmal zu lange gekocht sind und Früchte und Gemüse unreif geerntet werden, so dass sie nur noch einen Bruchteil der wertvollen Bestandteile enthalten.

Die Pinifit Früchte- und Gemüse-Kapseln aus 100% natürlichen, pulverisierten Früchten bzw. Gemüse bringen somit die ideale Voraussetzung mit, um auf bequeme – und natürliche! – Art und Weise die tägliche Ernährung zu ergänzen. Sie enthalten ein breites Spektrum an pflanzlichen Nährstoffen aus je 12 Früchte- und Gemüsesorten, die helfen einen Mangel an Früchten und Gemüse auszugleichen. Vor allem die grosse Vielfalt an Nährstoffen ist sehr wertvoll für unsere Gesundheit.

Die Pinifit Früchte- und Gemüse-Kapseln sollen den Verzehr von frischen Früchten und Gemüse keinesfalls ersetzen – sie sind aber eine sinnvolle Ergänzung an Tagen, an denen man die empfohlenen 5 Portionen Früchte und Gemüse nicht erreicht.



## Produkte » BESTELLUNG

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
<b>Nahrungsergänzung</b>					
0001		Otmarsan Molke natur, 1,6 kg	22.00	21.50	20.50
0004		Otmarsan Molke natur, 800 g	13.00		
0015		Otmarsan Molke natur, Nachfüllkessel, 6 kg	72.00	69.00	
0006/7/8		Otmarsan Molke   Vanille /   Erdbeer /   Schoco, 800 g	23.00	21.50	
0016/7/8		Otmarsan Molke   Vanille /   Erdbeer /   Schoco, Nachf. 6kg	129.00	124.00	
0060		Café Guanito, biologisch, ganze Bohnen / gemahlen, 500 g	14.70	14.20	13.70
<b>0060-A2</b>		<b>ab 4 / 10 / 16 Beutel</b>	<b>Aktion: 12.50 / 11.70 / 11.00</b>	<b>15-25%</b>	
0012		Otmarsan fit-o-zyn, 400 g	20.50	19.30	
<b>0210</b>		<b>Set Pinifit Früchte &amp; Gemüse, 2 Dosen à 60 Kapseln</b>	<b>49.80</b>		
<b>0220</b>		<b>Goji-Beeren, Bio, getrocknet, Beutel à 510 g</b>	<b>49.90</b>		
0230		Krillöl, Nahrungsergänzung mit Omega-3, 90 Kapseln	59.90		
2601-1		Meerescalcium Nahrungsergänzung, 100 Kapseln	42.50		
0200...		Oro del inca Hochanden-Salz, Glasfl., 225 g / 110 g	12.50 / 7.90		
0201...		Oro del inca Hochanden-Salz, Nachfüllb., 500g / 250g	14.20 / 7.50		
0586...		Blütenhonig Bio aus dem Fricktal, 500 g / 1000 g	16.50 / 30.00		
0586W...		Waldhonig Bio aus dem Fricktal, 500 g / 1000 g	18.00 / 33.00		
<b>Körperpflege</b>					
<b>1013</b>		<b>molba Aufbaucrème Tag, pflegend, 100 ml</b>	<b>37.50</b>		
<b>1014</b>		<b>molba Aufbaucrème Nacht, nährend, 100 ml</b>	<b>39.30</b>		
1001		molba Rosencrème, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.50		
1123		molba Crème de Jojoba Haarkur, 300 ml	23.50		
<b>1012-A1</b>		<b>molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 2 x 200ml</b>	<b>Aktion: 27.40</b>	<b>54.80</b>	<b>2 für 1</b>
1006		molba Crème anticellulite, 200 ml	57.00		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
1110		molba Bio-Seife, mit Molke, 125 g (ab 10 Stk. 5.60)	6.20	5.90	
1002		molba Massage- und Hautfunktionsöl, 200 ml	21.90		
1125		molba Haar-Lotion, 300 ml	21.20		
1150		molba Badosana Kräuter-Öl-Schaumbad, 1000 ml	34.80		
1080		Anamú-Spray, mit äther. Ölen, 150 ml	19.50		
<b>Diverses</b>					
		<b>Schrittzähler OMRON Walking Style III</b>	<b>49.50</b>		
		<b>Rubberband gelb 28cm «leicht»</b>	<b>15.00</b>		

Aktion

gültig vom 25.4. bis 25.5.2012

gültig vom 25.4. bis 25.5.2012

Einfach Anzahl Produkte aufschreiben und einsenden oder faxen an unten stehende Adresse. Ihre Adresse und Kundennummer (bitte mitfaxen) sind rückseitig aufgedruckt. Änderungen bitte vermerken.



Ihre Kontaktdaten für allfällige Rückfragen/Mitteilungen zu Ihrer Bestellung, wo Sie tagsüber erreichbar sind:

Telefon:  P /  G /  Mobile

E-Mail: \_\_\_\_\_ Newsletter:  ja /  nein

Ich wünsche folgende Unterlagen:  Kurhaus St. Otmar & Kurse /  Bücherliste /  Gesundheitsschuhe  
Wir behandeln Ihre Daten selbstverständlich vertraulich und geben diese keinesfalls an Dritte weiter!

**Otmarsan Produkte AG** Telefon 041 392 00 10 (mögl. vormittags) E-Mail info@otmarsan.ch  
Rigiblickstrasse 98 Tonband 041 392 00 20 (Tag und Nacht) Internet www.otmarsan.ch  
CH-6353 Weggis Telefax 041 392 00 24