

SINA

DIE WALLISER MUNDARTSÄNGERIN REDET FÜR EINMAL NICHT NUR ÜBER MUSIK, SONDERN AUCH VON INNERER UND ÄUSSERER SCHÖNHEIT.

APITHERAPIE

BIENENPRODUKTE WIRKEN HEILEND AUF KÖRPER, GEIST UND SEELE. WAS IN DEN PRÄPARATEN AUS DEM BIENENSTOCK ALLES STECKT, WEISS IMKER JONAS ZENHÄUSERN.

GESUND DURCH DEN WINTER

MIT DIESEN HAUSMITTELCHEN VERFÄLLT AUCH IHRE GESUNDHEIT NICHT IN DEN WINTERSCHLAF.

GESUND ESSEN FÜR JEDEN TAG

DIE DIPLOMIERTE ERNÄHRUNGSBERATERIN FH ANDREA RÄSS VERRÄT, WIE EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IM ALLTAG AUSSIEHT.

MIT ALTERNATIVMEDIZIN HEILEN

VIER ALTERNATIVMEDIZINISCHE FACHRICHTUNGEN IM PORTRÄT.

natürlich
gesund

THEMENBEILAGE ZUM
«WALLISER BOTEN» VOM
26. NOVEMBER 2011





Die Halskette entspannt die Stellen des Nackens, an denen sich die Nerven konzentrieren, welche Kopf und Körper verbinden. Dadurch wird der Energiefluss und die gesunde Balance Ihres Körpers aufrechterhalten. Die Pflaster können direkt an Stellen angebracht werden, an denen die Energie wieder ungehindert fließen soll.

Diese Produkte werden in Asien seit über 20 Jahren erfolgreich angewandt. Auch hier im Westen erkannten Athleten das enorme Potential und verhalfen Phiten so zum Durchbruch.

Phiten kann auch in vielen Drogerien und Apotheken bezogen werden, welche Sie gerne ausführlich beraten.

Tapes (70 Stk)
nur CHF 19.90

Sport Armband
nur CHF 39.90

Sport Halskette
nur CHF 49.90

phiten

ファイテン

Ein Phänomen aus Japan

In vielen Apotheken und Drogerien erhältlich. Oder direkt über: phiten.ch
Phiten Shop, Monbijoustrasse 22, 3011 Bern, Tel. 031 371 46 24, info@phiten.ch

Themenbeilage im «Walliser Boten»

**Weihnachtsgeschenk
an unsere Inserenten**
20% Weihnachtsrabatt

Weihnachtsshopping



**75% Reichweite
mit über 47 000
Leser/innen**
(MACH Basic 2011-2)

Weihnachtsdeko
Trends und Materialien

Weihnachtsmärkte
in der Region und im In- und Ausland

Schlemmen über die Festtage
So fallen Festtagsmenüs nicht ins Gewicht

Und noch viele weitere interessante Berichte

Walliser Bote
1815.ch

Erscheint am 3. Dezember 2011

Somatic Experiencing + Craniosacral Therapie

Trauma-Verarbeitung: Weck den Tiger in dir!

Chronische Schmerzen, Schleudertrauma, Ängste etc. vermindern die Lebensqualität massiv. Somatic Experiencing (Trauma-Verarbeitung nach Dr. Peter A. Levine) kann helfen, das zentrale Nervensystem positiv zu beeinflussen und dadurch das Leben wieder freudig und mit allen Sinnen zu geniessen.



«Wenn Stille bewegt ...»

Die Craniosacral Therapie (Cranium=Schädel, Sacrum=Kreuzbein) ist eine ganzheitliche, sanfte Körpertherapie, welchen ihren Ursprung in der Osteopathie hat. Zwischen Schädel und Kreuzbein pulsiert die Hirn-Rückenmarksflüssigkeit. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und die Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen. Veränderungen in diesem System geben Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen Strukturen. Craniosacral Therapeuten arbeiten mit feinen manuellen Impulsen an Babys, Kindern, Erwachsenen und betagten Menschen.

Die Therapien können hilfreich sein bei:

- Rücken- Schulter- und Nackenbeschwerden
- chronischen Schmerzzuständen
- Kopfschmerz und Migräne
- Schleuder-, Sturz- und Stauchtraumata
- Schlafproblemen, Erschöpfung und Depressionen
- stressbedingten Beschwerden / Burnout-Syndrom etc.
- Entwicklungsstörungen und Lernschwierigkeiten bei Kindern
- während der Schwangerschaft, vor, während und nach der Geburt
- als Unterstützung in belastenden Lebenssituationen

Die Behandlungskosten werden in der Regel ohne ärztliche Überweisung von der Zusatzversicherung übernommen. Die Therapie ersetzt keine Behandlung beim Arzt oder Psychologen.



Karin Werlen

Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse®
Somatic Experiencing Practitioner

SanapraXis GmbH

Bahnhofstrasse 4
3930 Visp
Tel. 079 510 81 64
www.sanapraXis.ch





Mit Grossmutter's Trickkiste gesund durch die kalte Jahreszeit

Kaum werden die Tage kürzer, scheint es, als würde die Gesundheit in den Winterschlaf verfallen. Schlapp, müde, melancholisch und immer wieder erkältet – so erleben viele die kalte Jahreszeit. Doch graue Stimmung und Hustenreiz müssen mit Grossmutter's Trickkiste nicht sein.

Nass, kalt und grau – der Winter zeigt sich nicht immer von seiner schönsten Seite. Umso wichtiger ist es, sich an solchen Tagen warm zu kleiden. Besonders die Kopfbedeckung sollte dabei nicht vergessen werden, denn über den Kopf geht viel Wärme verloren.

Wer sich nicht mit schmerzhaften Rissen an den Händen herumplagen will, greift am besten zu Handschuhen. Bei einer empfindlichen Blase empfiehlt sich Wollunterwäsche. Mit selbstgestrickten Strümpfen hat man es auch an den Füssen wohliger warm. So steht einem Ausflug in die herrlich verschneite Winterlandschaft nichts mehr im Weg. Denn auch in der kalten Jahreszeit sollte man jeden Tag an die frische Luft.

Wen es trotzdem erwischt hat, kann sich trösten: Alles, was man mit Kälte holt, kann man mit Wärme heilen. Am besten also immer eine Bettflasche in der Nähe haben. Vor allem die kleinen und handlichen Baby-Bettflaschen sind überaus praktisch und spenden behagliche Wärme.



Reiner Kräutergenuss aus dem Schweizer Berggebiet

CHF 3.80

Testsieger im Magazin «saldo»: Ricola Kräutertee

Ricola AG, www.ricola.ch; www.facebook.com/ricola

Hausmittelchen aus der Küche

In der heimischen Küche gibt es so manches Hausmittelchen, das bei einer Erkältung oder einer fiesen Grippe Linderung verschafft. Und das Beste dabei: Diese sind schnell zur Hand, da sie fast in jedem Haushalt zu finden sind. Eine frische Zitrone hilft beispielsweise, die Atemwege frei zu machen und desinfiziert gleichzeitig die Nasenschleimhaut. Dazu wird einfach Zitronensaft mit Wasser verdünnt und dann daran «geschnüffelt». Wer an einer Erkältung leidet und/oder Halsschmerzen hat, kann sich einige Zitronenscheiben zurechtschneiden und ganz langsam daran lutschen. Das spendet gleichzeitig auch Vitamin C. Und wenn es sonst irgendwo schmerzt: einfach Zitro-



nensaft an der betreffenden Stelle einreiben. Eine feine Sache! Ein Zitronenwickel hilft bei Krankheiten aller Art. Wem die tristen Wintermonate zu schaffen machen und zu Depressionen neigt, kann täglich etwas Zitronensaft mit Honig zu sich nehmen.

Aber nicht nur im Zitronensaft ist Honig ein feiner Genuss: Im Tee bringt Honig Wärme und Süsse und verhilft so zu mehr Lebensfreude. Äusserlich angewandt empfiehlt sich Honig zur Wundheilung. Ebenfalls fast in jedem Haushalt zu finden sind Zwiebeln. Bei Rachen-, Mandel-, Ohren- oder Nasennebenhöhlenentzündungen sind sie als Wickel besonders wertvoll: Sie lösen den Schleim und töten Bakterien ab. Bei Kindern können die Zwiebeln aufgeschnitten und ein paar Ringe davon auf das Nachttischchen gelegt werden. Bei Schwellungen und Stauungen wie Gicht wirken Zwiebelwickel ebenfalls besonders gut. Allerdings vertragen nicht alle ihren unverwechselbaren Geschmack. Butterwickel helfen bei jedem Wehwehchen. Bereits die heilige Hildegard von Bingen sagte: Ein Butterwickel lindert den Schmerz, macht mild und warm. Egal ob bei einer Erkältung oder einer Bronchitis – einfach den Butterwickel mit einer warmen Bettflasche auf die betreffende Stelle legen. Gekochte Kartoffeln eignen sich ebenfalls als heisser Fango. Dazu werden heisse «Gschwelli» einfach zerdrückt und in eine Windeleinlage gelegt – das macht die Pflege einfacher. Besonders geeignet sind Gazewindeln. Wer verschnupft ist, kann schwach konzentriertes Salzwasser aus der hohlen Hand oder einem Teller inhalieren. Das nimmt die Schwellung, die Entzündung und den Schmerz.

Wärme von innen

Im Winter ist das Bedürfnis nach Wärme besonders gross. Tee ist daher beliebt, um den Körper von innen heraus zu wärmen. Das Heissgetränk wärmt aber nicht nur, es wird auch wegen seiner heilenden Wirkung sehr geschätzt. Besonders die Hagebutten sind als Tee überaus beliebt und sind zudem ein idealer Vitamin-C-Spender im Winter. Bei einer Erkältung ist der antibakteriell wirkende Thymiantee etwas vom Allerbesten. Hollerblüten- und Lindenblütentee sind gut für die Lungen und Bronchien und haben bei Husten eine positive Wirkung. Zum Einschlafen ist Lindenblütentee mit Honig empfehlenswert. Für Kinder, die sich besonders schwer tun damit, eignet sich ein Lindenblüten-

Auch im Winter sollte man jeden Tag an die frische Luft. Hauptsache, die Kleidung stimmt.

bad. Salbeitee reinigt und wirkt desinfizierend und ist daher gut für die Schleimhäute. Zitronenmelisse kann für die Nieren und bei Stress eingesetzt werden.

Hand- und Fussbäder

Ein Handbad am Morgen fördert die aufbauenden blutbildenden Prozesse im ganzen Körper. Am Abend ein Fussbad mobilisiert alle Ablagerungen und wirkt im ganzen Körper auf die Ausscheidungsprozesse. Auch bei einer Grippe oder Erkältung ist ein Hand- und Fussbad sehr empfehlenswert.

Dazu bereitet man rund drei Liter Wasser mit drei Deziliter Thymiantee zu, den man auf eine angenehme Wärme erhitzt. Die Hände oder Füsse werden dann 15 bis 20 Minuten darin gebadet. Der Tee kann dann während der ganzen Woche nach Bedarf wiederverwertet und aufgewärmt werden. Drei Deziliter Thymiantee sind dazu völlig ausreichend, da der Sud nicht zu stark sein sollte.

Tinkturen

Tinkturen aus der Apotheke helfen bei einem grippalen Infekt und sind so ein weiteres wertvolles Hausmittel. So stärken der Rote Sonnenhut (Echinacea purpurea) und Propolis – ein Kittharz, das von den Bienen hergestellt wird – die Abwehr, während Misteltropfen das Immunsystem mobilisieren. Bei einer Erkältung immer wieder zum Einsatz kommt auch der Schwarze Holler (Sambucus nigra). Lebertrankapseln sind besonders bei zu wenig Sonne hilfreich, da sie viel Vitamin D liefern. Sanddorn ist ebenfalls sehr wertvoll und ein guter Vitamin-C-Spender. Am besten lässt man sich in der Drogerie oder Apotheke beraten, denn es gibt auch Grippe-tropfen zur Vorbeugung.

Öle

Rosmarin ist das wärmste Öl, das es gibt. Daher eignet es sich besonders für diejenigen, die immer frösteln. Es wirkt zudem ausgleichend auf Nerven und Kreislauf. Johannisöl ist ein Helfer für alles, denn es bringt Licht in jede Zelle. Es eignet sich zum Einmassieren und Baden. Kampferöl oder -salbe an der Fusssohle einmassiert ist bei einer Grippe etwas Angenehmes.

stz

Tee wärmt den Körper von innen und ist im Winter daher besonders beliebt. Aber auch seine heilende Wirkung wird geschätzt.



Man darf sich zwischendurch

Immer mehr Menschen wissen um eine gesunde Ernährung und versuchen, diese in ihren Alltag erfolgreich zu integrieren. Oftmals kein einfaches Unterfangen, weiss auch die diplomierte Ernährungsberaterin HF Andrea Räss aus Steg. Trotzdem ist eine ausgewogene Ernährung auch bei einem aktiven Leben mit Zeitmangel möglich.

Empfehlungen zum gesunden Essen und Trinken gibt die Lebensmittelpyramide. «Früher hiess es, dass man pro Tag zwei bis drei Liter trinken soll. Heutzutage wird empfohlen, als Basis bei einem gesunden Erwachsenen mindestens einen Liter pro Tag zu sich zu nehmen», präzisiert Andrea Räss. Im Gegensatz zu alkoholischen Getränken kann Kaffee hierbei auch mitgezählt werden. «Man hat herausgefunden, dass die regelmässige Aufnahme von Koffein den Körper nicht so stark entwässert, wie bislang angenommen.» Wichtig ist, auf das «was» zu achten, denn gezuckerte Getränke sind wahre Kalorienbomben und wirken zudem kariesfördernd. Am besten wird zu Wasser oder Tee gegriffen.

Auf Leichtigkeit setzen

«Bei den Früchten und dem Gemüse denken viele sofort an die fünf Portionen am Tag, die es einzuhalten gilt. Diese Zahl wirkt auf viele abschreckend gross. Wenn wir aber von fünf Mal einer Handvoll sprechen, wird es schon viel realistischer. Das gibt dem Ganzen eine völlig andere Dimension, denn so geht der Gedanke nicht mehr zu einer vollen Salatschüssel, die auf dem Speiseplan stehen soll.» Dabei spielt es keine Rolle, ob es gekocht oder roh verzehrt wird. «Es soll einfach Spass machen.»

Oftmals bedarf es nur wenig Aufwand, um die tägliche Ration zu sich zu nehmen. «Wer beispielsweise zum Abendessen, wie hier oft verbreitet, nichts Gekochtes serviert, kann mit Essiggurken und Silberzwiebeln arbeiten, im Sommer eine Tomate dazu aufschneiden oder im Herbst Trauben geniessen.» Beim Einkauf wird es da schon schwieriger. «Das ist das A und O, wenn man auf die Er-

nährung achten will, denn diese Vorsätze müssen hier eingepflanzt werden.» Hauptsache, mit Leichtigkeit und nicht stur geradeaus. «Es kann auch mal ein Apfelsaft oder Fruchtsaft sein, der eine Portion ersetzt.» Wer zum Frühstück ein Müesli samt Frucht verspeist, ist bereits klar im Vorteil, das tägliche Pensum zu erfüllen. Vor allem sei es spannend, ein paar Wochen gezielt danach zu leben. «Plötzlich wird es vom Müssen/Wollen zum Bedürfnis.»

Besser als ihr Ruf

Bei den Stärkeprodukten wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Getreideflocken oder ähnlichem ist es hilfreich, darauf zu achten, dass regelmässig Vollkornprodukte enthalten sind – sei es beim Brot, dem Müesli oder den gewöhnlichen Haferflocken, die bei einer Mahlzeit integriert werden. Dabei sind diese Stärkeprodukte besser als ihr Ruf. «Sie liefern nicht nur Energie, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe. Vollkornprodukte sind für den Darm zudem spannender als diejenigen aus Weissmehl, denn sie geben ihm mehr zu tun.» Hirse, Buchweizen und ähnliches halten einem das Bild von langen Stunden am Kochherd vor Augen. «Hirse und Buchweizen sind beispielsweise gleich schnell gemacht wie Teigwaren. Das Problem ist eher, dass viele nicht wissen, wie sie zubereitet werden. Dabei gibt es zum Beispiel im Internet viele Rezepte, die hier weiterhelfen.» Zudem gibt es inzwischen viele Teigwaren, die im Vollkornangebot stehen.

Quelle für Vitamin D

Auch der Milch und den Milchprodukten eilte lange ein schlechter Ruf voraus. «In der Zeit von Cholesterin und Co. galten sie als Dickmacher. Light-Joghurts und ähnliches feierten Hochkonjunktur.» Doch sobald die fettreduzierte Stufe gewählt wird, geht eine

wichtige Quelle für das Vitamin D verloren. «Einzig im Sommer ist die Sonneneinstrahlung ausreichend, dass der Körper genügend Vitamin D produzieren kann. Feine, gute Vollmilchprodukte sind hier eine ganz tolle Quelle.» Ideal sind drei Portionen am Tag, verrät die diplomierte Ernährungsberaterin HF. «Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Ein Glas Milch, ein Stück Käse oder ein Becher Joghurt halten bereits als Portion her.»

Kein Kaffee zu den Hauptmahlzeiten

Fleisch hat ernährungsbiologisch ganz viele Vorteile: Es liefert unter anderem Eisen, B-Vitamine und Zink. «Vor allem hier in der Schweiz haben wir qualitativ sehr gutes Fleisch.»

Für solche, die wenig oder gar kein Fleisch essen und Probleme mit dem Eisen haben, gibt es Kniffe, wie sie quasi die Verfügbarkeit von nicht tierischem Eisen verbessern können. «Am effizientesten und gleichzeitig auch am schwierigsten ist, zu den Hauptmahlzeiten keinen Kaffee zu trinken, da er die Eisenaufnahme deutlich verschlechtert.» Sinnvoll ist auch, zusätzlich Vitamin C zu sich zu nehmen. «Dazu reicht schon etwas Zitronensaft im Getränk oder zum Dessert eine Frucht.»

Verhältnis muss stimmen

Süssigkeiten schmecken nicht nur gut, sie sind auch für viele mit viel schlechtem Gewissen verbunden. «Es ist etwas vom Eindrücklichsten: Die Leute wissen heute so viel wie noch nie in Sachen Ernährung, aber haben noch dieselben Essgewohnheiten wie vor fünf Jahren – einfach mit deutlich schlechterem Gewissen.» Und das ist in den Augen der dreifachen Mutter ein Genussräuber. «Das Verhältnis machts. Wer sich auch sonst an die Empfehlungen hält, soll sich ruhig mal ein Stück Schokolade gönnen.» Schliesslich darf man sich zwischendurch auch etwas Gutes tun. «Suchen Sie sich gezielt das aus, was Ihnen am besten schmeckt. Egal ob Schokolade,

Glace, Kuchen oder Creme – geniessen Sie es richtig. So brauchen wir erstens mengenmässig weniger davon und wenn wir dabei noch das schlechte Gewissen ausschalten, haben wir auch noch mehr davon.»

Tipps für die heimische Küche

Die Wissenschaft lieferte in den letzten Jahre Erkenntnisse, die man im Alltag leicht umsetzen kann, verrät Andrea Räss. «Mit einer gezielten Auswahl an Fettstoffen für den richtigen Zweck können wir für unsere Gesundheit einiges tun. Das bedeutet, für die Salatsauce Rapsöl wählen, welches wir im Frigor aufbewahren, damit die empfindlichen Fettsäuren erhalten bleiben.»

Zum Braten wird am besten Bratbutter oder Olivenöl verwendet. Auf's Brot gehört optimalerweise Butter. Wertvolle Fettsäuren sind zudem in Nüssen enthalten. Deshalb sollte man sich angewöhnen, jeden Tag eine Handvoll spanische Nüssli, Baum- oder Haselnüsse zu gönnen. Sie weisen alle ein gutes Fettsäuremuster auf und sind ein gesunder Snack.

Für die Hauptmahlzeiten

Wer zum Frühstück ein Müesli bevorzugt, sollte anstatt Knusperli eher die neutrale Variante bevorzugen oder beides miteinander vermischen. Wenn man noch Nüsse, ein Joghurt oder eine Frucht integriert, hat man schon von den meisten täglichen zu erfüllenden Komponenten etwas beisammen. Wer die Brotvariante bevorzugt, sollte auf Vollkornbrot setzen. Mit einem Butterbrot und einem Milchkaffee sind wieder weitere Portionen gedeckt. Auch Eier dürfen entgegen häufigen Meinungen gegessen werden, denn sie haben kaum Einfluss auf das Cholesterin. Wer gar nichts zum Frühstück essen mag, sollte im Verlaufe des Vormittags ein Brötchen, eine Frucht oder ein Joghurt zu sich nehmen.

Beim Mittagessen ist es sinnvoll, wenn drei Bestandteile integriert werden: eine Stärkebeilage, eine Proteinportion und Gemüse, Salat oder Obst. Beispielsweise im Sommer



Wer zum Frühstück ein Müesli mit frischen Früchten und Milch oder Joghurt bevorzugt, deckt schon einige wichtige Komponenten am Morgen ab.



Die Mandarine ist wegen ihrem Gehalt an wertvollem Vitamin C im Winter eine ideale Zwischenmahlzeit

Durch auch etwas Gutes tun

ein Birchermüesli mit Milch, Flocken und Früchten oder ein Teigwarensalat mit Gemüse und Ei oder Käse. Auch eine selbst zubereitete Pizza mit frischen Zutaten ist geeignet. Wer keinen Garten oder gerade keine Frischprodukte aus dem Laden in Griffnähe hat, kann auch mal Gemüse aus der Büchse nehmen. «Die Qualität in Bezug auf die Inhaltsstoffe ist besser als gedacht, da die Produkte direkt weiterverarbeitet werden.» Zum Abendessen gilt es wieder, jeweils drei Komponenten einzubinden, wie im Winter eine Gemüsesuppe mit Brot und Käse, ein Omelett mit Apfelmuss oder Gschwellti mit Käse und einem Gemüsedip dazu. Wichtig ist, dass eine Mahlzeit am Tag warm gegessen wird, da gewisse Inhaltsstoffe nur in gekochter Form vom Körper aufgenommen werden können. Zwischenmahlzeiten sind eine Sache des persönlichen Geschmacks. «Wenn ich ein Leistungstief habe und zwischendurch mit einer Kleinigkeit auskomme, ist das kein Problem. Wer allerdings dazu neigt, ständig etwas zu knabbern, sollte darauf verzichten.»

Vernünftig durch die Festtage

Die Festtage stehen bald vor der Tür. Im neuen Jahr beginnt dann wieder der Run auf Fastenkuren, damit die Bikinifigur rechtzeitig zur Sommersaison parat ist. Andrea Räss betont aber, dass der Speck sich nicht zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern zwischen Neujahr und Weihnach-

ten ansetzt. «Natürlich hat man über Feiertage viele Festessen. Hilfreich ist, dass man danach so bald als möglich wieder zu den geregelten Essgewohnheiten zurückkehrt.» Wer abends ein Festessen vor sich hat, sollte nicht den ganzen Tag hungern und dann richtig gross zuschlagen. Besser ist es, tagsüber normal zu essen und dann das Festessen geniessen. Denn Geniessen hat nichts mit der Menge zu tun. Und auch zur Weihnachtszeit gibt es viele Spezialitäten, die lecker schmecken und uns helfen, den täglichen Bedarf zu decken. Man denke nur an die feinen Mandarinen, die der Nikolaus bald zur Tür hineinrollen wird ...

stz

Die Lebensmittelpyramide – hier in Tortenform – hilft, abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten zusammenzustellen. Sie bietet eine Auswahl an, damit der Tagesbedarf gedeckt wird.



Gewinnrätsel für aufmerksame Leser

Finden Sie das Lösungswort, indem Sie die untenstehenden Fragen zu den Berichten in dieser Themenbeilage richtig beantworten.

1. Ursula Bellwald alias Sina verliess mit 18 Jahren das Wallis. Wohin verschlug es die Mundartsängerin?

- A Bern G Genf M Zürich

2. Welches Öl sollte man für die Salatsauce verwenden?

- U Olivenöl I Sonnenblumenöl E Rapsöl

3. Ein Handbad nimmt man am besten am...

- S Morgen L Mittag A Abend

4. Die Föderation Alternativ Medizin Schweiz (FAMS) vertritt folgende vier alternativmedizinischen Fachrichtungen:

- C TCM, TEN, Homöopathie und Akupunktur P TCM, TEN, Homöopathie und Kinesiologie U TCM, TEN, Homöopathie und Ayurveda

5. Während der Arbeit sollte man sich bewegen. Nach wie vielen Minuten ist das jeweils der Fall?

- N 10–15 Minuten H 15–20 Minuten R 20–25 Minuten

6. In welchem Land sind Wellnessferien nach wie vor besonders beliebt?

- A Deutschland D Österreich T Italien

7. Ideal ist Ausdauersport ...

- I jeden Tag H jeden zweiten Tag U jede Woche

8. Neurofeedback ist ein ...

- A Fitnesstraining E Gehirntaining K Ausdauertraining

9. Als Faustregel für einen Maximalwert beim Puls während des Joggens gilt:

- S 170 minus Lebensalter I 180 minus Lebensalter L 190 minus Lebensalter

10. Wie viele Bienenprodukte gibt es, die der Mensch seit jeher nutzt?

- F 4 T 6 R 8

Und so nehmen Sie teil

www.1815.ch/wettbewerb oder Postkarte (A-Post) an Walliser Bote, Wettbewerb Themenbeilage, Terbinerstrasse 2, 3930 Visp (Lösungswort, Name und Adresse nicht vergessen!)

Teilnahmeschluss: 2. Dezember 2011

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung.

zu gewinnen gibt es diesmal

Zwei Pflege-Sets von Marionnaud und 10 Sina CD's



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Gewinner Bauen Wohnen Renovieren

Unter den zahlreichen Einsendern mit dem richtigen Lösungswort «THEMENBEILAGE» wurden die folgenden Gewinner gezogen. Wir gratulieren!

1. Preis: Wellness-Weekend im SolbadHotel Sigriswil,
2. Preis: iPad 2, schwarz, 64 GB
3. Preis: Gutschein Bringhen
4. Preis: Gutschein von flug-taxi.ch
5. Preis: SBB-Tageskarte, 2. Klasse

- Nelly Stoffel, Visp
Patrik Gattlen, Susten
Viktor Imboden, Raron
Marianne Joris, Bolligen
Fabian Amherd, Gamsen



Sina plant eine CD mit Duetten. Doch mehr darüber verrät die sympathische Oberwalliserin noch nicht.

«Ich gefalle mir, wenn ich mich gut fühle»

Als erfolgreichste Schweizer Mundartsängerin steht Ursula Bellwald alias Sina oft im Rampenlicht. Bleibt zwischen Auftritten, Interviews und anderen Terminen überhaupt noch Zeit, um auf die eigene Gesundheit zu achten? Und wie hält sich die 45-Jährige jung? Die Walliserin verrät im Interview mehr darüber.

Es ist ein ewiges Klischee – Frauen, die Stunden vor dem Spiegel verbringen, um stets perfekt gestylt auszusehen. Können Sie diesen die Hand reichen oder gehören Sie eher zur Ausnahme?

«Natürlich machen wir Frauen uns gerne schön. Für unser Umfeld und uns selbst. Vor Konzerten hantiere ich meistens mit Make-up und Haarspray. Privat bin ich aber oft ungeschminkt.»

Wie wichtig ist Ihnen Ihr Aussehen?

«Mein Wohlbefinden hängt nicht von der Farbe des Lippenstiftes ab. Ich gefalle mir, wenn ich mich gut fühle. Aber natürlich ist es unangenehm, wenn ich mit Fieberblasen an einen Fototermin oder mit einer Bindehautentzündung Konzerte geben muss.»

Verraten Sie uns Ihr Geheimnis: Wie halten Sie sich jung?

«Ich versuche vor allem, mich fit zu halten. Im Ausschlafen bin ich auch sehr gut. Und dann finde ich es wichtig, dem Guten den Vorrang zu geben und mir den Tag nicht mit kleinen Ärgerissen vermiesen zu lassen.»

Sie haben einen prall gefüllten Terminkalender. Bleibt da überhaupt noch Zeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun?

«Der heilige Augustinus sagt: «Hast du Zeit, dann nimm dir eine halbe Stunde für dich. Hast du keine Zeit, nimm dir zwei Stunden.» Das ist zwar nicht immer einfach, aber es funktioniert.»

Achten Sie auch auf eine gesunde Ernährung?

«Ich liebe Süßes! Dafür esse ich selten Fleisch und viel Salat. In Zeiten von Konzerttours ist eine gesunde Nahrungsaufnahme nicht immer einfach. Vor allem, weil uns die Veranstalter oft mit Pommes, Bratwurst und Ähnlichem versorgen. Nach den Konzerten genehmige ich mir gern ein Glas Wein und rauche auch mal eine Zigarette. Wichtig ist mir, dass dies nicht zur Alltäglichkeit wird.»

Und wie sieht es mit der eigenen Fitness aus?

«Ich bin schön in der Mitte zwischen Spitzensportlerin und Coach Potatoe. Solange mir Bewegung Spass macht, bin ich bei der Sache. So wie vor zwei Wochen (Anfang September, Anm. d. Red.), als ich mit zwei Freundinnen den Hallwilersee überquerte.»

Hand aufs Herz: Greifen Sie eher zur Tablettendose oder zum Heilkräut, wenn Sie Kopfschmerzen oder andere Beschwerden haben?

«Je nachdem, wie schnell etwas wirken muss. Als ich nach einem Pangasius-Essen mein Konzert um eine halbe Stunde verschieben musste, weil der Fisch schlecht war, habe ich nicht nur Tee getrunken. Normalerweise versuche ich aber erst,

mit Homöopathie und pflanzlichen Mitteln wieder auf die Beine zu kommen.»

Wie entspannen Sie sich von Ihrem hektischen Berufsleben? Gibt es etwas, bei dem Sie besonders relaxen können?

«Solange mir Bewegung Spass macht, bin ich bei der Sache»

«Kinoabende, gutes Essen, Lesen und sehr gern von Zeit zu Zeit ein Wellnessweekend mit der obligaten Ayurvedamassage.»

Erst im Frühjahr brachten Sie Ihre neue CD «Ich schwöru» heraus. Dann folgten zahlreiche Konzerte und Auftritte an Festivals. Nutzen Sie nun die Wintermonate, um sich etwas zu erholen, oder ist schon wieder ein neues Projekt geplant?

«Der Sommer hatte es in sich, unter anderem auch, weil wir mit Gästen unterwegs waren und alles ein bisschen grösser war. Seit dem 28. September bin ich mit neuem Herbstprogramm wieder in der kleinen Formation auf Tour und man kann uns bis Ende Jahr sehen. 2012 werde ich mit meiner Freundin Erika Stucky, neuen Songs und Super8-Filmen unterwegs sein und im Januar auch im Wallis halten.»

Mit Ihrem Album «Ich schwöru» landeten Sie einen Nummer-1-Hit. Auch die erste Singleauskopplung mit dem gleichnamigen Titel schaffte es auf Anhieb in die Top 20 der Schweizer Hitparade. Können Sie uns mehr über das erfolgreiche Album und das Duett mit Büne Huber von Patent Ochsner verraten?

«Es ist auch für mich immer wieder eine Überraschung, wie die Songs beim Publikum ankommen. Wichtig ist, dass mich die Lieder und Texte selber inspirieren, der Rest liegt dann nicht mehr in meiner Hand. So ein Lied ist denn auch «Ich schwöru». Ich habe damit wohl Bünes Herz berührt. Und ich hätte mir bei diesem Liebeslied keinen andern Duettpartner vorstellen können.»

In diesem Jahr traten Sie mit Ihrem Liedgut auch im Wallis auf. Wie ist es, vor heimischem Publikum auf der Bühne zu stehen?

«Ich schlafe schlecht und habe Lampenfieber wie ein Newcomer. Ich könnte in New York oder London auftreten und wäre garantiert nicht so nervös. Vielleicht weil ich nicht schummeln kann bei den Walliserinnen und Wallisern – die verstehen besser, wie ich gestrickt bin, können zwischen den Zeilen lesen. Und dann will man doch auch einfach ankommen beim einheimischen Publikum.»

Nach der Ausbildung zur Bankkauffrau setzten Sie voll auf die Karte Musik. Wie kam es, dass Sie nicht direkt nach Ihrer Schulzeit diesen Weg eingeschlagen haben?

«Die Musik ist seit jeher mein treuer Begleiter durch gute und düstere Zeiten. Als ich merkte, dass daraus eine Passion entstand, bin ich diesem Traum gefolgt. Süüferli, aber stetig. Es hilft, wenn man einen langen Schnauf hat.»

Woher kommt Ihre Begeisterung zur Musik?

«Jeder Bergsteiger steht verückt auf der Bergspitze, jeder Koch ist stolz, wenn das Essen perfekt ist. Es ist eine Berufung, die einen zu dem macht, was man ist. Und meine Berufung war und ist die Musik.»

1996 gewannen Sie den «Prix Walo» in der Sparte «Pop», 2001 in der Sparte «Singer/Songwriter». Waren das damals wichtige Meilensteine in Ihrer Karriere?

«Dieser und andere Preise sind eine schöne Bestätigung für den künstlerischen Weg, den man hinter sich hat. Am meisten freue ich mich, wenn die Leute mir ihre Geschichte zu einem meiner Lieder erzählen, das sie ein halbes Leben begleitet hat. Im Moment heiraten viele Paare zu «Ich schwöru.»

Ihre erste CD «Sina» aus dem Jahr 1994 war 23 Wochen lang in der Hitparade platziert. Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Zeit?

«Eine aufregende Zeit mit erstem Album, der Schmetterband als Studiomusiker, weil ich noch keine eigene Band hatte, und meine erste Begegnung mit Polo Hofer als Übersetzer des Pfarrerssohns. Ich sollte Polo zur Besprechung im Café Aarbergerhof in der Nähe des Bahnhofs Bern treffen und war pünktlich da – doch Hofer kam nicht. Nach einer halben Stunde hab ich aus einer Telefonkabine angerufen, Polos Stimme verriet, dass ich ihn aus dem Bett geholt hatte. Eine weitere Stunde später

«Ich bin Walliserin. Und das bleibt man bis zuletzt.»

tauchte Polo Hofer, der das Treffen völlig vergessen hatte, endlich auf. Heute würde ich wahrscheinlich nicht mehr so lange warten (lacht), andererseits wäre mir eine sehr gelungene Adaption des «Son of a preacher man» durch die Lappen gegangen.»

Die CD «Ich schwöru» ist Ihr 9. Album. Welches davon hat die grösste Bedeutung für Sie?

«Das aktuelle Album beschäftigt mich zurzeit am intensivsten. Und dann ist eine Nr.-1-Hitparadenplatzierung nach fast 20 Jahren in diesem Business eine schöne Motivation der Fans. Ich will mich nicht unnötig wiederholen – und so beschäftigt man sich mit der Zeit intensiver mit Text und Musik, weil man schon einiges gesagt hat. Das wird auch in Zukunft eine Herausforderung bleiben.»

Sie haben bereits mit Michael von der Heide, Polo Hofer, Erika Stucky und anderen Schweizer Künstlern zusammengearbeitet. Gibt es trotzdem noch jemanden, mit dem Sie gerne einmal ein Duett aufnehmen würden?

«Lassen Sie sich überraschen. Ich plane eine CD mit Duetten, von denen einige schon aufgenommen und andere noch in Planung sind.»

Lange wohnten Sie in Genf und Zürich, heute leben Sie im Aargau auf dem Land. Warum der Wechsel von der Stadt in die Natur?

«Wie so oft, ist es die Liebe! Und so zog ich weg vom Stadtrummel in diese unheimlich schöne Gegend am Hallwilersee, wo die Ruhe wohnt.»

Mit 18 Jahren zogen Sie bereits vom Wallis weg. Wie kam es, dass Sie Ihre Heimat bereits in so jungen Jahren verliessen?

«Es hat mich weggezogen aus dem Tal und das Jobangebot einer Schweizer Bank kam in dem Sommer, als ich die Handelsschule abschloss. So verschlug es mich nach Genf. Dort bin ich vier Jahre geblieben, bevor ich der Musik wegen nach Zürich zog.»

Haben Sie noch Bezug zu Ihrer Heimat?

«Ich bin Walliserin. Und das bleibt man bis zuletzt.»

Können Sie uns zu guter Letzt noch Ihre Zukunftspläne verraten?

«Von vielem träumen und einiges davon in die Wirklichkeit umsetzen.»



Noch bis am 16. Dezember 2011 ist Sina auf Clubtour mit ihrem neuen Album «Ich schwöru».

Laufen ist gut für Körper und Geist

Wer sich aufrafft und regelmässig seine Runden läuft, merkt bald, dass Laufen den Körper und den Geist stärkt.

Eine einfache und erst noch günstige Möglichkeit, die nötigen Bewegungseinheiten zu bekommen, ist das Joggen. Laufen ist ohne grossen Aufwand zu jeder Zeit an fast jedem Ort möglich. Trotz der Einfachheit dieses Sports gibt es – insbesondere für Neueinsteiger – einige Dinge zu beachten.

Wichtig ist, dass sich bisherige Sport-Muffel nur langsam und vorsichtig auf die Strecke begeben. Doch Experten machen Mut: Ausdauer kann jeder lernen, dazu benötigt man kein Talent.

Hinweis: Wer älter als 35 Jahre ist, sollte sich vom Arzt untersuchen lassen, bevor er mit dem Joggen beginnt oder wieder einsteigt. Gelenkfehlstellungen und andere Vorerkrankungen können ebenfalls gegen den

Laufsport sprechen. Lassen Sie sich vom Hausarzt oder einem Fitnesstrainer beraten.

Quelle:
sprechzimmer.ch / Apotheken Umschau
Online / Hepa, Netzwerk
Gesundheit und Bewegung

Tipps für Einsteiger

Tipps 1: Essen

Essen Sie aber zwei bis drei Stunden vor dem Training höchstens nur Kleinigkeiten und auf gar keinen Fall schwere Speisen. Sodbrennen könnte die Folge sein, wenn durch die Bewegung saurer Mageninhalt in die Speiseröhre gelangt. Zudem schickt der Organismus nach dem Essen einen grossen Teil des Blutes für die Verdauung in den Magen-Darm-Trakt. Das fehlt dann für die Versorgung der Muskeln.

Tipps 2: Trinken

Wichtig für zwischendurch und nach dem Training: Flüssigkeitsverlust unbedingt ausgleichen. Geeignet sind stille Mineralwasser und Fruchtsaftschorlen. Bei grösseren Anstrengungen sind Magnesium- und kombinierte Mineralstoffpräparate aus der Apotheke sinnvoll.

Tipps 3: Locker und langsam laufen

Laufen Sie ganz locker und unverkrampft in nicht zu grossen Schritten. Wählen Sie Ihr Lauftempo so, dass Sie sich jederzeit noch ohne Probleme unterhalten können.

Tipps 4: Pulskontrolle

Kontrollieren Sie regelmässig Ihren Pulsschlag. Als Faustregel für einen Maximalwert gilt: 180 minus Lebensalter. Das ist eine so genannte Schadenbegrenzungsregel. Damit vermeidet man, sich zu überlasten. Genaue Werte liefert ein elektronischer Pulsmesser.

Tipps 5: Besser nicht auf Asphalt laufen

Wer auf asphaltierten Strassen oder betonierten Wegen joggt, erhöht die Belastung auf die Gelenke, da der harte Untergrund unter den Tritten nicht nachgibt. Die Folge: Es drohen Zerrungen und Überlastungen. Deshalb ist die Wahl des richtigen Bodens ebenso wichtig wie die des dämpfenden Schuhwerks.

Am schonendsten ist ein weicher Boden, der die Schritte gut abfedert, wie etwa Wiesen oder Waldwege. Meiden Sie ausserdem Strecken mit starken Steigungen und Gefällen. Auch diese können Knochen und Bänder übermässig beanspruchen.

Tipps 6: Hören Sie auf Ihren Körper!

Treiben Sie nur Sport, wenn Sie sich gesund fühlen, und beachten Sie die Empfehlungen der Schweiz. Gesellschaft für Sportmedizin für eine vorgängige ärztliche Untersuchung.

Tipps 7: Regelmässigkeit ist das oberste Gebot

Ideal ist Ausdauersport jeden zweiten Tag. Planen Sie die sportliche Sequenz fest in Ihre Agenda ein – sie ist ebenso wichtig wie andere dringende Sitzungen und Mee-

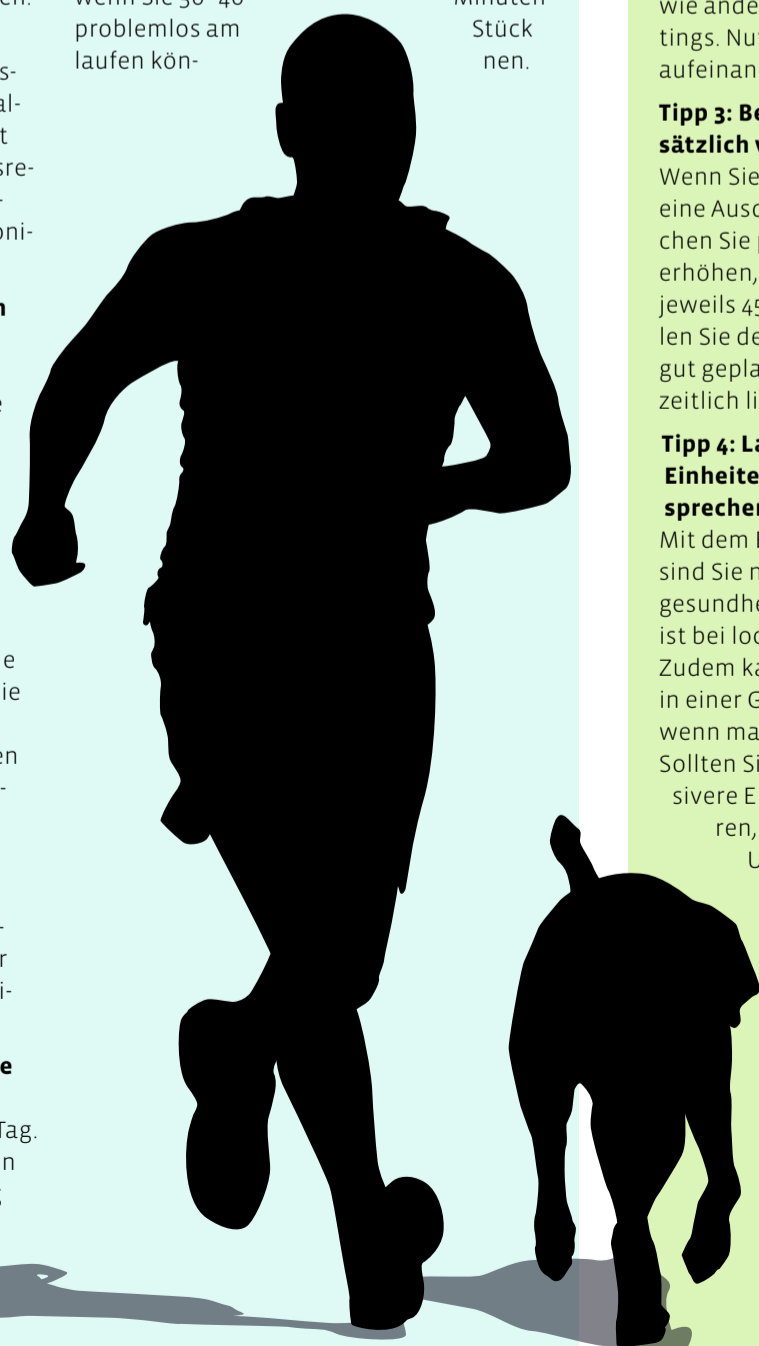
tings. Es muss indessen nicht immer Sport sein: Bereits mit täglich 30 Min. moderater Bewegung haben Sie einen signifikanten Schutz vor zahlreichen «Zivilisationskrankheiten».

Tipps 8: Beginnen Sie langsam, steigern Sie allmählich!

Beginnen Sie mit wechselweisem Marschieren und leichtem Joggen (z.B. 3 Min. joggen und 3 Min. marschieren) während gut 20 Minuten. Von Training zu Training verlängern Sie die gejoggten Abschnitte, verkürzen die Marschpausen und gehen schliesslich in kontinuierliches, gemütlches Jogging für 20 Minuten über. Zügiges Gehen (Walking) allein ist aber auch schon trainingswirksam.

Tipps 9: Von Mal zu Mal gehts leichter: Belastungsdauer kommt vor Tempo!

Wenn Sie sich gut fühlen, steigern Sie vorerst den Umfang von 20 auf 30 Min., später auf 40 Minuten. Das Lauftempo sollten Sie erst zu steigern beginnen, wenn Sie 30–40 Minuten Stück problemlos am laufen können.



Tipps für Fortgeschrittene

Tipps 1: Hören Sie auf Ihren Körper!

Treiben Sie auch als trainierte Person nur Sport, wenn Sie sich gesund fühlen. Besonders bei fieberhaften und/oder grippalen Erkrankungen ist Vorsicht geboten und Zurückhaltung am Platz. Mit Fieber, auch bei nur leicht erhöhten Temperaturen, wird nicht trainiert!

Tipps 2: Regelmässiges Training macht Freude und steigert die Leistungsfähigkeit!

Ideal ist Ausdauersport mindestens jeden zweiten Tag. Versuchen Sie, wenn immer möglich mindestens drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren. Planen Sie diese sportlichen Sequenzen fest in Ihre Agenda ein – sie sind ebenso wichtig wie andere dringende Sitzungen und Meetings. Nutzen Sie das Wochenende zu zwei aufeinanderfolgenden Trainings.

Tipps 3: Belastungsdauer kommt grundsätzlich vor Tempo!

Wenn Sie nun bereits dreimal in der Woche eine Ausdauereinheit absolvieren, versuchen Sie primär, die Dauer pro Einheit zu erhöhen, z. B. von einer halben Stunde auf jeweils 45 Min., später auf 60 Min. So erzielen Sie den grösseren Effekt als mit noch so gut geplanten Tempovariationen während zeitlich limitierter Kurztrainings.

Tipps 4: Laufen Sie so, dass Sie bei lockeren Einheiten noch jederzeit mit jemandem sprechen können!

Mit dem Einhalten dieser «Sprechregel» sind Sie nicht zu schnell unterwegs. Der gesundheitlich optimale Trainingseffekt ist bei lockerem Tempo auch vorhanden. Zudem kann Ausdauersport zu zweit oder in einer Gruppe besonders anregend sein, wenn man sich noch unterhalten kann. Sollten Sie im späteren Verlauf auch intensivere Einheiten in der Gruppe durchführen, beachten Sie die individuellen Unterschiede und lassen Sie sich nicht «jagen», sondern halten Sie sich an Ihren Herzfrequenzbereich – oder an Ihr Laufgefühl. Auch im mittleren Intensitätsbereich sollten Sie nicht völlig ausser Atem kommen, sondern noch kurze Sätze oder Stichworte austauschen können.

Tipps 5: Zuerst die «Ausdauerbasis», dann erst «qualitative» Einheiten!

Wie beim Bauen eines Hauses mit dem Fundament begonnen

wird, ist im Ausdauersport das Legen einer Basis, also das Aneignen einer Grundlagen-ausdauer, sehr wichtig. Dies sollte in der Saison- und Trainingsplanung mit einem Schwergewicht auf der Grundlagenausdauer (Trainingsintensitäten «locker» und «mittel») für die Aufbau- und Vorwettkampfphase berücksichtigt werden. Auch in der Wettkampfphase soll die Grundlagenausdauer ihren festen Platz im Trainingsprogramm haben. In der Vorwettkampfphase und der Wettkampfphase wird das Training mit den gezielt eingeplanten qualitativen Einheiten ergänzt (Trainingsintensitäten «schnell» und «Intervall»). Hier gilt ganz besonders: weniger ist oft mehr! Als Faustregel kann gelten: auf 3–4 Trainingseinheiten maximal 1 «qualitative» Einheit, d.h. «schnell» oder «Intervall».

Tipps 6: Variieren Sie!

Es muss nicht immer Joggen sein: Radfahren und Biken, Aquafit und Schwimmen, Inline-Skating und Skilanglauf sind sehr gute Trainingsalternativen. Vielfältige Bewegungsformen im Training können Ermüdungs- und Überlastungsproblemen vorbeugen. Solche Alternativtrainings sind gerade auch für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sehr förderlich.

Tipps 7: Ergänzen Sie das Ausdauertraining mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen!

Eine stabile Rumpfmuskulatur kann Rückenschmerzen vorbeugen. Stretching und Gymnastik fördern und erhalten die Beweglichkeit. Dieses Ergänzungstraining ist gerade beim fortgeschrittenen Ausdauersportler wichtig und sollte bewusst eingeplant werden.

Tipps 8: Gutes Material und passende Vorbereitung fördern das Vergnügen!

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung (gute, individuell angepasste Laufschuhe; funktionelle Kleidung). Tragen Sie in der Dunkelheit reflektierende Kleider oder rüsten Sie sich mit einer Lampe aus, damit die anderen Verkehrsteilnehmer Sie sehen. Beachten Sie die Grundregeln einer sportangepassten Ernährung mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und einem ausgewogenen Energiehaushalt gerade auch vor und nach einem Training.

Tipps 9: Genügende Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit!

Vergessen Sie nicht, dass der Körper nach der Belastung Ruhe und Erholung braucht, damit sich ein optimaler Trainingseffekt einstellt (Prinzip der «Superkompensation»).



Neurofeedback

Gehirnmanagement für körperliche und mentale Fitness

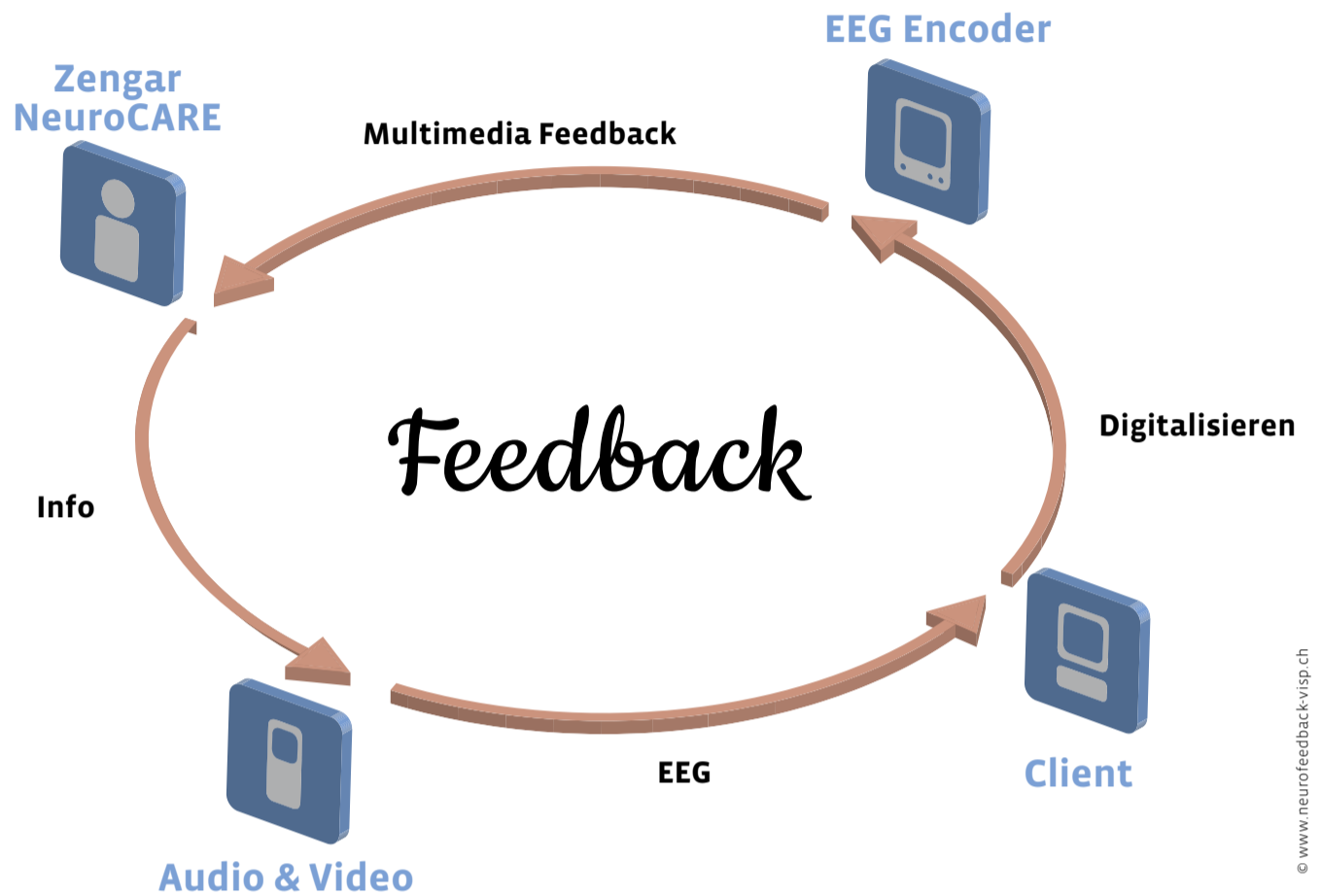
Vor rund einem halben Jahr machte sich der gebürtige Holländer Andreas de Zwart, der seit über 15 Jahren in der Schweiz lebt, selbstständig. Etwas, das normal und fast alltäglich erscheint. Doch in seiner Praxis bietet er etwas an, das es im Wallis in dieser Art wohl kein zweites Mal gibt: Neurofeedback. Dieses wissenschaftlich anerkannte Gehirntraining ist eine sanfte und wirksame Aufbaumethode zur Behandlung stressbedingter Erkrankungen und funktioneller Störungen.

Angefangen hat alles vor fünf Jahren, als der zertifizierte Neurofeedback-Therapeut einen Unfall hatte und sich dabei den Fuss brach. Durch die daraus entstandenen Komplikationen entwickelte sich bei ihm die seltene Nervenkrankheit «Morbus Sudeck». «Bei dieser Krankheit gibt es noch viele Fragezeichen, was ich deutlich zu spüren bekam. Insgesamt 15 Wochen lang lag ich in der Klinik und probierte alle möglichen Therapiemöglichkeiten aus, doch geholfen hat nichts.» Bis ihn jemand auf Neurofeedback aufmerksam machte. Neugierig geworden, suchte Andreas de Zwart im Internet nach weiteren Informationen und wurde dabei auf Verena Oberholzer, Präsidentin der Neurofeedback Organisation Schweiz (NOS), aufmerksam. «Als ich ihr mein Leiden erklärte, hat sie mich in ihre Praxis eingeladen. Zu diesem Zeitpunkt war ich natürlich neuen Therapiemethoden gegenüber sehr skeptisch, da schon so vieles nicht geholfen hat.» Allerdings hatte der Patient das Interesse der Therapeutin geweckt. Sie fragte sich, wie Neurofeedback bei dieser Nervenkrankheit helfen würde. Das Erfolgserlebnis liess nicht lange auf sich warten: «Mit jeder Sitzung nahmen die Kopfschmerzen ab, die mich als Nebenwirkung der Medikamente schon lange plagten. Auch die Schmerzen im Fuss wurden merklich besser: Konnte ich mich vorher nur mehr mit zwei Krücken fortbewegen, konnte ich fortan ganz auf sie verzichten.»

Ein neuer Weg

Als Andreas de Zwart seine Umschulung zum diplomierten Jugendbetreuer abschloss, wusste er nicht, wie er sich beruflich weiterorientieren wollte. Verena Oberholzer war

es, die ihm vorschlug, sich mit Neurofeedback selbstständig zu machen, da es im Wallis bislang keine Möglichkeit gab, diese Therapieform zu nutzen. So machte der gebürtige Holländer – trotz anfänglicher Bedenken – Nägel mit Köpfen und richtete in der Gemeinschaftspraxis für Komplementär-Therapie in Visp seine Praxis ein. «Neurofeedback war im Wallis bislang nicht bekannt. Deshalb machte ich mir schon Gedanken, wie die Einheimischen auf diese neue Therapiemöglichkeit reagieren.» Doch zum Glück kam alles anders, als am Anfang befürchtet: Immer mehr wollen sich mit Neurofeedback helfen lassen.



© www.neurofeedback-visp.ch

Auch Jean-Pierre Seewer aus Leuk und J. Gsponer aus Ried-Brig besuchen die Neurofeedback-Therapie bei Andreas de Zwart. Im Interview erzählen beide, was sie dazu veranlasst hat, es mit dieser Methode zu versuchen, was sie sich davon erhoffen und wie sie bislang darauf angesprochen haben.

	Jean-Pierre Seewer:	J. Gsponer:
Können Sie uns verraten, wie Sie auf die Neurofeedback-Therapie gestossen sind?	«Durch den Vater eines Kollegen.»	«Durch das Internet und meine Kinesiologin.»
War Ihnen diese Methode schon länger bekannt?	«Ich wurde aufgrund meines schweren Unfalls und den anschliessenden Schlafproblemen im Spital auf diese Methode aufmerksam.»	«Ich wurde bereits vor vier Jahren auf diese Therapie aufmerksam. Allerdings wurde sie zu dieser Zeit nur in Bern und Zürich angeboten. So war es mir aus zeitlichen Gründen leider nicht möglich, damals von dieser Methode Gebrauch zu machen.»
Was haben Sie sich von dieser sanften Therapie erhofft?	«Nach vielen Medikamenten habe ich einen anderen Weg gesucht, um meine Schlafprobleme in den Griff zu bekommen.»	«Innere Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und ausgeglichener zu werden.»
Seit wann sind Sie bei Andreas de Zwart schon in Behandlung?	«Ich bin seit dem 5. September 2011 bei Andreas de Zwart in Behandlung.»	«Ich besuche die Neurofeedback-Therapie seit September.»
Ist es noch zu früh, um erste Erfolge festzustellen?	«Nach ca. der 7. Therapie konnte ich schon eine deutliche Verbesserung des Schlafes feststellen. Jetzt bin ich bei der 12. Therapie und kann wieder fünf bis sieben Stunden durchschlafen.»	«Nein, erste Erfolge haben sich bereits eingestellt. In vielen Stress-Situationen bleibe ich heute viel ruhiger und gelassener als früher. Ich fühle mich ausgeglichener und habe seltener Stress-Gefühle.»
Wie sind Ihre persönlichen Erfahrungen mit der Neurofeedback-Therapie?	«Meine Erfahrungen sind sehr positiv. Ich konnte mich bei den Therapien gut entspannen und ständig Fortschritte erkennen. Neurofeedback hat bei mir sehr gut gewirkt.»	«Die Therapie ist sehr angenehm: Man kann entspannt einen Film schauen oder Musik dabei hören. Zudem fühlt man sich bei Andreas de Zwart gut aufgehoben – er ist sehr kompetent.»

Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist als sanfte und wirksame Heil- und Aufbaumethode ohne Nebenwirkungen wissenschaftlich anerkannt und wird in den USA und Europa seit über zehn Jahren unter anderem bei ADHS/ADS und Epilepsie mit grossem Erfolg eingesetzt. Neurofeedback macht keinen Gebrauch von Medikation und ist daher nebenwirkungsfrei. Ein weiterer Pluspunkt: Die Behandlung ist einmalig. «Das kann man mit Fahrradfahren vergleichen. Wer das einmal erlernt hat, verlernt es auch nicht mehr», erklärt der Neurofeedback-Therapeut.

Neurofeedback ist eine Methode für Erwachsene und Kinder ab vier Jahren, die ihr Wohlbefinden, ihre Konzentration und ihre Leistung steigern wollen. Auch bei Schlafstörungen kann Neurofeedback helfen.

So funktioniert

Neurofeedback ist ein computergestütztes interaktives Gehirnwellen-Training für Entspannung, Konzentration und andere Hirnfunktionen. «Sie sitzen mit einigen Elektroden am Kopf vor dem Bildschirm, schauen einen Film und hören auf die Musik. Wenn die Gehirnwellen aus dem Lot sind, wird der Ton kurz unterbrochen. Dieser kurze, kaum hörbare Tonunterbruch bewirkt über die Gehörgänge eine Zentrierung der Gehirnwellen. Durch die Rückmeldung von Bild und Ton vom PC-Monitor bringt das Training rasche Erfolge.»



Neurofeedback ist ein computergestütztes interaktives Gehirnwellen-Training, bei dem der Behandelte mit Elektroden am Kopf vor dem Bildschirm sitzt.

Neurofeedback setzt direkt am Zentralnervensystem an und bietet dem Gehirn die Möglichkeit, die Wellenprogramme wieder zu ordnen. «Durch diese Regeneration des Nervensystems können verschiedene funktionelle und psychische Störungen mit Erfolg behandelt werden.» Anders gesagt: Neurofeedback ist ein Fitness-Training für die Nervenzellen. Es trainiert dabei verschiedene Hirnfunktionen, wie beispielsweise Konzentration, Gedächtnis, Spitzenleistung, Kreativität usw.

Zuerst findet ein ausführliches Aufnahmegespräch statt, bei dem Andreas de Zwart auf das Problem seines Patienten eingeht. Dieses ist kostenlos und dient zur Beratung. Denn er betont, dass Neurofeedback kein Wundermittel ist, das jedem hilft. «Während Neurofeedback bei manchen eine sichtbare Besserung auslöst, schlägt die Methode bei anderen nicht an. Ich betone auch immer, dass ich kein Arzt, sondern ein Neurofeedback-Therapeut bin.» Als Behandlungsziel werden 15 Sitzungen à 60 Minuten empfohlen. Für medizinische Abklärungen steht dem Neurofeedback-Therapeuten ein Team von Hausärzten, Spezialisten und Therapeuten zur Seite.

Die sanfte Therapieart ohne Medikamente und ohne Nebenwirkungen

Praxis Für Neurofeedback Visp

Neurofeedback ist ein computergestütztes interaktives Gehirnwellen Training, es trainiert durch ein EEG-Feedback (aktuelle Rückmeldung vom Gehirn) verschiedene Hirnfunktionen. Durch die Interaktion zwischen Mensch und Computer wird das Zentralnervensystem stabilisiert und zentriert.

Neurofeedback ist als sanfte und wirksame Heil- und Aufbaumethode wissenschaftlich anerkannt und wird seit über 10 Jahren unter anderem bei ADHS, Migräne und Schlafproblemen mit grossem Erfolg eingesetzt.

Ist Neurofeedback etwas für Sie?

Ist Ihr Schlaf gestört, fühlen Sie sich gestresst, haben Sie chronische Schmerzen, ist Ihre Konzentration mangelhaft, haben sie Lernschwierigkeiten?

Das Zentralnervensystem ist die «Kommandozentrale» des ganzen Körpers. Neurofeedback nimmt Einfluss darauf und ist deshalb sehr effektiv.

Denn wenn unser Nervensystem optimal funktioniert, sind auch unsere Körperfunktionen ausgeglichen und wir fühlen uns wohl.



Praxis für Neurofeedback Visp

Napoleonstrasse 9
CH-3930 Visp
027 946 06 27
www.neurofeedback-visp.ch



GESUND DURCH DEN WINTER

mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

恢复健康

GESUND

- Möchten sie ohne Erkältung und Grippe durch den Winter kommen?
Beugen sie vor! Stärken sie ihr Abwehrkräfte!

- Wenn sich in der Winterzeit ihre Beschwerden verschlechtern, wenn sie dauernd erschöpft sind, wenn sie immer wieder erkranken ...
Warten sie nicht zu lange, unternehmen sie etwas dagegen!

Mit den folgenden Therapiemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin kann ich sie dabei unterstützen:

Akupunktur

Heilkräutertherapie

Schröpfen

Moxibustion

Barbara Candinas
dipl. Akupunkteurin u. Herbalistin
(Krankenkassen anerkannt)

Bahnhofstrasse 8
3900 Brig
Tel. 079 603 88 23

fit und gesund

Hans-Peter Fux
dipl. Kinesiologe
und Masseur

3946 Partmann
Mobile: 079 679 82 43
Privat: 027 932 35 58
fuxhansi@bluewin.ch

- Kinesiologie
- Beckenverschiebung
- Wirbeltherapie nach Dorn
- Ganzheitliche Massage
- Wellness/Aroma-Massage
- Fussreflex
- Shiatsu
- Polarity
- Geistiges Heilen
- Reiki, Handauflegen
- Bachblüten
- Patch-Entgiften
- Vemma, Mineral/Vitamin-Drink

daySPA
KOSMETIK & WELLNESS

- Körper (Lulur-, Früchte-, Sheabutter-, Chromo-Behandlung)
- Kosmetik (Gesichtsbehandlungen, Manicure, Pedicure ...)
- Massage (Sciamanic-, Lomi-Lomi-, Wein-, Kaffee-Massage)
- Dampfbad/Wellness

Kosmetik & Wellness GESCHENKGUTSCHEINE, ABOS

D'Aqui Emanuela
Furkastrasse 9
3904 Naters
Tel. 027 923 16 61

Neue Themenbeilagen
im «Walliser Boten»

75% Reichweite
mit über 47000
Leser/innen
(MACH Studie 2011-2)

Weihnachtsshopping 3. Dezember 2011
Steuern – Finanzen – Vorsorge 4. Februar 2012
Magischer Frühling 24. März 2012

Die Themenbeilagen im «Walliser Boten» bieten Ihnen Anzeigen attraktive Umfelder und steigern so die Beachtung und Werbewirkung.

Walliser Bote Mengis Mediaverkauf, Terbinerstr. 2, 3930 Visp
T 027 948 30 40, F 027 948 30 41, inserate@walliserbote.ch

Dauerhafte Haarentfernung!
neuste Technologie SHR

Beauty Care Thun

10% Rabatt

Bahnhofstrasse 6 Telefon 033 534 43 08
3600 Thun www.beauty-care-thun.ch

ॐ

yoga studio
Yvette Roten-Borter

Sebastiansgasse 2 • 3900 Brig • www.yogastudioom.ch

APINATURA
Kosmetik & Bienenprodukte

JETZT AKTUELL

APINATURA
Jonas Zenhäusern
Dammweg 33
3904 Naters
Tel. 027 924 58 77

www.apinatura.ch

Alle aktuellen
Kurse im Detail auf

wallis-ausbildung.ch und **1815.ch**



Natürliche Genesung aus dem Bienenstock

Bienen sind weit mehr als einfach nur Honiglieferanten. Die fleissigen Insekten bringen weitere wertvolle Produkte hervor, die in der Apitherapie ihre Anwendung finden.

Es gibt sechs Bienenprodukte, die der Mensch seit jeher nutzt. In der sogenannten Apitherapie werden neben Honig auch Propolis, Gelée Royale, Blütenpollen, Bienengift und Bienenwachs als Nahrung, Nahrungsergänzung, als Bestandteile von Kosmetika und Medikamenten eingesetzt. Die Therapie mit Bienenprodukten umreisst also eine natürliche Heilmethode, bei welcher die verschiedenen Bienenprodukte gezielt zur Prävention und zur Heilung und Genesung von Krankheiten angewandt werden.

Uraltes Wissen

Dass sich Bienenprodukte heilsam auf den menschlichen Organismus auswirken, wurde bereits vor Urzeiten in der traditionellen Medizin der Hochkulturen Ägyptens, Griechenlands, Chinas und Indiens erkannt und entsprechend angewendet. Heute belegen wissenschaftliche Studien den Nutzen der wertvollen Bienenenerzeugnisse sowohl im kosmeti-

ten. «Apitherapie ist keine Therapieform, bei der man sich behandeln lässt. Apitherapie ist vielmehr eine Kur, die jeder Einzelne an sich selber anwenden kann.» Letztendlich vermittelt Jonas Zenhäusern, Referent zum Thema Apitherapie und Produzent von Bienenprodukten, zwischen Bienen und Menschen, indem er angeschlagenen Personen die entsprechenden Produkte empfiehlt.

Vielseitig anwendbar

Doch welche wichtigen biologischen Eigenschaften werden den Bienenprodukten nun zugeschrieben? «Ein grosser Vorteil liegt darin, dass bei der Benutzung dieser natürlichen Präparate nahezu keine Nebenwirkungen auftreten. Aufgrund der sehr geringen Unverträglichkeit bei der Bevölkerung können Bienenprodukte denn auch von Kleinkindern ab einem Jahr und von älteren Personen, etwa in der Gerontologie, eingenommen werden.»

Heilende Honigsüsse

Honig, das wohl bekannteste Erzeugnis der Bienen, gilt als wertvoller Energiespender und hemmt das Wachstum vieler Bakterien. Das flüssige Gold hilft bei Magen- und Darmerkrankungen und bewirkt bei Wunden einen raschen Rückgang des Wundödems und stimuliert die Bildung von neuem Bindegewebe. Zu Heilzwecken empfiehlt es sich, frischen, naturbelassenen Honig zu verwenden.

Nahrung für Biene und Mensch

Als Nahrungsergänzung regen Blütenpollen den Appetit an, wirken beruhigend, bei Schlaflosigkeit oder Geschwüren. Pollen stärken die körperliche Abwehrkraft, kommen bei Prostataleiden zum Einsatz, beugen chronischen Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Leiden vor.

Wunderfuttersaft

Durch den speziellen Futtersaft «Gelée Royale» entwickelt sich aus einer normalen Bienenlarve eine Königin. In der Apitherapie wird Gelée Royale bei chronischen Lungenkrankheiten, Immunschwäche, Arteriosklerose, bei Nieren- und Blasenentzündungen oder bei der Bekämpfung von Metastasen eingesetzt.

Natürliches Antibiotikum

Propolis hat eine ausgeprägte antibiotische, antivirale sowie pilzhemmende Wirkung. Es gilt als das stärkste natürliche Antibiotikum, das unter anderem gegen Herpesviren, grippale Infektionen oder Magen- und Darmgeschwüre eingesetzt wird.

Vielseitiges Wachs

Bienenwachs setzt sich aus 300 verschiedenen Substanzen zusammen. Werden wärmende Wachsplatten auf schmerzende Stellen gelegt, wirken diese wohltuend bei Erkältungen und Muskelentzündungen. Das Kauen von Bienenwachs stärkt das Zahnfleisch.

Nützlicher Bienenstich

Dem Bienengift wurde in der Forschung die grösste Beachtung

geschenkt. Das Gift findet in der Schulmedizin am meisten Anerkennung. Es löst Entzündungen, senkt das Cholesterin oder wirkt antirheumatisch. Die Substanz wird in Form von Injektionen, aber auch als direkter Bienenstich therapeutisch angewendet.

Die Bienen bauen sechseckige Bienenwaben und es gibt auch sechs Bienenprodukte, die der Mensch ernten kann.



Jonas Zenhäusern in seiner Imkerei im Weiler «Bitschji». Er setzt auf die Heilkraft der Bienen und vertraut auf die Produkte aus dem Bienenvolk.

schon als auch im gesundheitlichen Bereich.

Einstmals in Westeuropa durch moderne Pharmaprodukte verdrängt und auf einige wenige Anwender im Rahmen der Alternativmedizin reduziert, erfreut sich die Apitherapie in unseren Breitengraden wieder einer wachsenden Anhängerschaft.

Kraft der Bienenenerzeugnisse weitergeben

Apitherapie kommt jeweils bei chronischen und psychosomatischen Erkrankungen oder bei funktionellen Störungen zum Einsatz. Die Bienenprodukte werden, dem Krankheitsbild entsprechend, jeweils in Kombination miteinander verabreicht. «Ein Teelöffel Honig täglich mag gesund sein, ist allerdings noch keine Apitherapie», weiss Jonas Zenhäusern aus Naters, der sich seit 16 Jahren hauptberuflich mit der Heilkraft der Bienenprodukte auseinandersetzt und demzufolge über ein profundes Wissen in der Apitherapie verfügt.

Personen, die den studierten Betriebswirt und Imker in vierter Generation in seinem Kompetenzzentrum in Naters aufsuchen, dürfen keine Behandlung im klassischen Sinn erwar-

Apitherapie und Chinesische Medizin

Die Verbindung zwischen der Bienenmedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin ist für Jonas Zenhäusern eine wichtige Erkenntnis. So können die Bienenprodukte jeweils den fünf Elementen Wasser, Feuer, Erde, Holz und Metall zugeordnet werden.

Demnach entspricht das Bienengift dem Element Feuer, welches für Herz und Dünndarm verantwortlich ist. Das Erdelement mit Verbindungen zu Magen und Milz kann Honig zugeordnet werden. Metall, verantwortlich für Lungen und Dickdarm, wird Propolis zugeführt. Zum Element Wasser gehören Blase und Nieren, die mit Gelée Royale behandelt werden können, und Holz wird der Gallenblase und Leber zugeordnet. Diese erfahren durch Einnahme von Blütenpollen Stärkung und Heilung.

pan

«Apis mellifera» heisst die bei uns bekannte Honigbiene. Von ihr hat die Apitherapie ihren Namen.



Ganzheitliche Heilung mit Alternativmedizin

Alternativ- und Komplementärmedizin ist weit mehr, als Krankheiten nur mit bestimmten Naturheilmitteln zu behandeln oder einfach Medikamente mit geringeren Nebenwirkungen anzuwenden.

Der Komplementärmedizin liegt ein völlig anderes Verständnis von Gesundheits- und Krankheitsprozessen zugrunde als der Schulmedizin. Dies ist wesentlich für ihren Erfolg: Der Mensch wird als ganzheitliches System gesehen, das mit individuellen Stärken und Schwächen ausgerüstet ist und versucht, sich möglichst gut an die Bedingungen seines Lebens anzupassen.

Für die Komplementärmedizin ist ein naturgegebenes inneres Ordnungsprinzip dafür verantwortlich, dass Menschen die meiste Zeit gesund bleiben. Versagt diese Steuerung aus den unterschiedlichsten Gründen, ist Krankheit die Folge. Entsprechende Therapien müssen, damit sie nachhaltig heilend wirken können, die Ordnungskräfte sehr fein anregen und regulieren. Dies bedingt, dass die Behandelnden sich immer intensiv mit dem ganzen kranken Menschen auseinandersetzen. Ebenso gefordert sind bei komplementärmedizinischen Therapien auch die Patienten, die aktiv mithelfen können, ihre Gesundheit wiederherzustellen.

Die FAMS vertritt die Interessen von rund 1500 Therapeuten der Alternativmedizin, welche in

einer der vier alternativmedizinischen Fachrichtungen Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), Homöopathie und Ayurveda umfassend ausgebildet sind. Sie alle gehören der Föderation Alternativ Medizin Schweiz (FAMS) an – dem Dachverband für Alternativmedizin in der Schweiz, der 2008 gegründet wurde.

stz

Quellen:

Markus Senn, kantonal approbierter Naturheilpraktiker mit Fachrichtung Homöopathie / Föderation Alternativ Medizin Schweiz (FAMS)
www.fams.ch

TCM

Mehr als Akupunktur

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erlebt in der Schweiz einen wahren Boom. Die Gründe liegen in den Erfolgen dieser jahrtausendealten Heilkunst, aber auch im hohen Niveau der Ausbildungen in der Schweiz.

Die TCM hat in den letzten Jahren einen Aufschwung erlebt, wie es in den wenigsten anderen Branchen des Gesundheitswesens der Fall ist. Der Grund dafür liegt sicherlich in der Suche der Westeuropäer nach neuen Wegen, die Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Sowohl die Kranken wie auch die gesunden Menschen werden in der TCM unter ganzheitlichen und energetischen Aspekten behandelt und betrachtet.

Die TCM ist ein jahrtausendealtes Heilsystem und beruht auf einem gänzlich anderen medizinischen System, als es die westliche Welt seit einigen hundert Jahren kennt und praktiziert. Während die westliche Medizin hauptsächlich durch Beobachten, Bewerten und Analysieren von Abläufen und Zuständen entwickelt wurde, ist die TCM in ihrem Grundsatz eine funktionale Wissenschaft, die sich auf Ab-

läufe, Lebensfunktionen und biologische oder psychische Geschehen abstützt.

Im ganzen Körper fließen energetische Ströme. Diese werden als Qi bezeichnet. Qi fliesst auf klar erkennbaren Bahnen, die Meridiane oder Leitbahnen genannt werden, durch den Körper. Solange das Qi ungehindert in seinen Bahnen fließen kann, ist der Mensch gesund. Krankheiten werden hauptsächlich durch gestörte Energieflüsse ausgelöst. Somit ist ein Ziel der Behandlung, dem Qi wieder zu einem ungehinderten Fluss zu verhelfen.

Die Gesundheit hängt von einem Gleichgewicht zwischen den gegensätzlichen Kräften Yin und Yang ab. Solange Yin und Yang im Gleichgewicht bleiben, sind Körper und Geist gesund. Ist eine der Kräfte jedoch übermässig stark oder zu schwach, führt das zu einem Ungleichgewicht und zu

Krankheit. Das Zusammenwirken von Yin und Yang, von kalt und warm, von passiv und aktiv lässt eine Art Lebensenergie entstehen.

Die Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin (SBO-TCM) ist der grösste Berufsverband, der sich für die Therapeuten der TCM in der Schweiz einsetzt. Er hat sich zum Ziel gesetzt, nicht nur die Ausbildung zu standardisieren, sondern auch die gesetzlichen und politischen Grundlagen zur freien Berufsausübung zu schaffen. Da die Ausbildung nicht einheitlich geregelt ist, hat die SBO-TCM ein eigenes, hohes Qualitätslabel geschaffen.

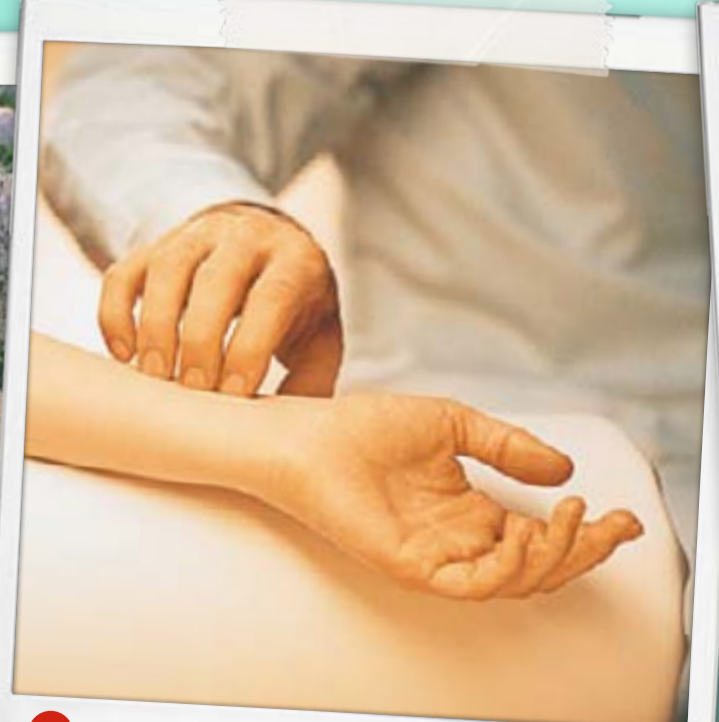
Weitere Informationen und die Liste aller diplomierten Therapeuten finden Sie unter www.sbo-tcm.ch.



1 Moxibustion: Wärmezufuhr über die Akupunkturpunkte. (FOTO: PETER MAURER)



2 Zu den therapeutischen Verfahren der TEN zählen vor allem Methoden, bei denen «natürliche Kräfte» wie Licht, Luft, Erde, Wärme, Wasser und Heilpflanzen eingesetzt werden. (FOTO: WLK)



3 Da sich Ayurveda mit Naturgesetzen befasst und diese Gesetzmässigkeiten jeder Mensch in sich trägt, ist es weder an Zeit, Religion, Ort noch an Kultur gebunden.



4

TEN

Traditionelle Europäische Naturheilkunde

TEN ist ein relativ junger Kunstbegriff, der in den 1990er-Jahren für das Medizinalsystem geprägt wurde, das die Entwicklungsepoche der antiken Heilkunde in der heutigen Zeit repräsentiert.

Das Konzept der TEN war über Europa hinaus das prägende Medizinalkonzept vor mehr als 2000 Jahren. Von grossen Persönlichkeiten wie Hippokrates und Galen entwickelt, wurde es durch vielfältige Einflüsse und Erweiterungen bis ins späte Mittelalter – so z.B. durch Paracelsus im 16. Jahrhundert – weiterentwickelt und vom jeweiligen Zeitgeist geprägt. Erst in den vergangenen 200 Jahren wurden diese über Jahrtausende erprobten Erkenntnisse allmählich durch die heutige Schulmedizin ersetzt und in die Bibliotheken verbannt.

Das systemische Denken der alten Heilkunde wurde durch die moderne Wissenschaft auf ein weitgehend lineares Denken reduziert, das heute vor allem in der Symptombekämpfung von Krankheiten ihren Ausdruck findet, die individuellen Hintergründe des Krankheitsgeschehens aber nur wenig beachtet werden. Menschen möchten aber als Ganzes wahrgenommen und ursächlich sowie ganzheitlich therapiert werden. So kann aus dem kränkelnden Gesund-

heitspflänzchen ein grosser Baum mit kräftigen Wurzeln, einem mächtigen Stamm und üppiger Baumkrone entstehen – zum Wohle des Patienten, aller Beteiligten im Gesundheitsbereich und unserer Natur.

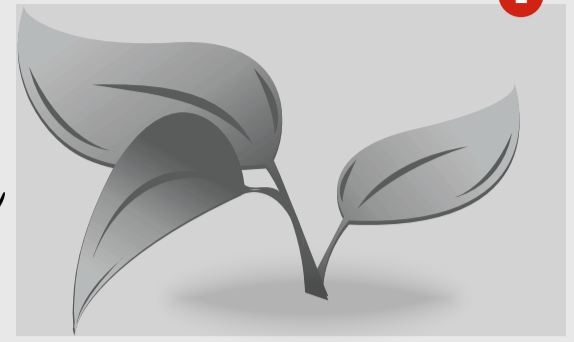
Für die TEN ist dabei nicht allein die Art der angewendeten Therapiemethode ausschlaggebend – sondern vielmehr ihr Eingebundensein in das entsprechende Denken und Handeln nach den Prinzipien der TEN. An ihnen orientiert sich die entsprechende Diagnostik und Therapie.

Der TEN entsprechende Diagnosetechniken sind z.B. die Iris-, Zungen- und Pulsdiagnostik sowie spezielle Harnuntersuchungen. Sie geben Hinweise, welche Prinzipien in welcher Qualität und Quantität sich körperlich, geistig und seelisch – beim Gesunden oder beim Kranken – manifestieren. Die auf diesen Erkenntnissen aufgebaute Therapie wird auf ein allfälliges Ungleichgewicht der Wärme- und/oder Feuchtigkeitsprinzipien abgestimmt. Menschen mit eher kalter

Veranlagung und Kältesymptomen (z.B. Verschleimung im Rahmen einer Erkältung) benötigen deshalb wärmende Therapien wie warme Bäder, erwärmende Tees mit Thymian o.ä., anregende Massagen usw. Auf dieser Basis werden auch krankheitsvorbeugende (prophylaktische) Massnahmen durchgeführt.

Die Therapiemethoden der TEN lassen sich kombinieren: Heilpflanzenkunde, Spagyrik, Ausleitungsverfahren wie z.B. Schröpfen, Baunscheidtieren und Blutegel sowie Reflexzonenmassagen werden systemisch im Sinne der TEN angewendet und behandeln den Menschen individuell, ursächlich und ganzheitlich. Damit ist die TEN in vielen Fällen nicht nur Ergänzung der Schulmedizin, sondern kann diese ersetzen.

Frau Rosmarie Fehr, Kant. appr. Naturheilpraktikerin
Entsprechende Therapeuten finden Sie unter www.svanah.ch



Homöopathie

Seit über 200 Jahren bewährt sich die Homöopathie sowohl bei akuten als auch bei chronischen Krankheiten und trotzdem weiss man immer noch nicht genau, wie sie wirkt.

Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, begann am Ende des 18. Jahrhunderts, an einem neuen Prinzip zur Auffindung der Heilkräfte von Arzneisubstanzen zu forschen, weil er als Arzt höchst unzufrieden war mit den damaligen Behandlungsmöglichkeiten. Noch heute beruht die Homöopathie auf den Erkenntnissen, die Hahnemann mit seinen Versuchen feststellte, nämlich, «was eine Substanz bei einem Gesunden hervorrufen kann – dieselben Symptome kann sie bei einem Kranken heilen». Das homöopathische Mittel «Küchenzwiebel» wird aus diesem Grund u.a. eingesetzt bei wässrigem, scharfem Schnupfen mit tränenden Augen.

Hahnemann hatte es zu seiner Zeit allerdings weniger mit Schnupfen zu tun, sondern mit schweren Krankheiten wie z.B. Syphilis, Typhus und Scharlach. 1830/31 gab es eine Choleraepidemie in Europa und Hahnemanns Aufrufe an den König von Preussen und die Ärzte der

Umgebung, die Kranken mit dem von ihm empfohlenen homöopathischen Mittel zu behandeln, wurde vielerorts befolgt. Mit ihren Erfolgen bei dieser Seuche wurde die Homöopathie bekannt.

In den homöopathischen Praxen stehen nicht mehr die schweren Akutkrankheiten im Vordergrund, sondern chronische Beschwerden, bei denen die Schulmedizin manchmal nur Linderung bewirken kann. Migräne, Verdauungsbeschwerden, Rheuma und Arthritis, Menstruationsprobleme, Hautausschläge, Anfälligkeiten und Empfindlichkeiten, Depressionen, Schlafstörungen, Allergien, Asthma, unerklärliche und unklare Beschwerden sind häufige Gründe der Patienten, um heute einen Homöopathen aufzusuchen.

In einem ausführlichen Erstgespräch macht sich dieser ein genaues Bild sämtlicher Beschwerden und Eigenheiten des Patienten. Ein passendes homöopathisches Mittel auszuwählen, braucht einen langen Weg der Symptomesammlung. Die individuelle Befundaufnahme und Behandlung gehören zu den Grundlagen der Alternativmedizin und damit auch zur Homöopathie.

Und wie kann jetzt so ein Mittel wirken, wenn es doch durch das Verdünnen und Verschüttern, dem sogenannten Potenzieren der Mittel, «nichts» mehr drin hat, wie der Homöopathie immer wieder vorgeworfen wird? Wo sind denn die Fotos im digitalen Fotoapparat und wo die Musik auf der CD? Irgendwo als Information gespeichert, wird uns erklärt und wir glauben es, weil wir die Daten ja abrufen können. In einem homöopathischen Mittel sind ebenfalls Informationen gespeichert, wir sind lediglich noch nicht fähig, sie nachzuweisen. Der Körper jedoch reagiert auf diese Information, die ihm die Sammlung der Symptome wiedergibt, an denen er leidet. Und wenn die Information passend war, dann setzt die Besserung ein – auch bei schweren Krankheiten.

Weitere Informationen zu Homöopathie und eine Therapeutenliste finden Sie auf der Webseite des Homöopathieverbandes Schweiz: www.hvs.ch

Beatrice Soldat



Bei der Homöopathie stehen chronische Beschwerden im Vordergrund, bei denen die Schulmedizin manchmal nur Linderung bewirken kann. (FOTO: BEATRICE SOLDAT)

Ayurveda

das älteste Therapiesystem der Welt auf dem Vormarsch in der Schweiz

Ayurveda ist das älteste bekannte Naturheilsystem. Man geht davon aus, dass Ayurveda viele andere traditionelle Systeme beeinflusst hat, allen voran die Chinesische und Tibetische Medizin. Er befasst sich mit all den Fachgebieten, die wir auch aus der Schulmedizin kennen, insbesondere mit der inneren Medizin.

Ayurveda hat seine Wurzeln in der vedischen Hochkultur des alten Indiens. Man vermutet, dass diese Kulturepoche 5000 bis 7000 Jahre zurückliegt. Veda heisst wörtlich übersetzt «reines Wissen» und Ayus bedeutet «Leben». Ayurveda befasst sich also mit dem Wissen über das Leben in seiner ganzen Tiefe, vom zeitlich begrenzten individuellen Leben bis hin zum endlosen kosmischen Sein.

Ayurveda geht auf Erkenntnisse von Rishis (=Seher) zurück, welche durch eigene Innenschau die kosmischen Gesetzmässigkeiten der Natur erkannten. Sie gaben das Wissen weiter mit dem Bestreben, dem Menschen Hilfsmittel zur Beseitigung von Leiden zu geben.

Ayurveda ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkanntes Gesundheitssystem mit nach wie vor sehr grosser Verbreitung in seinem Ursprungsland Indien: 70 Prozent der Bevölkerung, welche einen Sechstel der Weltbevölkerung ausmacht, wenden dort dieses Medizinsystem an. Es findet aber zunehmend auch weltweite Anerkennung.

Behandlungen des Ayurveda bestehen in der ausführlichen Untersuchung des Patienten, in Ernährungs- und Verhaltensberatung, therapeutischen

Massagen und Behandlungstechniken, dem Einsatz von Heilmitteln sowie einer ganz besonderen Reinigungs- und Entschlackungskur, genannt «Panchakarma». Sie wird manchmal auch sehr unprofessionell im Wellnessbereich angepriesen, ist aber in Wirklichkeit ein vielschichtiges, invasives Verfahren zur tiefen Entschlackung und Stoffwechsellharmonisierung.

In der Schweiz ist Ayurveda – Stichwort: Ölmassagen – vor allem im Bereich der Wellness-Anwendungen bekannt und verbreitet. Diese Tatsache führt dazu, dass Ayurveda oft noch nur als Wellness-Behandlung eingestuft wird und man ihn darum bestenfalls als Massnahme zur Befindlichkeitsverbesserung ansieht. Tatsache ist jedoch, dass Ayurveda bereits seit über 20 Jahren als Therapie von den meisten Krankenkassen in den Zusatzversicherungen vergütet wird und beim EMR mit einem speziellen Reglement zur Methodengruppe Ayurveda mit hohen Anforderungen anerkannt ist. Zunehmend werden in der Schweiz und generell im deutschsprachigen Europa sehr qualifizierte ayurvedische Ausbildungen angeboten, welche die Befähigung zur Praxisausübung vermitteln.

Franz Rutz, Vorstandsmitglied der Oda AM und des Schweizerischen Verbandes für Maharishi Ayurveda

Ab ins entspannte Wintervergnügen

Bald steht sie wieder vor der Tür, die stressige Weihnachtszeit, die so manchem den letzten Nerv raubt. Entfliehen Sie doch einfach dem Festtagsrummel und lassen Sie sich so richtig verwöhnen – sei es am Strand unter der sengenden Hitze, im Wellnessurlaub fernab der Alltagshektik oder auf einem Kreuzfahrtschiff beim Erkunden unentdeckter Schätze. Also: Nichts wie ab ins entspannte Wintervergnügen!

Wellnessferien stehen hoch im Kurs. Doch wo können Herr und Frau Walliser in den kalten Wintermonaten am besten die Seele baumeln lassen? «Grundsätzlich überall – ob in der Schweiz, Europa oder Übersee», erklärt Armand Zenklusen, Inhaber von Kuoni Travelpartner Zenklusen. «Wenn der Kunde ein 4- bis 6-Sterne-Hotel bucht, kann er heutzutage überall einen Wellness- und Spa-Bereich erwarten.» Marco Zerzuben, Direktor der Zerzuben Touristik AG, ergänzt: «Österreich bietet eine Vielzahl von schönen Wellnesshotels, die es verstehen, die Gäste mit feinem Essen, wohltuenden Treatments und grossen Wellnessoasen zu verwöhnen.»

Auch bei den Kunden von TUI sind Wellnessferien in Österreich gefragt, bestätigt Filialleiterin Roseline Ruppen. «Solange bei uns noch kein Schnee liegt werden Wellnessferien in Österreich, im Süden von Deutschland und im Südtirol nachgefragt.» Ab November würden ihre Gäste dann vermehrt mit dem Flugzeug an die Sonne und ans Meer reisen, wie sie weiter ausführt. «Wer nicht so weit fliegen will, wählt für Badeferien die Kanarischen Inseln oder das Rote Meer aus. Erholend und abwechslungsreich sind im Winter zudem die

Nilkreuzfahrten. Auf dem Schiff kann man sich verwöhnen lassen und ausspannen, während den Landgängen lässt man sich von den kulturellen Schätzen verzaubern und begeistern.»

Für Bruno Wellig, Filialleiter bei Globetrotter, sind Wellnessferien ein Thema für das ganze Jahr – allerdings nicht zwingend in der Ferne. «Im Wallis werden attraktive Wellnesspakete angeboten. Es sind oft Zweit- oder Dritturlaube, die man gerne in der Schweiz oder im nahen Ausland verbringt.»

Erholung und Unterhaltung in einem

Immer mehr Menschen wollen sich in den Ferien so richtig erholen. Bleiben da die sogenannten Aktivferien nicht auf der Strecke? «Reine Aktivferien liegen weniger im Trend», gibt Armand Zenklusen zu. «Trotzdem ist der Kunde heutzutage sehr aktiv, wenn er in die Ferien geht. Auch Kunden, die «nur» Badeferien machen, unternehmen am Reiseziel sehr viel – sei es im Sport oder bei kulturellen Ausflügen.» Marco Zerzuben sieht das etwas anders: «Aktivferien im Sinne von Golf- oder Tauchferien sind sehr beliebt. Neue Aktivitäten ausprobieren, wie beispielsweise Yoga, Nordic Walking oder Katamaranfahnen, ist ebenfalls im Trend.» Fürs Skifahren bleibt der Walliser eher zu Hause, wie er weiter ausführt. Auch aus der Sicht von Bruno Wellig sind Aktivferien sehr angesagt. «Aktiv heisst ja nicht Hyper-Aktivitäten, sondern den persönlichen Bedürfnissen angepasste Tätigkeiten. Dies können beispielsweise Strandspaziergänge, Besuche von Kulturgütern, Rundreisen und jede Art von sportlichen Aktivitäten sein.»

Roseline Ruppen stimmt ihren Vorrednern zum Teil zu. «Die Zeit ist kostbar und verfliegt sehr schnell. Vor allem in den Ferien. Die Mehrzahl

der Gäste kombiniert Badeferien respektive Ausspannen mit aktiven Ferienteilen.» So würde ein Teil der Gäste seine Ferien bereits mit aktiven Teilen buchen. «Das Programm kann dabei sehr unterschiedlich sein: mal sportlich-aktiv, mal spielerisch-kreativ, mal echt spannend oder sogar sehr genussvoll und sinnlich. Dabei entscheiden Familien als Einzelreisende oder Paare.» Andere Gäste möchten hingegen während den ersten paar Ferientagen ausspannen und am Ferienort die Möglichkeiten erforschen. Dann entscheidet man sich aufgrund des Angebots für das eine oder andere Aktivprogramm. «Eine andere Art von Aktivferien sind die Erlebnis-, Rund- oder Studienreisen. Man ist unterwegs und reist von Ort zu Ort.»

Ferien in der Ferne

Welche Reiseziele sind in den kommenden Wintermonaten bei den Oberwallisern besonders beliebt? «In Übersee die Karibik mit der Dominikanischen Republik, Kuba und Mexiko-(Cancun). Die Malediven verzeichnen einen Zuwachs von über 20 Prozent. Gerade für Taucher oder Schnorchler sind die Malediven im Indischen Ozean ein beliebtes Reiseziel. Beliebt ist natürlich auch Phuket in Thailand», fasst der Inhaber von Kuoni Travelpartner Zenklusen zusammen. «In Europa sind die Klassiker die Kanarischen Inseln und auch Ägypten erholt sich wieder. Nicht zu vergessen ist der Norden mit Finnisch-Lapland, der jeden Winter gute Zuwächse an Kunden verzeichnen kann. Gerade hier kommen Kunden, die Aktivferien wollen, mit Skifahren, Langlaufen, Hundeschlittenfahrten, Rentierschlittenfahrten oder Eisfischen voll auf ihre Kosten.» Auch bei Zerzuben Touristik AG kann man mit den Reisezielen Karibik,

Wer im Winter in die Ferne reist, muss auf solche Bilder nicht verzichten.

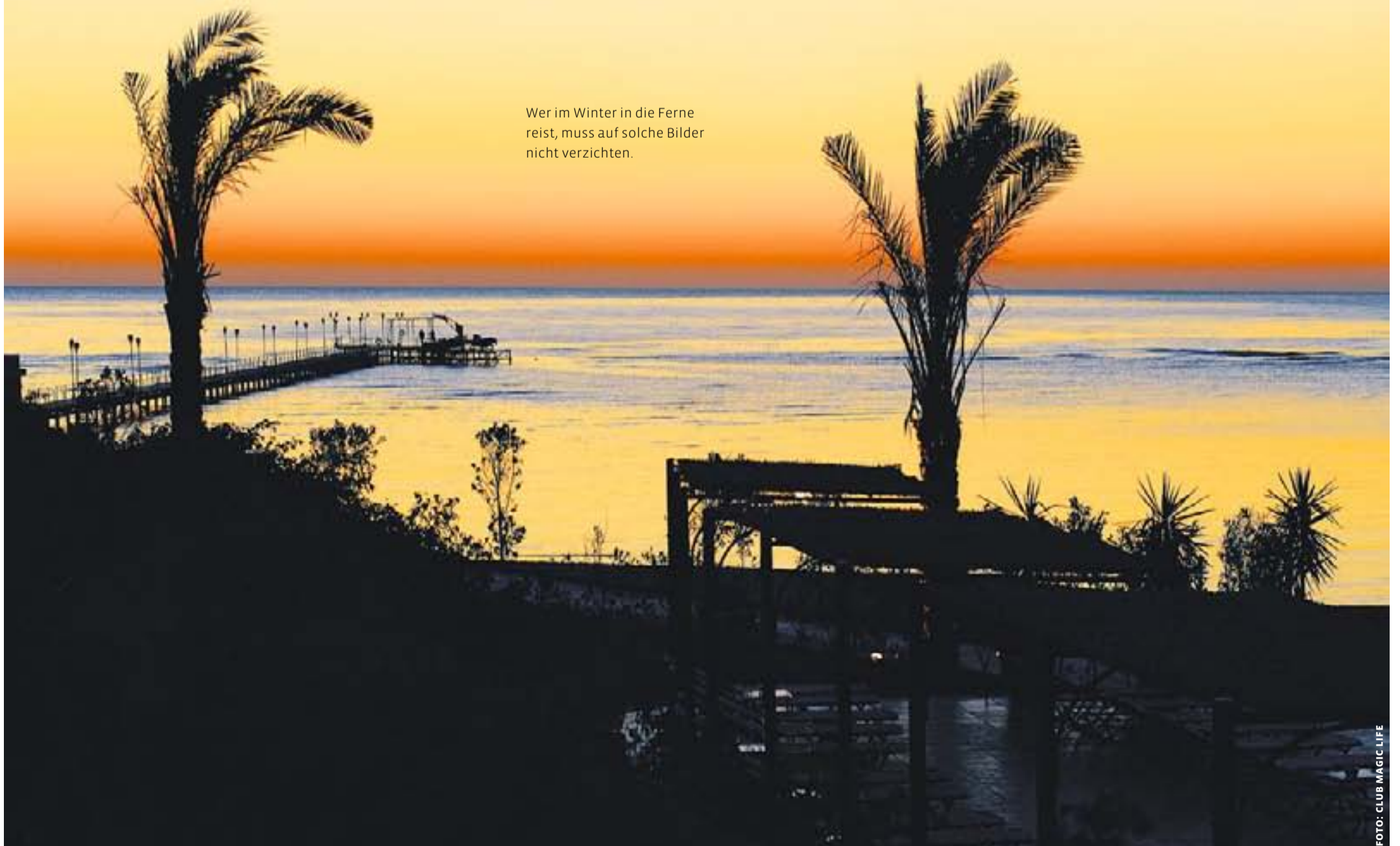




FOTO: TUI



FOTO: ROBINSON CLUB

oben: Im Winter sind Wellnessferien nach wie vor beliebt.
links: Kreuzfahrten liegen weiterhin im Trend.

Malediven, Ägypten, Dubai, Asien, Neuseeland und Australien ähnliche Trends beobachten. Bei Globetrotter nennt man mit Malediven, Arabische Emirate, Kenia, Tansania, Sansibar und Südasi- en ähnliche Reiseziele, die bei den Oberwallisern hoch im Kurs stehen.

«Der Trend sind die Reiseziele an der Wärme, mehrheitlich am Strand», stellt man bei TUI fest: Niltal/Rotes Meer, Kanarische Inseln, Kapverdische Inseln oder die Vereinigten Arabischen Emirate, Karibik, Mexiko-(Cancun), Florida, Indischer Ozean und die asiatischen Destinationen. «Kurz vor Weihnachten geht es zum Einkaufen, beispielsweise nach New York, oder – wer nicht arbeiten muss – über Silvester zum Feiern in eine europäische oder überseeische Stadt. Deutliches Wachstum stellen wir bei den Buchungen für Kreuzfahrten fest. Die Vorteile einer Kreuzfahrt liegen auf der Hand: Man besucht ohne Ein- und Auspacken in angenehmer Atmosphäre mit viel Abwechslung gleich mehrere Orte.»

Empfehlung der Profis

Wo sollen Herr und Frau Walliser den hektischen Feiertagen nun entfliehen, um sich zu entspan-

nen? «Eine Kreuzfahrt auf dem Mittelmeer, wo ich angenehme Tagestemperaturen von 16 bis 22 Grad habe und tagsüber an den Häfen Besichtigungen vornehmen kann und gleichzeitig auf dem Schiff Wellness habe. So komme ich erholt nach Hause!», ist die Meinung von Armand Zenklusen. «Wenn das Wetter bei uns schlecht ist, spricht natürlich nichts gegen einen Urlaub in Ägypten oder in der Karibik. Ansonsten versuchen wir, die Bedürfnisse der Kunden zu decken.» Eine Kreuzfahrt schwebt auch Bruno Wellig vor. «Oder eine Rundreise auf Sri Lanka, verbunden mit Badeferien. Die Kanarischen Inseln sind sicher ebenfalls eine Reise wert.»

Marco Zerzuben empfiehlt seinen Kunden Blockhausferien in Finnisch-Lappland mit Motorschlittenfahren, Hundeschlittenfahren und Eislochfischen. Auch die Kanaren als ganzjähriges Reiseziel bieten sich an. «Oder wie wärs mit einer Barfussinsel auf den Malediven, Insel Vakarufahli, Wasserbungalow, einer erlebnisreichen Tauchsafari im Roten Meer oder dem Mieten einer schönen privaten Villa in Südafrika?» Damit in den Winterferien nichts mehr schiefläuft, rät er: «Frühzeitig buchen und die Vorfreude geniessen!»

Für Roseline Ruppen ist bei der Planung der perfekten Winterferien klar: «Das hängt von den individuellen Bedürfnissen, der Länge der Ferien und dem Budget ab. In der Schweiz bieten wir beispielsweise Reisen auch zu Euro-Preisen oder tagesaktuellen Preisen an.» Als neue Destination bieten sich im kommenden Winter die Kapverdischen Inseln an. «Ab Anfang November ist Cabo Verde mit einem rund sechsstündigen Flug ab Basel-Mulhouse direkt erreichbar. Der Archipel ist unbekannt, aber kulturell und landschaftlich reizvoll. Wer sich eine Mischung aus Strand-, Kultur- und Aktivferien wünscht, ist bestens aufgehoben.» Wer seine Seele in einer exotischen Atmosphäre baumeln lassen möchte, wählt die Karibik, Malediven, Mauritius oder Asien als Reiseziel aus. Und was rät man bei TUI, damit der Winterurlaub zum Erfolg wird? «Ferien frühzeitig planen und buchen. Nur so profitiert man nebst den günstigen Preisen von den attraktiven Frühbucherpreisen.»

stz

Auch Ägypten gehört wieder zu den beliebten Reisezielen der Oberwalliser. Wie wäre es mit einem erholsamen Aufenthalt am Sharm el Sheikh am Roten Meer?



FOTO: CLUB MAGIC LIFE

Entspannen im Alltag Tipps zum Relaxen

Haben Sie wieder so einen Tag hinter sich? Irgendjemand hat Sie genervt, Sie haben sich geärgert oder irgendetwas ist schiefgelaufen. All diese Dinge können mit der Zeit Stress auslösen. Wichtig ist, sich zu entspannen, bevor der Stresspegel zu hoch wird.

Entspannungsübungen

- Schütteln, dehnen und strecken Sie sich in alle Richtungen. Gibt einen schnellen Frischekick.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich während der Arbeit alle 10–15 Minuten bewegen. Eine starre Haltung fördert Verspannungen. Daraus ergeben sich Schmerzen und somit eine Stresssituation für Ihren Körper.
- Bewegen Sie sich. Leichtes Ausdauertraining oder ein paar Kraftübungen entstressen den Körper.
- Legen Sie den rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger Ihrer linken Hand. Der Zeigefinger liegt oben und der Daumen unten. Massieren Sie nun mit den beiden Fingern den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zählen Sie dabei auf 15. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Mittelfinger.

Kleine Massnahmen mit entspannender Wirkung

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schliessen Sie Ihre Augen und zählen Sie mit jedem Einatmen innerlich von 1 bis 10. Mit jedem Ausatmen von 10 bis 1 zurück. Bringt nach ein paar Durchgängen Entspannung mit sich.
- Stellen Sie einen Teelöffel in ein Glas mit ganz kaltem Wasser und einen Löffel in ein Glas mit warmem Wasser. Pressen Sie den kalten Löffel an Ihre Nasenwurzel und führen Sie ihn langsam senkrecht nach oben zum Haaransatz. Stellen Sie den Löffel zurück ins Glas und wiederholen Sie die Bewegung mit dem warmen Löffel. Wiederholen Sie beide Durchgänge dreimal.
- Lassen Sie Dampf ab! Nehmen Sie ein Kissen, auf das Sie einboxen können, oder einen kleinen Stressball, den Sie mit Ihren Händen quetschen können. Wenn Sie im Auto unterwegs sind, drehen Sie die Musik auf und singen Sie laut mit oder schimpfen Sie Ihre Wut hinaus. Seinen Ärger rauszulassen, entspannt ungeniebig und auf diese Art tut's keinem weh.



BIOKOSMA Lavendel Ölbad

Das ideale Entspannungsbad vor dem Schlafengehen.

CHF 16.50/200ml

Unverbindliche Preisempfehlung

Melisana AG
www.biokosma.ch

Jeden Tag ein bisschen entspannter – zum Beispiel dank Meditation

Yoga, Autogenes Training oder Tai Chi, all diese Bewegungsmodelle können Ihnen helfen, sich zu entspannen. Was aber, wenn Sie keine Zeit für einen Kurs haben, aber trotzdem etwas für Ihr Wohlbefinden tun möchten? Hier einige Ideen, wie Sie einfach zu Hause relaxen können.

In kurzer Zeit entspannt

- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik. Schalten Sie dafür alle Störquellen wie Telefon, Türklingel oder TV aus. Legen oder setzen Sie sich bequem hin

und lauschen Sie für ein paar Minuten den entspannenden Klängen. Hierfür eignen sich auch Entspannungs-CDs mit Musik oder geführten Meditationen.

- Planen Sie vor oder nach einem stressigen Tag einen Termin mit sich selber ein. Je nachdem, was Sie brauchen, können das 15 Minuten oder zwei Stunden sein. In dieser Zeit wird nur das gemacht, was Ihnen guttut. Schlafen, lesen, Kreuzworträtsel – ganz egal.
- Kleben Sie einen Aufkleber an Ihre Zimmerdecke oder an Ihre Bürowand. Betrachten Sie diesen Kleber einige Minuten vor dem Einschlafen oder während einem hektischen Moment bei der Arbeit. Konzentrieren Sie sich nur auf ihn, alle anderen Gedanken haben in diesem Moment keinen Platz. Das hilft Ihnen, innerlich schnell zur Ruhe zu kommen.
- Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers gleichzeitig an und halten Sie die Luft an. Zählen Sie bis fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoss alle Muskeln in Ihrem Körper.

Entspannung jeden Tag

- Gehen Sie spazieren. Das lüftet den Kopf, bringt Bewegung und die Sonne kurbelt Ihre gute Laune an.
- Schlafen Sie gut! Wenn Sie sich unruhig im Bett wälzen, können Sie sich über die Nacht nicht optimal erholen. Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer eine wohlige Atmosphäre hat, gut gelüftet ist und dass Ihre Matratze und Ihr Kissen Ihren Bedürfnissen entsprechen.
- Gönnen Sie sich ein Hobby! Wenn Sie noch keines haben, dann legen Sie sich schleunigst eins zu. Ganz egal ob Lesen, Sticken oder Musikhören, Hauptsache es macht Spass!
- Teepause. Bereiten Sie sich einen feinen Tee zu und setzen Sie sich an einen gemütlichen Ort, um ihn zu geniessen. Achten Sie darauf, dass Sie dabei durch niemanden und nichts gestört werden.
- Auch wenn Ihnen nicht zum Lächeln zumute ist, tun Sie es trotzdem. Durch die Muskelbewegung im Gesicht werden Nerven angeregt, die unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisieren.

Stress und Anspannung einfach wegatmen

Im Alltag werden wir oft mit hektischen und anspruchsvollen Situationen und Aufgaben konfrontiert. Dabei spielt es keine Rolle, ob das im Beruf, in der Familie oder in der Partnerschaft vorkommt. Überforderung und Stress schaden dem Körper und dem Geist auf verschiedenste Weise. Wenn Sie zum Beispiel Stress- oder Angstzustände empfinden, ziehen Sie unbewusst die Schultern hoch. Dadurch stockt der Atem und nur der obere Lungenbereich wird genutzt. Die Atmung wird flach und das Gefühl der Atemnot verstärkt sich. Als Folge davon wird Ihre Atmung schneller, Ihre Atemhilfsmuskulatur verspannt sich, die Stresssymptome verstärken sich und die Herzfrequenz steigt.

Ein Teufelskreis. Um dem entgegenzuwirken und im Alltag gelassener und entspannter zu sein, gibt es unzählige Möglichkeiten.

Lesen Sie an dieser Stelle, mit welchen Atemübungen Sie Ihren Körper und Geist wieder in Einklang bringen und schützen.

Bauchatmung

- Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch.
- Atmen Sie tief in den Bauch ein, sodass er sich nach aussen wölbt.
- Füllen Sie zuerst Ihren Bauch mit Luft und erst dann die Lungen.
- Beim Ausatmen atmen Sie zuerst die Luft aus Ihrer Lunge und erst dann die aus dem Bauch aus.
- Warten Sie einen kurzen Moment (1–2 Sekunden), bevor Sie erneut mit der Einatmung beginnen.
- Wiederholen Sie diese Atmung ein paar Mal und Sie werden sehen, dass Sie ruhiger werden und sich automatisch entspannen.

Tipp: Schaffen Sie sich zusätzlich zu Ihren Atemübungen eine entspannte Atmosphäre mit sanfter Musik, Kerzenlicht oder einer Duftkerze.

Tipps für eine entspannte Atmung

- Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Der Widerstand der Nase verlangsamt die Atmung. Dadurch kann das Blut mehr Sauerstoff aufnehmen.
- Wenn Sie einatmen, sollte sich Ihr Bauch heben, beim Ausatmen senken.
- Tiefes, langsames Ausatmen entspannt und lockert.
- Atmen Sie rhythmisch: einatmen – ausatmen mit kurzer Pause.

bleiben Sie entspannt!

Text: Famillesuisse.ch

Einfach mal die Seele baumeln lassen ...

