

Ein Mepha-Ratgeber  
zum Gesundbleiben



Relax! Geben Sie  
dem Stress  
keine Chance

**mepha**



## *Relax statt Stress*

- Ein gesundheitsgefährdender Frontalangriff 3
- Stress macht Angst und frisst die Seele auf 4
- Wie steht's mit Ihrem Stress-Profil? 10

## *Relax and go!*

- Nehmen Sie den Stress ins Fadenkreuz 13
- Geniessen Sie den Zauber der Zeit 14
- Freuen Sie sich über Atempausen im Büro 19
- Lachen Sie sich gesund 22
- Gönnen Sie sich Ihr spezielles Wellfit-Programm 24
- Verwöhnen Sie sich und Ihren Gaumen 28
- Schalten Sie ab und tanken Sie auf 35

## *Relax-Perlen*

- Vom aktiven Kick bis zur vollen Zufriedenheit 37
- 10 Perlen 38
- Ein paar Lese-Perlen 54

# Relax statt Stress



## Ein gesundheitsgefährdender Frontalangriff

Stress ist lästig, störend und krankmachend. Vor allem lässt er häufig gar nicht nach, er steigert sich höchstens in seinen negativen Auswirkungen. Unablässig und schleichend.

Das müsste alles nicht sein, wenn es nur gelänge, ein paar (über)lebenswichtige Regeln zu beachten. Doch der Weg zum Erfolg ist mitunter hart. Zu viele Einflüsse lenken vom Pfad der Gesundheit ab, «zu wenig Zeit zur Entspannung» lautet die oft gehörte Entschuldigung.

Deshalb machen wir ernst: *«Relax!»* wird tägliche Praxis. Auf eine Weise, die Freude bereitet, natürlich stressfrei und entspannend. Auch wenn's zuerst um die Ursache des Stresses geht. Denn seinen Gegner soll man kennen, bevor man ihn erfolgreich bekämpft.

## Stress macht Angst und frisst die Seele auf

Neuste Studien zeigen es klar: Psychische Belastungen beim Menschen lösen molekulare Veränderungen aus. Bereits mehrfach wurde nachgewiesen, dass psychosozialer Stress auf die Dauer krank macht und dass jene, die am Arbeitsplatz unter Druck stehen, kaum sozialen Rückhalt haben. Sie gewinnen dem Leben wenig positive Seiten ab und entwickeln ein höheres Risiko für arteriosklerotische Gefässschäden und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall.



### Arbeitsstress ist schädlich

Wer am Wochenende oder im Urlaub krank ist, könnte möglicherweise an der so genannten «Freizeitkrankheit» leiden. Wer sich systematisch nach Büroschluss krank fühlt, den macht wahrscheinlich die Arbeit krank. Männer tendieren eher zur Freizeitkrankheit. Rund drei Prozent aller Männer berichten über Kopfschmerzen/Migräne, Müdigkeit, Muskelschmerzen und Übelkeit am Wochenende. Keine Seltenheit sind auch grippale Infekte im Urlaub. Der Beginn allen Übels wurde häufig mit Stress-Situationen in Zusammenhang gebracht.

Betroffene berichteten über Schwierigkeiten beim Übergang von der Arbeit in die Freizeit, von Stress im Zusammenhang mit Reisen oder Urlaub aber auch über Druck am Arbeitsplatz. Lifestyle-Faktoren oder Freizeitaktivitäten haben der Untersuchung zufolge wenig Einfluss auf die Entstehung. Viel mehr deuten die Daten darauf hin, dass folgende «Drahtzieher» am Werke sind: zu hohe Arbeitsbelastung, übertriebenes Verantwortungsbewusstsein im Job und die Unfähigkeit, sich in der Freizeit zu entspannen. Ein weiterer Risikofaktor ist der Drang, permanent erreichbar sein zu wollen, die Handy-Sucht.





### Stress im Kopf ist schlecht für Herzpatienten

Mentaler Stress kann für Menschen mit Herzerkrankungen tödlich sein. Obwohl Stress im Wesentlichen aufs Gehirn einwirkt, hat er laut Forschern einen nicht zu vernachlässigenden Einfluss auf den Körper. Stress führt zur Verengung der Blutgefäße, erhöht den Blutdruck und den Herzschlag, um dadurch den Sauerstoffbedarf des Herzens zu steigern. Das Ergebnis ist, dass der Herzmuskel nicht genug Blut erhält und eine Ischämie (Sauerstoffmangelsituation) auftritt.

Forscher nutzen ein bildgebendes Verfahren, bei dem die roten Blutzellen mit einem Farbstoff markiert werden und so Pumpabnormalitäten des Herzens als Zeichen der Ischämie verfolgt werden. Bei untersuchten Patienten wurde eine 50prozentige Verengung zumindest einer Hauptarterie oder eine vorangegangene Herzattacke festgestellt. Die Auswirkungen von psychosozialen Stress ermittelten die Forscher, indem Probanden fünf Minuten zu einem Thema sprechen mussten. Bei 20 Prozent trat während der Untersuchung ein abnormes Pumpverhalten des Herzens auf. Diese Patienten wiesen auch eine rund 3 mal höhere Todesrisikorate auf als jene ohne eine derartige Abnormalität.

Weltweit haben Studien eindeutig gezeigt, dass Stress bei der Arbeit, Depressionen oder ein hohes Aggressionspotenzial das Risiko, eine Herzerkrankung zu entwickeln, fördern. Es ist denn auch keine neue Erkenntnis, dass Stress einen ungesunden Lebensstil nach sich zieht. Dadurch liegt es nahe, dass bei Menschen mit bestehenden Herzproblemen zusätzlicher Stress das Gefahrenpotenzial massiv erhöht.



### Gefahr im Anzug

Stress beginnt schleichend und führt plötzlich zu ernsthaften Erkrankungen.

### Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät ...

Wie entsteht nun aber Stress? – Ganz einfach: Im Alltag, denn Stress und Krisen erlebt jeder. Ob Probleme in der Familie, am Arbeitsplatz oder mit sich selbst, ob längere körperliche Erkrankungen – das alles kann die Seele belasten. Es ist wichtig, seelische Belastungen ernst zu nehmen, denn die Grenzen zwischen vorübergehenden Krisen und psychischen Erkrankungen sind oft fließend. Länger anhaltender oder dauernd wieder auftretender Stress kann zu Burn-out, chronischer Muskelverkrampfung, Erschöpfung, Schlafstörungen, Angst und psychosomatischen Erkrankungen führen.

So überrascht es nicht, dass ein grosser Prozentsatz aller Patienten mit Herzerkrankungen auch seelische Begleiterkrankungen aufweist. Patienten mit Herzversagen haben bei gleichzeitigem Vorliegen einer Depression eine erhöhte Todesrate. Zudem werden viele Menschen mit Angsterkrankungen und Depressionen als Herzpatienten behandelt, ohne dass die seelische Ursache erkannt und berücksichtigt wird.

Dass erhöhte Konzentrationen von Adrenalin oder Noradrenalin im Blut langfristig Schäden an Blutgefässen verursachen können, ist schon lange bekannt. Neu und erschreckend ist die mittlerweile vermutete komplexe Kettenreaktion von der psychischen Belastung über die Ausschüttung von Hormonen bis zu körperlichen Veränderungen.

## Wege aus der Stress-Falle

Höchste Eisenbahn, dem Stress die rote Karte zu zeigen. Beginnen Sie noch heute damit!

Durch eine gründliche Selbstanalyse, Meditation, Stressmanagement-Techniken, Tipps zur Selbst-Organisation, Körper- und Entspannungsübungen und Zeit zur Besinnung auf das Wesentliche werden Sie Ihren persönlichen Weg aus der Stress-Falle finden. Das ist der Inhalt der folgenden Texte.

Sie werden lernen, wie Sie Ihre Zeit und Energie bewusst, zielorientiert und erfolgreich einsetzen, eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben finden, Ihre Effektivität steigern und sich Freiräume für die wesentlichen Dinge schaffen, um Freude zu entfalten und gesund zu bleiben.



### STOP – so nicht!

Es gibt Mittel und Wege, dem Stress nachhaltig zu begegnen. Am Anfang steht die Eigeninitiative.

## Wie steht es mit Ihrem Stress-Profil?

Keine Angst: Dies ist nicht ein weiterer Kreuzchen-Test mit anschliessender Direktissima zum totalen Frust. Vielmehr möchten wir Ihnen bloss sechs Fragen stellen, die einen direkten Zusammenhang mit den «Relax!»-Tipps aufweisen, die Sie gleich anschliessend finden:

- |  | häufig                   | ab und zu                | kaum                     |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>1. Zeit-Oasen</b><br>Geniessen Sie Wohlfühl-Stunden ohne festes Programm? Gelingt es Ihnen, sich zu entspannen, zu meditieren, neue Gefühle aufzuspüren?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>2. Atmen und auftanken</b><br>Atmen Sie ruhig und tief? Gelingt es Ihnen, der Hektik zu entfliehen, haben Sie Termine und Projekte selber im Griff, sind Sie nach Büroschluss tatsächlich «zu Hause»? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>3. Gesunde Lachnummer</b><br>Wie oft lachen Sie eigentlich? Freuen Sie sich an positiven Erlebnissen, lassen Sie sich gerne überraschen, sind Sie offen für neue Erfahrungen?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



- |  | häufig                   | ab und zu                | kaum                     |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>4. Am besten Wellfit</b><br>Sehen Sie in sportlicher Aktivität eine natürliche Antwort zum Stress? Bringt Sie Bewegung in Schwung? Wie oft?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>5. Knackig und gesund</b><br>Verwöhnen Sie sich mit phantasievoller, vitaminreicher, energie-spendender Kost? Achten Sie auf gesundheitsfördernde Lebensmittel? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>6. Vital und frei</b><br>Schaffen Sie sich Freiraum, um neue Kraft zu tanken? Benutzen Sie sinnvolle Ratschläge für Atmung, Entspannung, Wellfit und Wellfood?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Bewerten Sie selbst, was Sie geantwortet haben. Wir verteilen weder Punkte noch Noten und schon gar kein schlechtes Gewissen. Denn das wäre ja wieder Stress-fördernd.

Sie haben die Wahl – vom Stress beherrscht oder davon befreit. Wenn wir Sie für den aktiven Weg begeistern können, freut uns das natürlich riesig.

# Relax and go!



## Nehmen Sie den Stress ins Fadenkreuz

Sie haben es verdient, sich wohlfühlen. Packen Sie's an. Seien Sie jedoch ausdauernd, geben Sie nicht auf, wenn's nicht auf Anhieb klappt. Stress ist hartnäckig und scheint mitunter gar resistent zu sein.

Ist er aber nicht. Zum Glück! Deshalb können Sie ihm auch systematisch zu Leibe rücken. Lassen Sie sich seine krank machenden Stachel einfach nicht gefallen.

Wir geben Ihnen nützliche Tipps dazu. Auf den nächsten Seiten lesen Sie deshalb – kurz zusammengefasst – Wissenswertes über Entspannung, Atempausen, gesundes Lachen, Wellfit und Wellfood. Den Schlusspunkt setzt die Checkliste «Stressless», die Sie auf der dritten Umschlagseite finden: klein, aber oho!



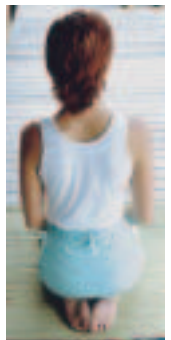
## Geniessen Sie den Zauber der Zeit

Wenn mühselige Last auf Ihre Schultern drückt, kommt Unruhe auf. Streifen Sie sie ab. Ganz ruhig, ganz bewusst. Entspannen Sie sich.

Am besten beginnt's beim Denken: Befreien Sie sich. Sie dürfen über die Ereignisse des Tages hinauswachsen, Grenzen überschreiten, Freiräume erschliessen, neue Dimensionen öffnen. Vergessen sind Termindruck und Stress, freie Bahn für die mentale Entdeckungsreise.

Wer den Zauber der Zeit wahrnimmt, ist auf der richtigen Fährte; er erlebt den Genuss wahrer Entspannung. Eine der ältesten Formen ist die Meditation, keineswegs nur fernöstlichen Gurus vorenthalten und oft wesentlich heilsamer als der blosse Schlaf. Meditation schafft eine wohlige Schwerelosigkeit und führt in den Zustand tiefer Entspannung, angenehm und vitalisierend für Körper und Geist. Beginnen Sie ganz zwanglos, lassen Sie Ihre Gedanken kreisen, vertrauen Sie dem Moment des glücklichen Zufalls; neue Erfahrungen zu gewinnen lässt sich nicht einfach erzwingen. Vielmehr ist auch hier der Weg das Ziel.

Er kann in der «Fünf-Minuten-Entspannungs-Meditation» bestehen, vor allem wenn nicht gerade Ferien auf dem Kalender stehen und neue Impulse erst recht von Nutzen sind. Atmen Sie ruhig und langsam, lassen Sie sich von Ihren Gedanken an einen Ort entführen, an dem Sie Frieden empfangen und Ruhe auf Sie einströmen kann. Lassen Sie sich von dieser Harmonie, dieser Kraftquelle total durchströmen, geniessen Sie das Geschenk, für einen Glücksmoment die Augen schliessen zu können, bevor Sie langsam wieder auftauchen, frisch gestärkt, voll geistiger Harmonie.



## Richtig Luft holen

So dürfte es auch leichter fallen, ruhig zu bleiben, selbst wenn Sie bald wieder neue Projekte in Angriff nehmen. Lassen Sie den Stress weiter draussen, atmen Sie richtig. Denn das ist meistens die Erste Hilfe, wenn sich wieder Anzeichen von Anspannung oder Nervosität bemerkbar machen. Ein einfacher Test zeigt, ob Ihre Atemtechnik stimmt:

Machen Sie sich's gemütlich, liegen Sie rüchlings auf dem Boden, legen Sie ein Buch auf den Bauch und atmen Sie langsam ein (immer durch die Nase, nicht durch den Mund). Hebt sich der Lesestoff, atmen Sie richtig; wenn er sich senkt, gehören Sie zur Mehrzahl, die ungünstig atmet. Dieses Phänomen betrifft hauptsächlich Frauen. Nun haben Sie ein kleines Problem: Garantiert geht Ihnen irgendwann die Luft aus. Wer nämlich in die Brust und nicht in den Bauch atmet, pumpt sein Zwerchfell auf, das wiederum die Lungen zusammendrückt. So verringert sich die Lungkapazität und weniger Sauerstoff steht zur Verfügung. Aufatmen kann jedoch, wessen Bauch sich beim Einatmen ausdehnt – jetzt ist wertvoller Raum da: für Sauerstoff und neue Energie.

### Raum schaffen – Energie tanken

Richtiges, tiefes Atmen ist eine wesentliche Voraussetzung, dass Sie sich wohlfühlen.



## Muskeln entspannen und erholen

Entspannung findet im Geist wie im Körper statt. Zur Lockerung zwischendurch eignen sich deshalb bewährte Entspannungsübungen für die Muskeln. Wer sich Schritt für Schritt eine gewisse Virtuosität aneignet, erzielt einen vielfachen Nutzen: Entspannte Muskeln beugen nicht nur Stress im Allgemeinen, sondern auch Schlafstörungen, innerer Unruhe, nervöser Anspannung und Muskelschmerzen vor. Der Trick besteht darin, bestimmte Muskelgruppen zunächst anzuspannen, um sie wieder im richtigen Timing zu entspannen. So resultiert die gewünschte, wohltuende Tiefenentspannung:

- Vor dem Entspannen steht das Ausschütteln von Armen, Beinen und Schultern.
- Jetzt aufrecht auf einen Stuhl setzen, die Augen schliessen und während der gesamten Übungsdauer geschlossen lassen! So spüren Sie Ihren Körper am besten und speziell den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
- Zuerst das rechte Bein waagrecht ausstrecken, die Fusspitze in Richtung Körper ziehen und dabei die Beinmuskeln so fest wie möglich anspannen. Dabei weiteratmen und bis fünf zählen. Das Bein langsam entspannen und sinken lassen. Die Übung wiederholen, danach das Ganze zweimal mit dem linken Bein.
- Anschliessend folgt der rechte Arm: waagrecht ausstrecken, die Hand ballt sich zur Faust, die Schulter weit nach vorne. Dann den Arm gezielt anspannen, atmen und bis fünf zählen, entspannen, das angenehme Gefühl aufnehmen und die Übung wiederholen, anschliessend links.
- Harmonisch zum krönenden Ziel: Beide Arme und Beine ausstrecken und anspannen. Dabei die Schultern hochziehen, mit dem Gesicht eine Grimasse schneiden. Bewusst atmen und bis fünf zählen. Schliesslich genüsslich langsam den Körper locker lassen und entspannen.

## Vom Licht durchflutet

Wahre Entspannung kennt viele Wege und vor allem glückliche Gesichter. Das Wagnis ist klein, der Gewinn meistens gross. Neben Meditation und körperlicher Entspannung zeigen spezielle Atemtherapien eine grosse Wirkung, bei denen eine eigentliche Entleerung von Belastendem und ein Durchfluten voll heilsamen Lichts möglich werden. Natürlich gilt es auch, die zahlreichen fernöstlichen Entspannungstechniken zu erwähnen, deren Beschreibung den Inhalt von Mepha-«Relax!» sprengen würde. Anregend, energiefördernd und ausgleichend zugleich wirken beispielsweise Yoga, Tao, Zen, Shiatsu, Tai Chi, Wu Wei, Ch'i, Autogenes Training oder Ayurveda.

Am besten testen – und so den persönlichen Weg zur Entspannung finden. Häufig braucht man gar nicht weit zu suchen. Wellness kann bereits in einem aromatischen Bad zu Hause beginnen.



## Freuen Sie sich über Atempausen im Büro

Viele gestresste Geister geistern gerade in Büroräumen und Korridoren herum, wie Wespen oder Windhunde, die wie wild einem künstlichen Hasen hinterherrennen, chancenlos ihn einzuholen, aber umso mehr ausser Atem. Das muss nicht sein, weil es schlichtweg krank macht.

Hören Sie deshalb auf die Warnsignale Ihres Körpers: Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung, Schluckbeschwerden oder saures Aufstossen. Nehmen Sie diese Anzeichen ernst und legen Sie Atempausen ein. Ein Faulenzer sind Sie deswegen gar nicht, ist es doch erwiesen, dass die Tagesproduktivität jener am höchsten ist, die 90 Minuten ihr Bestes geben und dann 10 Minuten etwas kürzer treten. Sie entwickeln einen gesunden Rhythmus und haben Zeit ebenso wie Termine und Sitzungen fest im Griff. Ohne Stress, dafür mit dem guten Gefühl, das Nötige zielstrebig entschieden und realisiert zu haben.

Sie wissen auch, bei Ihren Atempausen Kraft zu tanken. Dazu braucht's etwas Konzentration: Beim Einatmen geht die Zunge hinter die oberen Frontzähne. Jetzt stellen Sie sich vor, dass reine, saubere Energie in Sie hineinfliesst und durch den ganzen Körper strömt. Beim Ausatmen Zunge hinter die untere Zahnreihe legen und die ganze Müdigkeit, launische Zeitgenossen, Ärger, Unannehmlichkeiten, Gedanken an den prallen Terminkalender einfach durch den Mund ausströmen lassen. Um diese Kraftquelle zu erschliessen, genügen ein paar Minuten.

## Bodytiming bringt's wirklich

Weil Zeit auch Geld ist, wird zu oft dauernd Vollgas gegeben. Dabei passiert das Gleiche wie beim Autofahren. Zu hohe Drehzahlen schaden, die effektive Zeitersparnis ist minim, die eingegangenen Risiken und das Nervenaufräumen umso grösser. Bereits auf kurze Dauer kann der Kollaps folgen. «Reculer pour mieux sauter» sagen die Französisch-sprechenden. Sie treffen damit den Nagel auf den Kopf. Die Zeit richtig einteilen und sich entsprechend auf die leistungsstärksten Tagesabschnitte konzentrieren, ist das halbe Büroleben. Bodytiming heisst das Wellfit-Geheimnis, das sich den natürlichen Biorhythmus zu Nutzen macht:

- **10–12 Uhr**  
Jetzt sind Konzentration und Kurzzeitgedächtnis, Sprach- und Denkfähigkeit in Bestform, die ideale Zeit für wichtige Entscheidungen.
- **12–13 Uhr**  
Der Magen produziert viel Säure – Energie tanken!
- **13–14 Uhr**  
Der Kreislauf ist auf Sparflamme, gerade recht für Routinearbeiten.
- **14–15.30 Uhr**  
Die Leistungskraft steigt langsam wieder an.
- **15.30–18 Uhr**  
High Afternoon. Volle Energie. Alles läuft wie von selbst.
- **Ab 18 Uhr**  
Die Körpertemperatur sinkt – Relaxen.

11:00



06:00

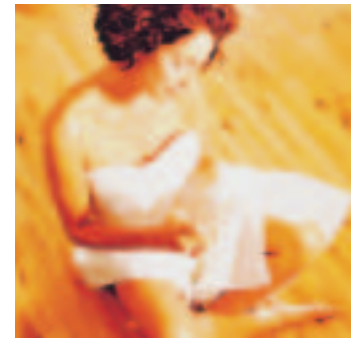


## Auch das Arbeitsklima muss stimmen

Bei optimalem Arbeitsrhythmus bessert sich auch das Klima im Betrieb. Aber wie steht's mit dem zweiten Arbeitsklima, der Luftfeuchtigkeit? Gesund wären 50 bis 60 Prozent, häufig werden aber nur 30 Prozent erreicht. Papierstösse, Aktenberge, Teppichböden und Computer trocknen die Luft gehörig aus, das Heizen im Winter tut das Übrige. Wenn jetzt Staubteilchen nicht mehr gebunden sind, sondern frei herumschwirren, trocknen sie die Schleimhäute aus und reizen die Augen: «bester» Nährboden für ein Stressklima. Dafür gebührt die rote Karte!

## Schaffen Sie den Ausgleich

Geniessen Sie jeden Schritt in Richtung eines ausgeglichenen Berufsalltags. Brechen Sie insbesondere aus der Perfektionsfalle aus – exakt ist gut, pingelig macht krank – und nehmen Sie gerade das Büroleben von der leichten Seite. Nicht alle Probleme lassen sich in einem Tag lösen. Hier gilt die bewährte amerikanische Regel: «Take it, change it or leave it.»



15:00

18:00

## Lachen Sie sich gesund

Das wahre Glück kommt nicht von aussen, es steckt in jedem einzelnen Menschen. Glückspilze fühlen sich wohl, weil sie es meisterhaft verstehen, positive Erlebnisse zu kreieren, Angenehmes zu entdecken, Freude auszulösen und häufig herzlich zu lachen. Wenn schon der Volksmund sagt, dass Lachen gesund sei, muss was Wahres dran sein. Zumindest ist das Wellfit-Phänomen Lachen so interessant, dass sich sogar Forscher damit auseinandersetzen. Gelotologen heissen sie, was aus dem Griechischen stammt. Ihr wissenschaftlicher Eifer hat bereits erstaunliche Resultate zu Tage gefördert.

Nach gründlicher Analyse der psychischen und physischen Auswirkungen des Lachens ist eines klar: Wer öfters lacht, reduziert den Ausstoss der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Die daraus entstehende Ausgeglichenheit setzt Endorphine frei, die nicht umsonst Glückshormone heissen. Und es kommt noch besser: Sich ausgelassen freuen und kräftig lachen können, regt die Atmung an, verbessert die Herzdurchblutung, löst Sekrete in den Bronchien, stärkt die Immunabwehr, fördert den Stoffwechsel, regt die Verdauung an und stabilisiert das Herz-/Kreislauf-System. Eine Minute herzlich lachen ist soviel wert wie 45 Minuten Entspannungstraining.

### Schenken Sie der Welt ein Lächeln

Schmunzeln Sie also ruhig, wenn Sie etwas Schönes erleben, lächeln Sie zurück, wenn Sie einem fröhlichen Menschen begegnen, lachen Sie schallend, wenn's Ihnen drum ist. Beginnen können Sie bereits am frühen Morgen: Lächeln Sie ruhig Ihr eigenes Gesicht im Spiegel an. Gehen Sie auch neu mit negativen Aspekten Ihres Tagesablaufs um, trauern Sie nicht über eine vermeintliche Pechsträhne, lösen Sie Probleme statt an ihnen herumzugrübeln. Entrinnen Sie der Zeitfalle, lernen Sie «Nein!» zu sagen, trennen Sie Wichtiges von Unwichtigem, werfen Sie Belastendes auf den Abfallhaufen unnötiger Schuldgefühle, wehren Sie sich gegen Nörglertum und Ignoranz mit der gleichen Energie wie Sie einem tropfenden Wasserhahn zu Leibe rücken.

Überlisten Sie schliesslich Ihr Unterbewusstsein, indem Sie Ihre Ziele positiv formulieren («Ich will ...») und wenn immer nötig wiederholen. Und vor allem: Geben Sie nicht auf, wenn nicht immer alles klappt, Sie schaffen es – das wäre doch gelacht!



## Gönnen Sie sich Ihr spezielles Wellfit-Programm

Bewegung räumt auf mit Stress. Deshalb ist sportliche Aktivität ein Naturrezept, das – regelmässig angewandt – nur positive Nebenwirkungen zeigt. Natürlich kommt's aufs richtige Mass an. Besonders AnfängerInnen können sich dabei auf eine einfache Faustregel konzentrieren: Wenn Sie sich während des Sports noch locker unterhalten können, ist's gut, wenn Sie ausser Atem geraten – einen Gang zurückschalten. Und noch drei Punkte:

- Gehören Sie zu einer Risikogruppe, lohnt sich ein Gespräch mit Ihrem Arzt.
- Was immer Sie auch sportlich tun, wärmen Sie sich vorher mit Arm- und Beinkreisen, sanften Hüftdrehungen und Ausschütteln auf.
- Rasch verlieren Sie in nur einer Stunde bis zu zwei Liter Flüssigkeit. Deshalb gilt: trinken, trinken, trinken.

### Gute Wahl, voller Spass

Sport soll vom Stress befreien. Dazu eignen sich zahlreiche Disziplinen. Fünf davon, eigentliche Wellness-Sportarten für jedermann, nehmen wir kurz ins Visier:



Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust, ... sondern äusserst gesund für Jung und Alt, weil es individuell dosiert und voll genossen werden kann.

### ■ Walking

Vereinfacht gesagt, ist es die gesunde Art, schnell zu gehen. Die Technik ist einfach, der Wellfit-Effekt entsprechend gross: Aufrechter Oberkörper, lockere Schultern, leicht angespannte Bauchmuskeln, die Arme im 90°-Winkel, gegenseitig zur Beinbewegung schwingend – und los geht's, gut abgerollt und schnell mal zehn Kilometer oder mehr.

### ■ Schwimmen

Das ist wohl die schonendste Art, seinen Körper in Schwung zu bringen. Dabei werden besonders viele Kalorien verbrannt, weil alle Muskelpartien mit im Spiel sind. Wichtig ist eine gute Technik, denn ein paar hundert Meter regelmässig sollen's schon werden. Dazu gehört das Ausatmen unter Wasser, damit keine Verspannung im Schulter-Arm-Bereich, dem Stress-Dreieck, entsteht.



### ■ Radfahren

Da läuft alles rund: neue Wege, neue Eindrücke, neue Energie. Der Volkssport par excellence bedingt eine individuell abgestimmte Ausrüstung, eine gehörige Portion Phantasie, um interessante Routen aufzuspüren und – gerade während der Ferien – auf Entdeckungsreise zu gehen, rund um den Bodensee herum zum Beispiel oder zu Beginn einfach mal 10 Kilometer in der Nähe Ihres Zuhauses – auf das der Funken zünde.

### ■ Federball

Dynamisch, schnell, spritzig, taktisch, geruhsam, vergnüglich, familientauglich – dies alles kann Federball bzw. seine sportliche Variante namens Badminton sein. Ein Spiel für alle Lebenslagen und (fast) jede Umgebung – im Garten, am Strand, auf der Wiese – einfach windstill muss es sein!



#### Damit's rund läuft

Gezielte Vorbereitung und schrittweises Steigern bringen den gewünschten Erfolg.



**Harmonie**  
Schwungvoll im Rhythmus, so macht Wellfit Spass.



### ■ Tanzen

Wo eine Symbiose von Bewegten, Empfinden, Rhythmus und Ausdruck entsteht, hat Stress keine Chance. Schenken Sie sich das Erlebnis von Musik und Sport, indem Sie sich einer aktiven Gruppe anschliessen, die ein Programm anbietet, das Sie lieben, sei es der klassische Tanz, lateinamerikanische Rhythmen, Rock'n'Roll, Jazztanz, Modern Dance, New Dance, HipHop, afrikanischer oder orientalischer Tanz. Wählen Sie Ihr Wohlfühlprogramm. Laden Sie Körper und Geist neu auf.

## Verwöhnen Sie sich und Ihren Gaumen



Dass falsche Ernährung krankt macht, liegt nicht nur auf der Hand, sondern – optisch zentnerschwer – auf zahlreichen Tellern. Uns interessiert allerdings weniger das leider weit verbreitete Problem des Übergewichts, sondern die Stressfaktoren, die aus der Pfanne kommen.

### Den Stress «herunterschlucken»?

Wer voll angestauten Stress ist, entwickelt nicht selten Heisshunger und versucht, Frust und Ärger mit Essen zu verdrängen. Dabei ist es jetzt der denkbar ungünstigste Moment dazu, weil der Magen-/Darmtrakt nach Stress-Situationen für mehrere Stunden «zu» macht. Deshalb ist der Körper gar nicht in der Lage, Nährstoffe aufzunehmen, geschweige denn, sie nützlich zu verarbeiten.

Wenn sich dieser Effekt zeigt, ist Gefahr im Anzug. Insbesondere dann, wenn noch ein akuter Bewegungsmangel dazukommt und häufig eine unnatürliche Ernährung mit industriell hergestellten Nahrungsmitteln auf dem Speiseplan steht.

Nicht das Fett in der Nahrung stellt jedoch die grösste Gefahr dar, sondern das überflüssige gespeicherte Depotfett – erst recht in Verbindung mit Stress. Eine stetige Zunahme am Körperfett kann Stoffwechselstörungen und Herz-/Kreislauf-Erkrankungen auslösen. Wieso also noch länger zuwarten mit gesundem Essen, ist es doch erwiesen, dass Leistungsfähigkeit, Konzentration und Stress-Resistenz durch die richtige Auswahl, Menge und Qualität der Nährstoffe auf dem Teller beeinflusst werden!



### Wellfood von A-Z

Wellfood heisst nichts anderes als «gute Laune essen». Dafür gibt es verschiedene stimmungsaktive Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate, im weiteren geschmacksgebende Komponenten wie ätherische Öle. Eine ebenso wichtige Rolle spielen die Botenstoffe, die Befehle ans Gehirn weiterleiten und Aktivitäten wie Gefühle steuern. Zur Bildung von Botenstoffen benötigt der Körper spezielle Eiweiss-Bausteine, die Aminosäuren. Diejenigen, die er selber herstellen kann, heissen nicht essenzielle, die anderen, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen, essenzielle.

Wer gesund isst, weiss auch zu geniessen. Zudem ist die Auswahl schmackhafter Nahrungsmittel ausgesprochen gross, was alleine schon Spass bereitet. Wir haben ein paar Highlights herausgepickt:





## *A wie Anis*

Dank der Inhaltsstoffe Anethol und Methylchavicol wirkt er beruhigend, entspannend und schmerzstillend. Die ätherischen Öle haben eine leicht desinfizierende und antibiologische Wirkung, mit der sich auch die Pflanze vor Parasiten und Mikroorganismen schützt.

## *B wie Banane*

Der kohlenhydratreiche gelbe Dauerbrenner fördert die Serotoninbildung im Gehirn. Dieser Neurotransmitter dämpft Heißhunger auf Süßes und hebt die Stimmung.

## *C wie Chili*

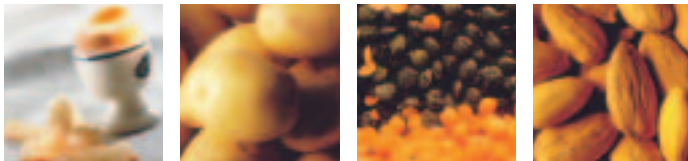
Der für die Schärfe verantwortliche Stoff in den kleinen roten oder grünen Schoten heißt Capsaicin. Trifft er auf die Mundschleimhaut und die empfindlichen Geschmacksnerven, löst er im Körper eine Art Schmerzreaktion aus, bei der zur Schmerzlinderung Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet werden, wirkt anregend und fördert das Selbstbewusstsein.

## *E wie Ei*

Das Hühnerei ist reich an der Aminosäure Phenylalanin. Dieser Eiweiß-Baustein ist an der Bildung des Botenstoffs Noradrenalin beteiligt. Und der sorgt dafür, dass der Mensch sich unter Stress konzentrieren kann. Zudem enthalten Eier Lezithin, aus dem im Körper Cholin entsteht, Eisen, Vitamin D und B<sub>12</sub> und Zink. Eier machen wach und steigern die Aufmerksamkeit.

## *H wie Haferflocken*

Sie sorgen für mehr Lebensfreude und Energie, stärken die Nerven und erhöhen die Konzentration, denn die Körnerfrucht enthält die Nervenvitamine B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub>.



## *J wie Ingwer*

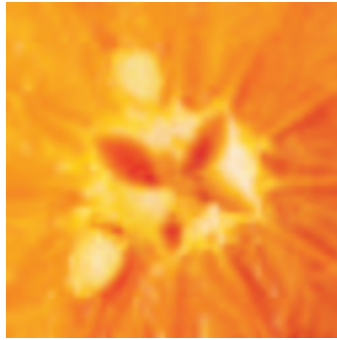
Die frische Schärfe aus dem Hauptwirkstoff Gingerol regt an, befreit die Gedanken und hebt die Laune. Darüber hinaus gilt Ingwer als natürliches Kopfschmerzmittel. Die chemische Struktur des Gingerol ähnelt der der Azetylsalicylsäure. Ingwer hilft, entzündliche Prozesse zu stoppen, schützt vor Blutgerinnseln, wirkt anregend und befreiend.

## *K wie Kartoffel*

Sie macht satt, aber nicht dick, besteht zu 20 Prozent aus Stärke, hat aber nur etwa 70 Kalorien pro 100 Gramm. Weil Stärke ein kompliziert zusammengesetztes Kohlenhydratmolekül aus vielen Glukoseeinheiten ist, haben die Verdauungsenzyme lange daran zu arbeiten. Der hohe Gehalt an Kohlenhydraten macht die Kartoffel zum Wegbereiter für die Serotoninbildung im Gehirn. Kartoffeln wirkend beruhigend und entspannend.

## *K wie Knoblauch*

Neben vielen gesundheitlichen Schutzfunktionen besteht der Einfluss auf die Regeneration des Gehirns. Ein französischer Forscher hat entdeckt, dass Knoblauch die Freisetzung von Serotonin beeinflusst. Ein höherer Grad an Serotonin im Gehirn wirkt beruhigend, schlaffördernd und depressionslindernd.



## *L* wie Lachs

Der Meeresfisch ist reich an Dimethylaminethanol oder Dieanol, das die Herstellung des Neurotransmitters Acetylcholin unterstützt, der wiederum den Schlaf-wach-Rhythmus unterstützt. Das bedeutet erhöhte Konzentrationsfähigkeit am Tag und einen erholsamen Schlaf in der Nacht.

## *L* wie Limette

Die adstringierende Frucht ist Aromatherapie für die Zunge. Die Säure der Zitrusfrüchte wirkt vor allem auf die am Rand der Zunge liegenden Geschmackspapillen. Diese ziehen sich zusammen und lassen uns automatisch lächeln. Die Wirkung auf die Seele ist entspannend und erhellend.

## *L* wie Linsen

Sie weisen einen Topgehalt am immunstimulierenden Mineral Zink auf, sättigen hervorragend und stabilisieren den Insulinspiegel, schützen so vor Heißhunger und wirken stärkend.

## *M* wie Mandeln

Ihr guter Sättigungswert, der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen und die wertvollen ungesättigten Fettsäuren machen Mandeln und andere Kerne und Nüsse zur idealen Zwischenmahlzeit für Kopfarbeiter, welche die konzentrationsfördernde Wirkung schätzen.

## *N* wie Nudeln

Der hohe Gehalt an komplexen Kohlenhydraten sorgt für eine gute Sättigung und bereitet den Weg für die Bildung des Glücksstoffs Serotonin im Gehirn. Nicht umsonst heisst es daher im Volksmund: «Nudeln machen glücklich.» Nudeln am Abend beruhigen und besänftigen.

## *O* wie Oliven

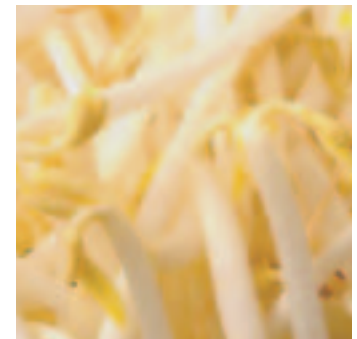
Seit biblischen Zeiten dienten der Olivenbaum und seine Früchte der Menschheit und ihrer Gesundheit. Oliven enthalten bis 13% Fett, die Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, Pantothensäure und Folsäure sowie reichlich Vitamin C und E, zudem viele Mineralien, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Schwefel, Eisen und Chlor und nicht zuletzt ein Glykosid, Oleosid und cholinähnliche Substanzen, die Leber- und Gallenschutzwirkung entfalten. Oliven sind gut für den Cholesterinspiegel und nähren auch die Nervenzellen.

## *O* wie Orangen

Ihre gesundheitssteigernde Wirkung erkannten schon die alten Chinesen. Orangen und andere Zitrusfrüchte enthalten Beta-Carotin, viel Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, reichlich Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Vitamin E. Orangen und ihr Saft regen an und stärken die Abwehr.

## *P* wie Parmesan

Diese italienische Käsespezialität enthält den höchsten Eiweissgehalt (35,6 Prozent) aller Käsesorten überhaupt. Weil Parmesan voll durchgereift und sehr konzentriert ist, ist auch der Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen vergleichsweise hoch. Der Käse entfaltet eine anregende und ermunternde Wirkung.



## R wie Reis

Eine geballte Ladung Kohlenhydrate wirkt beruhigend und stärkend auf gereizte Gemüter. Besonders wichtig: Die Körnchen sind Supersattmacher, die zudem den Blutzucker konstant halten.

## S wie Schokolade

Die beliebte Süßigkeit enthält die Aminosäure Phenylalanin, die mental und emotional stimuliert und Theobromin, das durch seine koffeinartige Wirkung positiv anregt.

## S wie Soja

Die Sojabohne weist mit 40 Prozent den höchsten Gehalt an Eiweiss unter allen Hülsenfrüchten auf und enthält nervenschützendes Lecithin sowie eine Reihe von Aminosäuren, die Vorstufen für stimmungsaktive Neurotransmitter sind. Darüber hinaus ist die Sojabohne besonders reich an Antioxidanzien und bioaktiven Pflanzenstoffen. Soja wirkt stärkend und ausgleichend.

## T wie Tomate

Das Auge isst mit. Auf welche Frucht passt dies besser als auf Tomaten? Sie enthalten Karotinoide, allen voran Lycopin, Kalium und Folsäure. Die Vitamine und Mineralstoffe sowie die Aminosäure 5-Hydroxy-Tryptamin wirken entspannend wie auch anregend und aufmunternd.

## Z wie Zimt

Ätherische Öle wie Zimtaldehyd, Tannine und Harze machen den speziellen Inhaltsstoffmix dieses Gewürzes aus. Es wirkt wärmend, anregend sowie krampf- und angstlösend.

## Schalten Sie ab und tanken Sie auf

Der Tag ist manchmal kurz, die Zeit zur Entspannung knapp. Nicht entmutigen lassen, heisst die klare «Relax!»-Devise. Daher finden Sie am Schluss dieser Broschüre die Checkliste «Stressless», die Sie überall bereit legen können, auch wenn Sie nur wenig Zeit finden, dem Stress wirkungsvoll Paroli zu bieten.

Zehn «Relax!»-Grundlagen geben Ihnen die Basis, den Stress wirkungsvoll zu bekämpfen. Ein Leifaden, leicht in der Handhabung wenn's pressiert oder um ganz einfach nicht aus der Übung zu geraten. Denn neuer Stress wartet überall. Geben Sie ihm keine Chance!

### Stressless

Stress ist hartnäckig. Deshalb ist es von Vorteil, ihn mit System zu bekämpfen.

- **Gönnen Sie sich das Geschenk der Ruhe.**  
Sie beginnt im Kopf. Schöpfen Sie neue Kraft aus der Macht Ihrer Gedanken.
- **Besuchen Sie Ihr Seelenzentrum.**  
Entspannen Sie sich, indem Sie meditieren. Geniessen Sie den Zauber der Zeit.
- **Atmen Sie ruhig und durch den Bauch.**  
Gewinnen Sie frische Energie.
- **Spüren Sie Ihren Körper neu.**  
Bereits kurze Übungen zur Muskelentspannung wirken Wunder.
- **Verwöhnen Sie sich mit aromatischen Düften für die Seele.** Millionen von Riechnerven warten darauf.

**Klein, aber oho!**  
10 Grundsätze zur leichteren Entspannung und zum Auftanken mit frischer Energie bietet die Mepha-Checkkarte «Stressless».



# Relax- Perlen

Vom aktiven Kick  
bis zu voller Zufriedenheit

Echte «Relax!»-Perlen sind wahre Energiequellen. Wo sich Ballast abwerfen und neue Kraft tanken lässt, zeigen wir Ihnen anhand von zehn Beispielen. Darunter finden Sie etwas für die Seele, fürs Gemüt, für gesunde Aktivität, für erholsame Entspannung und für prickelnde Wellness.

Stress abbauen bereitet Spass und verleiht neuen Schwung. Drücken Sie auf den Startknopf und unternehmen Sie selber aktiv den ersten Schritt. Zahlreiche Hinweise und Adressen können Ihnen dabei helfen.



## Hoch hinaus ist halb gewonnen

Das Wandern ist des Schweizers Lust. Wer kennt nicht das Glücksgefühl, einen Hügel oder sogar Berg erklimmen zu haben und die Weite der Natur einatmen zu können. Bewegung heisst Befreiung der Gedanken – der Kopf wird durchlüftet und schafft Platz für neue Eindrücke, die harmonisch auf die Seele wirken. Tolle Aussichten, nicht wahr?

Und das Beste: Alle Wege führen zum Ziel. Das Wanderland Schweiz kennt keine Grenzen. Und wer gleich viel auf einmal will, dem kann geholfen werden:

Der Jurahöhenweg ist eine der ersten durchgehenden Wanderrouen der Schweiz. Er beginnt in Zürich und endet in Genf. Dabei verläuft er auf der vordersten Jurakette, ist rund 300 Kilometer lang und in 90 Stunden reiner Marschzeit zu bewältigen.

Der Schweizerische Juraverein unterhält mit den Nebenrouen 640km rot/gelb markierte Wege zwischen Zürich, Basel und Genf. Wichtige Stationen unterwegs sind Baden, Brugg, Staffelegg, Schafmatt, Hauenstein, Belchenfluh, Balsthal, Weissenstein, Frinwillier/Taubenloch, Chasseral, Chaumont, Neuchâtel, Chasseron, Ste-Croix, Suchet, Vallorbe, Mont Tendre, Col du Marchairuz und St-Cergue.



### Die Schweiz entdecken

Wer sich Zeit nimmt und Freude einpackt, auf den warten tausend Überraschungen.



Das Wanderbuch «Jurahöhenwege» enthält die Beschreibung der Wanderrouen, die Längen- und Höhenprofile, Marschzeiten, heimatkundliche Angaben sowie weitere nützliche Tipps.

Das Verzeichnis der «Verpflegungs- und Unterkunftsmöglichkeiten längs der Jurahöhenwege» informiert über Gasthäuser, Unterkunftsmöglichkeiten und Wochenruhetage. Die «Wanderkarten des Jura 1:60000» zeigen rot die Höhen- und Wanderwege. Auch Autobuslinien mit Haltestellen sind darin ersichtlich. Erhältlich im Buchhandel und beim Schweizerischen Juraverein.



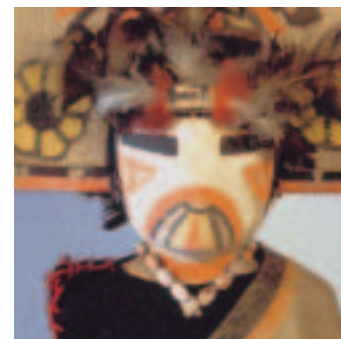
## Stadt-Indianer und Höhlen-Jäger

Es gibt kaum ein Land mit abwechslungsreicheren Museen als die Schweiz – ideal zum Entspannen und Entdecken, für die ganze Familie.

So laden mehrere hundert Museumswelten zu einer spannenden Entdeckungsreise ein. Dabei locken vergangene und zukünftige Welten, unsterbliche Kunstwerke und zeitlose Wunder. Ob prähistorische Reptilien im Sauriermuseum Aathal oder Phänomene im Mystery Park Interlaken bestaunt werden, in die Unterwelt der Bergwerkstollen im Val de Travers eingefahren, in die Weiten des Weltalls im Verkehrshaus eingetaucht oder die Schweizer Vergangenheit im Freilichtmuseum Ballenberg live erlebt wird: Ein Museumsbesuch ist immer ein Erlebnis – nicht nur bei Regenwetter!

Weitere Highlights für die ganze Familie: Das Indianermuseum in Zürich (NONAM) führt die Besucher auf einem sinnlichen Parcours in die Nähe der Lebensbedingungen der Ureinwohner Nordamerikas.

NONAM Nordamerika Native Museum, Seefeldstrasse 317, Zürich, Telefon 043 499 24 40, [www.nonam.ch](http://www.nonam.ch).



Das TECHNORAMA in Winterthur zeigt sich als interaktives Science Center: Anfassen ist erwünscht. Aha-Erlebnisse sind vorprogrammiert:

Technorama, Technoramastrasse 1, Winterthur, Telefon 052 244 08 44, [www.technorama.ch](http://www.technorama.ch).

Top-Infos vermitteln ausserdem:  
 «Schweizer Museumsführer» oder – speziell für Kinder –  
 «Globis Abenteuer-Tipps» (3 Bände).

## Wellness pur in 1'000 Facetten

Wellness ist Lifestyle und Gesundheit, ein Erlebnis, das sich stürmischer Nachfrage erfreut. Immer mehr Menschen haben das Bedürfnis, sich Auszeiten und Ruhepausen zu leisten, sich verwöhnen zu lassen, sich Streicheleinheiten zu gönnen. Die Schweiz bietet eine Fülle an Einrichtungen. Sie sind im «Guide der schönsten Wellnesshotels, Kurhotels und Heilbäder der Schweiz» detailliert in Wort und Bild vorgestellt.

Wellness besteht neben umfangreichen Therapie- und Fitness-Angeboten aus vielen weiteren Elementen wie Gastfreundschaft, Service, Zimmerkomfort und -einrichtung, Sportmöglichkeiten, gesellschaftlichen Treffpunkten oder kulinarischen Raffinessen. Wohlfühl- und damit Wellness-Atmosphäre entsteht im perfekten Zusammenspiel all dieser Eindrücke. Dies gelingt in jenen Häusern meisterhaft, die im Wellness-Führer so verführerisch präsentiert werden.

So brillieren traumhaft schöne Anlagen bekannter Hotels ebenso wie der persönliche Charme cleverer – und auch günstigerer – Familienbetriebe. Also: Hinein ins Vergnügen; schenken Sie sich selber Zeit und atmen Sie den Duft vollkommener Ruhe.

Weitere Informationen:

Guide der schönsten Wellnesshotels, Kurhotels und Heilbäder der Schweiz, Animar-Verlag, Eschenz  
[info@swisswellness.com](mailto:info@swisswellness.com), [www.swisswellness.com](http://www.swisswellness.com)

Spannende Lektüren aus dem GU-Verlag:

«Wellness» und «Relax!».



## Ganz still bis zur Tiefe der Seele

Immer mehr Klosterpforten öffnen sich und das im Innern praktizierte Leben bietet neue Orientierung für gestresste und gehetzte Menschen.

Die Ruhe der Klöster und ihrer Ordensgemeinschaften sind attraktive Anziehungspunkte für Erholungssuchende. Die häufig einmalige Lage, die Gemeinsamkeit mit den Mönchen oder Ordensschwestern sowie das vielfältige Angebot garantieren Entspannung für Körper und Geist.

Der Dreiklang von Entspannen–Begegnen–Heilen beschreibt in besonderer Weise die Qualität und Vielseitigkeit der gesundheitsfördernden Angebote im Kloster. Sie befreien von Stress und helfen, den Zeitdruck des Alltags zu lösen, um ein neues Gleichgewicht von Leib und Seele erfahren zu lassen. Das ganzheitliche Angebot und religiöse Impulse sind die Motivation zur Teilnahme am klösterlichen Leben.



Es steht für alle offen, die im Kloster nach geistiger Entspannung, Hilfe, Begleitung, Unterstützung, Stärkung und Orientierungshilfe für das weitere Leben suchen.

Dabei geht es um die Entfaltung und Stärkung aller vitalen Kräfte, um die Begleitung auf der Suche nach Lebenssinn und Lebenshilfe. Darin eingebunden ist das Kennenlernen und persönliche Üben einer gesunden und heilenden Spiritualität.

Eine empfehlenswerte Adresse aus dem reichen Angebot:

Kapuzinerkloster Rapperswil  
8640 Rapperswil  
Telefon 055 220 53 10  
Fax 055 220 53 03  
E-Mail: [kapuziner@klosterrapperswil.ch](mailto:kapuziner@klosterrapperswil.ch)  
Internet: [www.klosterrapperswil.ch](http://www.klosterrapperswil.ch)

Weitere Informationen:

Information Kirchliche Berufe IKB,  
Abendweg 1, Postfach 6178,  
6000 Luzern 6, [ikb@kath.ch](mailto:ikb@kath.ch)  
[www.kath.ch/orden](http://www.kath.ch/orden)

Lohnende Adressen in der Westschweiz:

[www.unil.ch/aum/old/programme/retraite.html](http://www.unil.ch/aum/old/programme/retraite.html)  
[www.cath-ge.ch/spiritualite/lieux.php](http://www.cath-ge.ch/spiritualite/lieux.php)

#### Das Kloster St. Johann im Val Müstair...

aus dem 8. Jahrhundert ist ein Juwel der Stille. Es öffnet neue Perspektiven mit Fasten, Vorträgen, Besinnen, Meditieren, Yoga und Wandern.

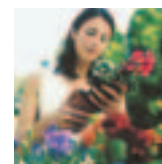
Kontakt: 081 851 62 20



## Viel Freude mit Kräutern & Co.

Wer einen Garten hat, der weiss, wie entspannend das sein kann – ein willkommener Ausgleich zum Stress des Alltags. Gartenarbeit ist Arbeit in der Natur, und Natur vermittelt Orientierungshilfen. Die langsamen und sich stetig wiederholenden Tätigkeiten des Gärtnerns sorgen zudem für eine Art von Trance, die sogar therapeutisch nutzbar ist. Durch Gartenarbeit kommt es zu einer spürbaren Entspannung.

Gärtnerische Tätigkeiten besitzen eine starke symbolische und heilsame Kraft: So vermitteln Säen und Pflanzen das starke Gefühl eines guten Keims, aus dem sich etwas entwickeln kann, das gedeiht. Und was schmeckt besser als Selbstgezogenes aus dem eigenen Garten? Handelt es sich dabei zudem um fast vergessene Gemüse, Kräuter und Beeren aus längst vergangenen Zeiten, in denen diese Pflanzen für die Gesundheitspflege angebaut wurden, wird alles noch um eine Prise besser.





Ob im Haus-, Bauern-, Schloss- oder Kloostergarten – immer entsteht ein persönliches Du-auf-Du mit der Natur. Und was sich im Garten als Gartenmelde, Pastinake, Kardy und andern mehr aus der Erde reckt, findet sich in einer vielseitigen und neu entdeckten Küche wieder.

Möchten Sie herausfinden, ob Sie einen Grünen Daumen haben? Bestellen Sie ein paar herrlich duftende Kräuter und lernen Sie eine neue Welt der heilenden Aromen kennen:

- Schloss Wildegg, 5103 Wildegg – Jeweils am 1. Sonntag im Mai veranstaltet die Pro Spezie Rara einen Setzlingsmarkt. Information: Sekretariat Pro Spezie Rara, Telefon 062 823 50 30
- Dietwyler, Die Gärtnerei im Hasel, 5235 Rüfenach, Telefon 056 284 15 70
- Sativa GmbH, Klosterplatz, 8462 Rheinau, Telefon 052 304 91 60
- C. und R. Zollinger, Biologische Samengärtnerei, 1894 Les Evouettes, Telefon 024 481 40 35
- A. Jutzet und S. Jossi, Biologische Samen, 2019 Chambrelieu, Telefon 032 855 14 86

Weitere Informationen:

Marianna Buser,  
Antonia Koch:  
**Von fast vergessenen  
Gemüsen, Kräutern und  
Beeren,**  
Edition Fona GmbH, Lenzburg

[www.garten-therapie.de](http://www.garten-therapie.de)



## Im ruhigen Rhythmus von Ross und Wagen

Mit Tieren unterwegs, am Puls der Natur – ideale Voraussetzung, um zu einem gesunden Rhythmus zurückzufinden, den zusätzlichen Hauch Romantik gibt's gratis. Zwei gute Adressen sind uns besonders aufgefallen. Erleben Sie eine ganz besondere Fahrt durch eine fast unberührte Naturlandschaft. Mit Pferd und Planwagen erkunden Sie die Landschaft der Freiberge und des Berner Juras.

Bei Ihre Ankunft erhalten Sie eine Instruktion über den Umgang und die Pflege des Pferdes sowie einen Routenplan. Die Unterkunftsreservierungen (Etappenorte) werden organisiert. Für unterwegs nehmen Sie einen kleinen Rucksack mit den wichtigsten Utensilien mit.

Und wenn Sie am Ende eines erlebnisreichen Tages Lust auf eine spezielle Übernachtung verspüren, nutzen Sie einfach das Angebot «Schlafen im Stroh». Sie werden staunen, wie herrlich es sich so ruhen lässt!

Weitere Informationen:

Wyss Jura Sport, 2732 Saicourt  
Telefon 032 481 49 49

Ebenso tolle Angebote, teils in Kombination mit Schiffen, Zügen und Postautofahrten bietet:

Aare-Seeland  
Telefon 0844 833 899  
Internet: [www.erlebnis-schweiz.com](http://www.erlebnis-schweiz.com)



## Vitale Velo-Ferien wirken Wunder

Die Schweiz ist ein Veloland. Unzählige Routen, abseits stressauslösender Hauptstrassen, sind Energiequellen der besonderen Art. Mehrtägige Touren mit sympathischen Etappenorten sind Balsam für Termingepagte. Hier gilt ein neuer Rhythmus, Erfolgserlebnisse sind vorprogrammiert.

Aktiv sein und die Schönheiten einer bezaubernden Wasserlandschaft geniessen – mit der Drei-Seen-Velotour ist beides möglich: Die leichte Route führt Sie durch intakte Natur, Rebberge und über den Gemüsepfad durch das Grosse Moos. Die mittelalterlichen Städtchen Erlach und Murten laden zum Verweilen ein.

In Erlach übernehmen Sie die Velos und übergeben das Gepäck Ihrem Gastgeber. Nach einer Radtour um den Murtensee geniessen Sie ein währschaftes Nachtessen in Ins und bereiten sich auf dem Bauernhof ein Lager im Stroh. Gestärkt vom Bauernfrühstück radeln Sie am nächsten Tag über den Gemüsepfad, lassen sich unterwegs auf einem typischen Seeländer Gemüsebauernhof bei einer Grillparty mit Dessert verwöhnen und fahren anschliessend mit dem Velo zurück nach Erlach. Hier geben Sie die Mietvelos zurück und schliessen so zwei herrliche Tage ab!

Weitere Informationen:  
Aare-Seeland  
Telefon 0844 833 899  
Internet: [www.erlebnis-schweiz.com](http://www.erlebnis-schweiz.com)

Oder der Klassiker mit Routen quer durch die Schweiz:  
[www.railaway.ch](http://www.railaway.ch)



## «Gleitzeit» für alle

Leise sirren die Rollen, der feine Asphalt erlaubt ein schnelles Vorwärtskommen. Ohne Gefälle ist man auf Dutzenden von Kilometern unterwegs, gleitet fast schwerelos dahin. Und immer bleibt genügend Zeit, die Landschaft zu geniessen.

Die Schweiz fliegt auf Skates: Kein Land der Welt kennt eine höhere Skater-Dichte. Kein Wunder also, dass auch hier ein speziell trendiges Angebot besteht; die drei Skatelines Rhein, Rhone und Mittelland. Diese über 600km langen Strecken sind durchgehend geteert, führen meist an Fluss-/Seeufern entlang und sind dementsprechend arm an Gefällen und reich an illustren Eindrücken. Skateland Schweiz, das heisst «Gleitzeit» für alle!

Informationen und Buchungen:

SDM AG, Ferienvermittler von Schweiz Tourismus,  
Telefon 00800 100 200 28 (kostenlos)  
Fax 00800 100 200 31 (kostenlos)  
E-Mail: [reservation@sdm.ch](mailto:reservation@sdm.ch)

Weitere Tipps unter:  
[www.railaway.ch](http://www.railaway.ch)



## Bis fünf Mal täglich voller Genuss

Gesunde Ernährung ist in aller Munde, zumindest verbal. Es gibt viel Information darüber, leider auch unzutreffende. Deshalb hat die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) zusammen mit dem Bundesamt für Gesundheit acht fundierte Empfehlungen für eine gesunde Ernährung erarbeitet.

1. Abwechslungsreich essen und körperlich aktiv bleiben (3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten)
2. Pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugen (Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Getreideflocken, Reis, Mais, Hülsenfrüchte etc. und Obst, Gemüse und Salate – am besten 5 x täglich)
3. Fettaufnahme einschränken (pflanzliche Öle bevorzugen)
4. Täglich Milch und Milchprodukte
5. Zucker und Salz sparsam einsetzen
6. Reichlich trinken (täglich mindestens 1,5 Liter)
7. Die Zubereitung der Nahrung soll schonend und hygienisch erfolgen.
8. Geniessen in Massen

### Schlagen Sie dem Stress mit gesunder Ernährung ein Schnippchen.

Weitere Informationen:

[www.foodnews.ch](http://www.foodnews.ch), [www.sve.org](http://www.sve.org), [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch),  
[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch), [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

Besonders interessant:

[www.primusweb.com/fitnesspartner/jumpsite/calculat.htm](http://www.primusweb.com/fitnesspartner/jumpsite/calculat.htm),  
der interaktive Zähler des Kalorienverbrauchs durch Sport und Alltagsarbeit.

## Entspannung im Zug oder zurück zum stilvollen Flug

Mit den berühmten Glacier Express von St. Moritz nach Zermatt, vom Piz Bernina zum Matterhorn, eine Schweizerreise der Superlative. Komfort pur führt durch ein Stück reine Natur mit würzigen Bergwäldern, stillen Alpweiden, rauschenden Bergbächen, durch traditionsreiche Bergtäler mit jahrhundertalter Kultur. In 7 1/2 Stunden überqueren Sie 291 Brücken, fahren durch 91 Tunnels und passieren den 2033m hohen Oberalppass: eine Panoramafahrt durch die Hochalpen im Herzen der Schweiz.

Tolle Angebote und Packages unter:

Matterhorn Gotthard Bahn, 3900 Brig:  
[www.fo-bahn.ch/glacier.html](http://www.fo-bahn.ch/glacier.html)

Rhätische Bahn, Bahnhofstrasse 25, 7002 Chur:  
[www.rhb.ch/glacierexpress](http://www.rhb.ch/glacierexpress)



Wie wär's mit dem legendären «Orient Express» – seit seiner gefeierten Jungfernfahrt am 4. Oktober 1883 von Paris nach Konstantinopel mehr als ein blosses Transportmittel. Hier wurden der Zauber und die Kunst des Reisens entdeckt. Der transkontinentale Traumzug war die ideale Szenerie für Filme, sensationelle Meldungen und Romane. Stilvoll reisen und geniessen, sich Zeit nehmen und verwöhnen lassen ... Gönnen Sie sich etwas Einmaliges, Aussergewöhnliches! Es werden ab Luzern auch spezielle Tagestouren angeboten.

Informationen unter Schweizer Reiseservice-Hotline: 0848-674 368 (0848-ORIENT), [www.orientexpress.ch](http://www.orientexpress.ch), [info@orientexpress.ch](mailto:info@orientexpress.ch), Fax +43 (0)1 91 44 068, Transeurop Eisenbahn AG, NIOE Orient-Express, Train de Luxe, Elisabethenstrassen 3, 4051 Basel.



Die Classic Air ist in Europa einzigartig, denn sie setzt im Gegensatz zu anderen Gesellschaften die DC-3 für Erlebnisflüge ein. Dabei steht die Authentizität im Vordergrund – bis hin zur Strumpfnah bei den Hostessenuniformen. Seit 1986 kamen über 100'000 Menschen in den Genuss eines Fluges mit der Grand Old Lady. Im Stil des grossen Zeitalters der Luftfahrt werden Panoramaflüge (1 oder 2 Std.), Sushi- und Lachsflüge, Vollmondflüge, Sommerabendflüge bis hin zu Kultur- und Städtereisen angeboten.

Ein umfassendes Angebot finden Sie bei:

Classic Air AG, Schaffhauserstrasse 121, 8302 Kloten,  
Telefon 043 255 44 33, Internet: [www.classicair.ch](http://www.classicair.ch)

## Ein paar Lese-Perlen

### Energiequellen

- Sabine Schonertz-Hirz:  
**Energy**, GU-Verlag, München
- Ronald P. Schweppe, Aljoscha A. Schwarz:  
**Urlaub auf der Seeleninsel**, Kösel, München
- Christiana Rosenberg:  
**Endlich stressfrei!**  
Südwest-Verlag, München
- Ulrich Wolf, Bernd Neumann:  
**Das Antistress-Buch**  
(Fit for fun), Südwest-Verlag, München
- Lois Levy:  
**Total relaxed**, mvg Verlag, Landsberg – München
- Véronique Vienne,  
Erica Lennard:  
**Die Kunst, nichts zu tun**, Scherz Verlag, Bern, München, Wien
- Carolin Lockstein,  
Susanne Faust:  
**Relax!**  
GU-Verlag, München
- Uschka Pittroff et al.:  
**Wellness**,  
GU-Verlag, München
- Carolin Lockstein,  
Susanne Faust:  
**Chill out. Relaxing and refreshing** (mit Musik-CD),  
GU-Verlag, München
- Ruth Michel Richter,  
Konrad Richter:  
**Familienabenteuer Schweiz**.  
171 spannende Expeditionen  
für coole Teens und aktive  
Eltern, AT-Verlag, Aarau

### Wellfood

- Dörte Helberg:  
**Die Wellness-Diät**,  
(Fit for fun), Südwest-Verlag,  
München
- Ingeborg Münzing-Ruef:  
**Kursbuch gesunde  
Ernährung**, Wilhelm Heyne-  
Verlag, München
- ZDF-Praxis:  
**Hilfe! Cholesterin**,  
hrsg. vom Deutschen Haus-  
ärzterverband, Egmont, Köln
- Udo Pollmer et al.:  
**Prost Mahlzeit! Krank durch  
gesunde Ernährung**,  
Kiepenheuer & Witsch, Köln
- Sonia Goretzki et al.:  
**Fit im Job. Frische Rezepte  
für den beruflichen Alltag**,  
Edition Fona, Lenzburg
- Cornelia Adam, Verena Böning:  
**Office Food**, Südwest-Verlag,  
München

### Wellfit

- Jennifer Wade,  
Gudrun Starringer:  
**Basic Fitness**,  
GU-Verlag, München
- Wolfgang Taschner,  
Michael Reimer:  
**Die schönsten Velotouren  
der Schweiz**,  
Bruckmann, München
- Wolfgang Taschner,  
Michael Reimer:  
**Die schönsten Velotouren  
der Schweiz**, 36 neue Routen,  
Bruckmann, München
- **Wanderwelt Schweiz**,  
Kümmerli + Frey, Bern
- **Wanderwelt Mittelland**,  
Kümmerli + Frey, Bern
- Franz und Brigitte  
Auf der Maur:  
**40 Panorama-Wanderungen**,  
Werd-Verlag, Zürich

#### Quellenhinweise:

Verschiedene Anregungen und tabellarische Informationen stammen aus einem Teil der auf den Seiten 54 und 55 erwähnten Bücher.

Wir danken zahlreichen Organisationen, insbesondere Switzerland Tourism, für das Zurverfügungstellen von Bildern.

## Impressum

«Relax!» – ein Mepha-Ratgeber zum Gesundbleiben

#### Auflage

29'000 Ex. (deutsch, französisch, italienisch)

#### Konzept

Dr. Hans Balmer AG, 4601 Olten,  
Créative-Atelier, Salzmann GmbH,  
4656 Starrkirch-Wil

#### Texte

Dr. Hans Balmer, Silvia Bau, Kurt Zobrist

#### Übersetzungen

Patricia Lambelet, Agence Iff,  
1673 Promasens  
Roberto Stürchler, lic. oec. HSG  
und Partner GmbH, 6374 Buochs

#### Gestaltung und Produktion

Peter Salzmann

#### Druck

Brogli Druck AG, 5073 Gipf-Oberfrick

#### Info-Adresse

Mepha Pharma AG  
Dornacherstrasse 114  
Postfach 445, 4147 Aesch BL  
Telefon 061 705 43 43  
Telefax 061 705 43 85  
www.mepha.ch



**mepha**



Mepha Pharma AG  
Aesch/BL  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)