

Unterwegs

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **27 (1985)**

Heft 5: **Die Gedanken sind frei**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

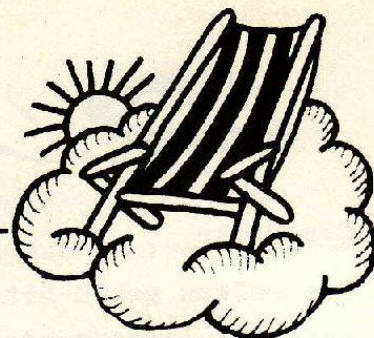
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

wegs **unter** **Ferien** **Tagungen Treffen Tips**



Wer macht mit beim

Handicamp 1985

des Service Civil International?

Wir suchen noch:

Behinderte und nichtbehinderte erwachsene, die als leiter ein ferienlager für ca. 20 kinder (ebenfalls behinderte und nichtbehinderte) mitgestalten wollen. Das leitungsteam besteht aus 10-12 erwachsenen. Jede(r) hilft nach seinen möglichkeiten mit.

Behinderte und nichtbehinderte kinder, die gerne einmal die ferien ganz anders verbringen wollen.

Datum: 20. juli (für die kinder 22. juli) bis 3. august.

Ort: Lavin im Unterengadin.

Auskünfte und anmeldung: Armin Kull, im Fahr 11, 6035 Perlen, tel. 041/91 32 62.



Fastenwoche im Jura mit Brigitte Buob **1.-8. juni 1985**

Der arzt Armin BÜchner aus der kurklinik Markgräflerland wird wahrscheinlich auch wieder für einige tage mit dabei sein! Als anstoss zum frühling möchte er euch folgende gedanken weitergeben:

Intervall-Training

Als grundgesetz des lebens gilt, dass **alle** körperlichen, seelischen und geistigen funktionen nur so gut funktionieren, wie sie **geübt** werden. Im gegensatz zu einem maschinenteil, das nach einer gewissen «lebensdauer» endgültig abgenützt und verschlissen ist, haben die meisten strukturen und funktionen unseres körpers **lebenslang** die fähigkeit zu wiederherstellung (regeneration) und leistungssteigerung (wachstum bzw. heilung).

Voraussetzung für diese regenerationsfähigkeit ist ein ausgewogener wechsel zwischen:

Aktivität – und – ruhe
Spannung – entspannung
Wachen – und – schlafen
Bewegung – und – ruhe
Essen – und – fasten

Nun sind in unserer zeit fast alle menschen, hauptsächlich durch einseitige arbeitshaltung, bewegungsmangel und seelisch-nervliche belastung besonders im schulter- und nackengebiet chronisch verspannt. Diese verhärtung des schulterhebemuskels, die jeder bei sich selbst tasten kann, löst sich oft selbst im schlaf nicht mehr. Die folge langanhaltender anspannungen sind durchblutungsstörungen im gewebe, örtlicher sauerstoffmangel, anreicherung von sauren stoffwechsel-schlacken (milchsäure u.a.). Von dieser örtlichen stoffwechselstörung betroffen sind vorbeiziehende nerven, die deshalb akute oder chronische schmerzen signalisieren. – Machen sie sich zur neuen gewohnheit wenigstens 2 bis 3 mal wöchentlich für 15 bis 45 minuten:

- 1) Herz-Kreislauf-system an die leistungsgrenze bringen (Puls über 130)
- 2) «ausser atem» geraten
- 3) ins schwitzen kommen.

Für jede einseitige, verspannte arbeitshaltung und -bewegung mehrmals täglich die **gegenbewegung** ausführen! Bei ständig vorgebeugter haltung z.b. an werkbank oder schreibtisch über eine **stuhllehne** hinweg den rundrücken nach hinten durchbiegen, dabei die arme weit hochstrecken, tief einatmen, dann in den nacken. Überlegen sie sich die gegenbewegung zu ihrer gewohnten haltung und üben sie diese wiederholt, denn kein mensch, keine behandlung kann ihnen diesen **ausgleich** abnehmen.

PS: Anmeldeformulare für die fasten-woche gibt's im Ce Be eF-sekretariat!

Ruedi Schächli