

LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität



Es tun sich immer wieder neue Türen auf.



ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATEMTHERAPIE BERATUNG UND KURSE

CH-8706 FELDMEILEN POSTFACH 70 GENERAL WILLE-STRASSE 61 TELEFON 043 844 08 18 FAX 043 844 08 20

www.lebensquell.ch – kockel@lebensquell.ch

Ent-stressen Sie sich!

Wann haben Sie das letzte Mal Ihrem Körper oder Ihrer Seele etwas Gutes getan, sich selbst so richtig verwöhnt oder sich einfach ein bisschen "Auszeit" genommen? Vor lauter Hektik, Vorwärtsstreben und "Funktionieren wie am Schnürchen" vergessen wir oft, wie wichtig für unsere Gesundheit doch ein Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung ist.

Unsere Leistungsgesellschaft bringt viele Vorteile, sicher. Wir leben in Wohlstand und haben ein ausgebauten Sozialnetz. Wer gesund und leistungsfähig bleiben will, sollte sich jedoch von Zeit zu Zeit einige Streicheleinheiten gönnen. Jetzt im Frühjahr zum Beispiel sind Spaziergänge durch die aufblühende Natur eine wahre Wohltat für Körper und Seele. Viele Menschen laden ihre Batterien bei einem Hobby auf.



LebensQuell bietet Ihnen wieder viele Impulse zum "Ent-stressen". Ob eine wohltuende Atemtherapie oder ein schöpferischer Aquarell-Malkurs, Sie finden sicher etwas für sich. Und Sie werden sehen: es tut schlicht und einfach gut.

Herzlich Ihre

Silvia Kockel

Silvia Kockel

Jeder Mensch ist bis zu einem bestimmten Grad belastbar. Werden die Körperkräfte jedoch über Mass strapaziert, hat das gesundheitliche Folgen:

Warum Stress krank macht ...und was Sie dagegen tun können.

Mediziner warnen: Wenn ein Mensch unter Dauerstress steht, produziert der Körper zu wenig Abwehrzellen für seine Immunkraft. Das kann langfristig zu allergischen Reaktionen bis hin zu Autoimmunerkrankungen führen. Mattheit und Erschöpfung stellen sich ein. Für manche Menschen führt die Entwicklung zu sozialem Rückzug oder zur Depression.

Hoher Leistungsdruck erhöht auch den Blutdruck und belastet so das Herz- und Kreislauf-System, die Verdauung ist gestört, die Muskulatur reagiert mit Verspannungen, Menstruationsstörungen und reduzierte Spermienproduktion beeinträchtigen die Fruchtbarkeit.

Die ständige Überforderung der Augen macht uns zu einer Generation der Brillenabhängigen. Dauerstress belastet die Funktion der Nervenzellen und ist oft auch verantwortlich für Konzentrationsstörungen bei Kindern und Erwachsenen.

Lärm und andere Umweltbelastungen, Zeitdruck, Schlafmangel, private und berufliche Unzufriedenheit, zu viel Arbeit und zu wenig Erholung lassen den Stress unbemerkt anwachsen.

Noch nicht genug davon, setzen sich Menschen auch noch durch ihre eigene Lebenseinstellung innerlich unter Druck.

Kennen Sie Ihre

5 "Antreiber"?

1. Sei perfekt! Ich tauge nur dann etwas, wenn ich alles perfekt mache. Nichts ist gut genug, alles könnte noch besser sein.
2. Mach schnell! Das setzt mich pausenlos unter Zeitdruck und lässt mich leicht etwas übersehen, ich muss vieles nochmals machen und mich noch mehr beeilen.
3. Sei stark! Ich muss alles alleine schaffen. Bloss niemandem um Hilfe bitten. Und wie's in mir drinnen aussieht, geht niemanden etwas an. Bis zum Zusammenbruch.
4. Mach es allen recht! Ich werde nur geliebt und anerkannt, wenn ich niemandem etwas abschlage.
5. Streng dich an! Traue niemandem und kontrolliere alles! Mit Überstunden schaffe ich noch mehr, Ferien sind nur für die Faulen. >>

Inhalt:

Seite

Entstressen Sie sich!	1
Warum Stress krank macht	1
Richtiges Atmen entspannt	2
Die schöpferische Leichtigkeit des Aquarell-Malens	2
Atem und Chakren	2
Was ist ein Solarhoroskop?	3
Kennen Sie Ihren Biorhythmus?	3
Weitere Kurse im LebensQuell	3
Horoskop-Bestellungen	4
Kurs-Anmeldungen	5
Richtiges Kauen	6
Kochkurs Gesundes Frühstück	6

Für mehr Gelassenheit und Ruhe sorgen hingegen die

5 "Erlauber"

1. Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Aus Fehlern kann ich lernen.
2. Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich für die Aufgabe brauche, um sie gut zu machen.
3. Ich darf mir Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht.
4. Andere dürfen auch einmal mit mir unzufrieden sein. Deswegen geht die Welt nicht unter.
5. Weniger ist mehr. Qualität vor Quantität.

Der Glaube an sich selbst ist die beste Stressabwehr!

Für Gesundheit und Wohlbefinden ist es wichtig, immer die Balance zu finden zwischen den äusserlichen Anforderungen und dem eigenen Potenzial.

Geduld ist die Kunst, die Ungeduld zu verbergen.
H. Schridde



Die schöpferische Leichtigkeit des Aquarell-Malens

Alle Bilder in diesem LebensQuell stammen von **Gunter Kirchoff**. Der durch zahlreiche Ausstellungen bekannte Künstler gibt für Anfänger und Fortgeschrittene 2 Kurse in Aquarell-Malen, Materialkunde, Far-



Richtiges Atmen entspannt

Regelmässige Atemübungen haben vielfältige und positive Auswirkungen, zum Beispiel:

- Beruhigung für Herz- und Kreislauf
- Harmonische Verdauung
- Lockerung verspannter Muskeln
- Stärkung schlaffer Muskeln
- Anregung bei Müdigkeit
- Beruhigung bei Hektik
- Zentrierung und Stabilisierung
- Beweglichkeit für Gelenke und Wirbelsäule
- Erleichterung von Atemproblemen

Atem-Behandlungen nach Middendorf und Buteyko - Krankenkassen übernehmen die Kosten

Die Kosten für die von Silvia Kockel im LebensQuell angebotenen Atemlektionen und Einzelbehandlungen nach Prof. Ilse Middendorf werden in der Zusatzversicherung der Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen. Wer mehr wissen möchte, kann sich direkt an Silvia Kockel wenden: Tel. 043 844 08 18.

Erleichterung bei Asthma, Husten und Bronchitis

Dr. Buteyko war ein ukrainischer Arzt, der sich durch die schwere Asthmaerkrankung seiner Mutter intensiv mit Atemtherapie beschäf-

tigte. Seine Methode wird speziell angewandt bei Asthma und Hyperventilation. Oft bringt sie auch Erleichterung bei Schnarchen, hartnäckigem Husten und Bronchitis und verschiedenen stressbedingten Atemproblemen.

Warum die "Nasen-Atmung" so wichtig ist:

Atmen Sie oft durch den Mund? Falsches Atmen führt bei Aufregung und Stress dazu, dass der Gasaustausch beim Atemprozess nicht mehr optimal funktionieren kann. Es kommt zu Müdigkeit, Erschöpfung und Unruhe. Das Atmen durch die Nase ist ein enorm einfaches und enorm wirksames Mittel für mehr Vitalität und Gesundheit und gleichzeitig oft enorm schwierig zu praktizieren. Lernen Sie die richtige Technik kennen. Ein Versuch lohnt sich!

NEU im LebensQuell:

Atem und Chakren

Die Chakrenarbeit stimuliert die Kraftzentren in unserem Körper und bringt blockierte Energie wieder zum Fließen. Lernen Sie mit Hilfe von Atemübungen und Meditation, Ihr seelisches und körperliches Gleichgewicht zu bewahren und zu fördern. Anmeldung Seite 5.

benlehre und praktischem Malen. Das Schwergewicht liegt auf Landschaften und Stilleben. Wer schon lange den Drang zum Malen verspürt, hat jetzt die Gelegenheit, alles Wichtige vom Künstler

persönlich zu lernen. Mit schöpferischer Leichtigkeit führt er den Pinsel und zeigt Ihnen, wie Sie diese faszinierende Kunst selbst ausüben können. Haben Sie den Mut anzufangen! Anmeldung Seite 5.



Was ist ein Solarhoroskop?

Das Solarhoroskop ist ein Geburtstagshoroskop. Es wird genau berechnet, wann im neuen Lebensjahr die Sonne wieder genau am gleichen Ort steht. Zu diesem Zeitpunkt wird dann für den Ort, an dem Sie sich gerade aufhalten, ein eigenes Horoskop erstellt.

Die Stellung der Planeten zum exakten Zeitpunkt der Wiederkehr der Sonne auf ihre Geburtsstellung zeigen symbolisch Themen und Lebensbereiche an, die im folgenden Lebensjahr, bis zum nächsten Geburtstag, wichtig werden. Das Solarhoroskop bietet die Möglichkeit, sich im Voraus auf das neue Jahr einzustimmen und auch beim Lesen im Nachhinein manches besser verstehen zu können.

Bestellung auf Seite 4.

Kennen Sie Ihren Biorhythmus?

Der Biorhythmus zeigt sozusagen die biologische "Wetterlage" von Körper, Geist und Seele, wann die einzelnen Bereiche im aktiven "Hoch" und wann im ruhigen "Tief" sind. Der leicht überschaubare Verlauf der Kurven gibt wichtige Aussagen zur eigenen Zeitplanung.

Bestellung auf Seite 4.

Bücher, Heilsteine und Gesundheitsprodukte im LebensQuell-Laden und e-shop

Wer auf eine interessante Bücherwahl für mehr Gesundheit und Lebensqualität Wert legt, findet im LebensQuell in Feldmeilen ganz bestimmt das Richtige. Ob faszinierende Heilsteine und wunderschöne Schmuckstücke oder Praktisches für die gesunde Küche - lernen Sie das vielfältige Angebot kennen. Kommen Sie doch einfach vorbei und schlendern Sie durch den LebensQuell-Laden. Geheimtipp für ganz persönliche Geschenke für sich selbst oder für einen lieben Menschen.

Das Angebot des e-shops wird laufend vergrößert. Ihre Bestellung unter www.lebensquell.ch wird prompt erledigt.

Astrologie erleben

Dieser Jahreszyklus lässt die jeweils aktuelle astrologische Zeitqualität erleben und vermittelt die praktische Anwendung im täglichen Leben. Details und Anmeldung Seite 5.

Astrologie-Kurs

Der nächste Kurs, die Grundbegriffe der Astrologie für ein einfaches Deuten zu lernen, findet am 13./14. November 2005 statt. Anmeldung Seite 5.

Persönliche Beratungen und Behandlungen Anmeldung unter Tel. 043/844 08 18.

Individuelle Privatkurse Termine und Information unter Tel. 043/844 08 18.



Frauen ins Internet!

Möchten Sie Ihre Selbständigkeit präsentieren und sich besser verkaufen? Dann unter www.profrauen.ch Infos: Tel. 044 790 34 42 gabi.grob@profrauen.ch

Weitere Kurse im LebensQuell

Wohlfühlen mit typengerechter Ernährung und gesunder Körperhaltung

Samstag, 7. Mai 2005, 9.30 - 17.30 Uhr, inkl. Vollwertmenü, Fr. 155,-. Tageskurs mit Carola Lauber, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin aus D-Neubiberg. Anmeldung und Information: Bettina Lauber, 8700 Küsnacht ZH, Tel. 079 4580 960, e-mail: bl@ggaweb.ch

Tarot - was ist das?

Sonntag, 8. Mai 2005, 10 - ca. 12 Uhr, Vortrag mit Carola Lauber, Heilpraktikerin, Tarotberaterin und Astrologin aus D-Neubiberg. Fr. 30,- (mit Kurzberatung Fr. 50,-). Anschliessend Tarot-Beratung möglich. Anmeldung und Information: Bettina Lauber, 8700 Küsnacht ZH, Tel. 079 4580 960, e-mail: bl@ggaweb.ch

La Stone Therapy

Für Masseur/innen, Physiotherapeuten/innen und alle Bodyworkers, die die klassische Massage beherrschen. La Stone Therapy arbeitet mit warmen Basalt- und kühlen Marmorsteinen. Diese Therapie wurde bereits im antiken China von hawaiianischen und indianischen Schamanen praktiziert. 13.-16.10.2005. Anmeldung und Information: Jeannette Borgo Schreiber, 8700 Küsnacht ZH, Tel. 079 299 94 47, www.welltouch.ch, j.borgo@welltouch.ch.

Kochkurse mit Maria Zehnder

Classic Dinner Service
Schönbühlstrasse 10
Postfach 1126, 8032 Zürich
Tel. 044 360 17 70
e-mail: classiddinner@bluewin.ch

Ayurveda-Koch- und andere Kurse

Ayurveda ist die älteste überlieferte und bis heute praktizierte Lehre vom gesunden und zufriedenen Leben. Das Mahindra-Institut bietet dazu zahlreiche hochstehende Kurse und Ausbildungen an, zu den folgenden Terminen im LebensQuell: 2.-4.9.2005, 10./11.9.2005, 22./23.10.2005 und 3./4.12.2005. Anmeldung und Auskunft auch über weitere Termine in der Schweiz, in Deutschland und Österreich: Mahindra-Institut 8032 Zürich, Hofstrasse 53 Tel. 044 260 70 70 www.mahindra-institut.ch



Bestellung Horoskope

Alle Horoskope werden inklusive Radix-Zeichnung geliefert, umfassen je nach Konstellation und Horoskopart etwa 25-35 Seiten gut verständlichen Text und sind handlich gebunden.

Geburtshoroskop

Diese individuell ausgearbeitete Persönlichkeitsanalyse beschreibt, wie Sie Ihre Stärken optimal einsetzen und Ihre Schwächen ausgleichen können. Es zeigt, wie Sie sich selbst erleben und von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden. Konflikte lassen sich so leichter erkennen und bewältigen. **Fr. 74.--**

Solarhoroskop

Hier erfahren Sie, wie Sie im kommenden Lebensjahr, von Geburtstag zu Geburtstag, Ihr Potential am besten zum Ausdruck bringen können, welche Bereiche im Brennpunkt stehen. Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen, sich vorzubereiten und Ihr Leben entsprechend zu planen. **Fr. 74.--**
Aufenthaltort am Geburtstag:.....



Jahresvorschau

Was bringt das nächste Jahr? Wie kann ich mich vorbereiten? Die Jahresvorschau, berechnet auf Grund der Transite der langsamlaufenden Planeten, ermöglicht einen Blick auf die Zeitqualität der bevorstehenden 12 Monate. So können Sie sich auf kommende Lebenssituationen vorbereiten. **Fr. 74.--**

Kinderhoroskop

Lernen Sie den Charakter Ihres Kindes kennen - neutral und unbeeinflusst von eigenen Emotionen und Erwartungen. Vom Baby bis zum Alter von etwa 14 Jahren ist das Kinderhoroskop eine wertvolle Erziehungshilfe. Auch geeignet als sinnvolles Geschenk. **Fr. 74.--**

Astrologie-Broschüre

Einfach und leicht verständlich beschreibt diese Broschüre die Grundlagen und Zusammenhänge der Astrologie. **Fr. 15.--**

Partnerhoroskop

Worauf ist in einer Beziehung zu achten? Welches sind die gemeinsamen Stärken? Wo sind Reibungsflächen, und wie können Sie damit umgehen? Das Partnerhoroskop macht deutlich, wie sich zwei Menschen gegenseitig fördern und unterstützen können. **Fr. 74.--**

Karmahoroskop

Das Karmahoroskop beschreibt ausführlich die besonderen Aufgaben, die das Leben für Sie bereit hält. Es geht nicht darum, aus vergangenen Leben Bilanz zu ziehen und eine Liste von "Schulden" zu erstellen, die abgetragen werden müssen. Vielmehr gilt es, sich auf die vorhandenen Kräfte und Fähigkeiten zu konzentrieren, um Lebensaufgaben zu bewältigen, daran zu wachsen und zu reifen. **Fr. 74.--**

Beruf und Berufung

Möchten Sie Ihre Arbeitsstelle verändern, oder erwägen Sie einen Berufswechsel? Dann ist die für Sie persönlich ausgearbeitete Berufsanalyse gerade jetzt eine wertvolle Hilfe. Auch generell für eine Standortbestimmung oder für Jugendliche als Entscheidungshilfe zur Berufswahl. **Fr. 59.--**

Biorhythmus

Der Biorhythmus zeigt für ein Jahr den Wechsel von Hochs und Tiefs, wann Sie eher aktiv oder eher passiv, unternehmungslustig oder ruhebedürftig sind. Neben einer Erklärung der einzelnen Rhythmen und deren Auswirkung auf das tägliche Leben finden Sie die monatliche Grafik mit Platz für Ihre persönlichen Notizen sowie eine Jahresübersicht. **Fr. 49.--**



Persönliche Beratung

Terminvereinbarung unter Telefon-Nr.043 844 08 18

Versand

Fr. 6.90

Gewünschte Horoskope bitte ankreuzen und einsenden an:

LebensQuell, Postfach 70, CH-8706 Feldmeilen, oder faxen an 043 844 08 20 oder per e-mail bestellen bei:

kockel@lebensquell.ch / www.lebensquell.ch

Daten für Horoskope: Name:

weiblich
 männlich

Absender: Bitte deutlich schreiben!

Vorname _____

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____

Geburtsort/Land: _____

Name: _____ weiblich

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ männlich

Geburtsort/Land: _____

Name: _____ weiblich

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ männlich

Geburtsort/Land: _____

Kurs-Anmeldung



Anmeldefrist: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn.

Alle Kurse finden statt im LebensQuell, 8706 Feldmeilen, General Wille-Strasse 61.

Sofern nichts anderes angeführt, werden die Kurse von Silvia Kockel abgehalten.

Atemkurse nach Middendorf

Wöchentliche Übungskurse:

Die wöchentliche Übungsstunde stabilisiert das Gelernte. Jeden Donnerstag, 10 x ab 12.5.2005 bis 14.7.2005, Fr. 230,- (statt 250,-)

Einzellektion 25,-. Eintritt auch zwischenzeitlich möglich.

- Kurs 1: 10.30-11.30
- Kurs 2: 19.00-20.00

Ein Tag zum Luftholen

Gönnen Sie sich einen ganzen Tag zum "Luftholen" und lernen Sie die wunderbare Kraft des Atems kennen. Eine besondere Erfahrung: Intensiv und spannend, gerade durch die dichte Folge aufeinander abgestimmter Übungen.

- Sonntag, 22.5.2005, 9.30-17.00 Fr. 180,- inklusive Mittagessen.

Atem und Chakren

Die Energiezentren in unserem Körper sind mittels intensiver Atemübungen erfahr- und erlebbar.

- 7 x Freitag, 14.00-19.00 20.5., 27.5., 10.6., 17.6., 1.7., 8.7., 15.7.2005. inkl. Unterlagen und Pausenimbiss, Fr. 690,-

Sterben - Tod - Trauer

Was ist der Sinn unseres Lebens? Wie kann man mit Tod und Sterben besser umgehen? Ein Themenkreis, mit dem sich jeder von uns früher oder später auseinandersetzen muss. Besser früher, damit der Tod seinen Schrecken verliert und wir voller Zuversicht diesen Lebensabschnitt bewältigen können.

- Sonntag, 30. Okt. 2005, 9.30-17.00 Fr. 180,- inkl. Mittagessen

Astrologie-Kurse

Astrologie-Kurs

Sie lernen alle Grundlagen zur Deutung eines Horoskopes: Tierkreiszeichen, Elemente, Planeten, Häuser, Aspekte, Transite.

- 12./13. November 2005 jeweils 9.30 - 17.30, inklusive ausführlicher Unterlagen und Mittagessen Fr. 390,-.

Astrologie erleben

Erleben Sie die aktuelle Kraft der Tierkreiszeichen in Ihrem täglichen Leben. Mit vielen praktischen Beispielen. Jeder Kurstag Samstag, 14.00-17.30, Fr. 90,-.

- 30.04.2005 Stier
- 21.05.2005 Zwilling
- 25.06.2005 Krebs
- 16.07.2005 Löwe
- 27.08.2005 Jungfrau
- 24.09.2005 Waage
- 29.10.2005 Skorpion
- 26.11.2005 Schütze
- 07.01.2006 Steinbock
- 28.01.2006 Wassermann
- 25.02.2006 Fische

Aquarell-Malen

Kurs mit **Gunter Kirchhoff**. Jeder Teilnehmer sollte sein eigenes Malmaterial zum ersten Kurstag mitbringen. Gunter Kirchhoff berät dann über eventuelle weitere Anschaffungen. Für eine Grundausstattung ist mit 80-100 Franken zu rechnen. Je nach Wetter, besonders am Vormittagskurs, findet der Kurs im Freien statt. Fr. 450,-.

- 10 x jeweils Donnerstag, 12.5.-14.7.2005, 19.00-21.00
- 10 x jeweils Freitag, 13.5.-15.7.2005, 10.00-12.00

Kochkurse

Gesundes Frühstück

Das gesunde und individuell richtige Frühstück ist der erste Schritt für einen ausgeglicheneren Tagesablauf.

Schmackhafte Brote und Brötchen, verschiedene warme und kalte Müesli, gesunde Brotaufstriche, was ist für welchen Menschentyp empfehlenswert, viele individuell abgestimmte Anregungen und einfache, praktische Tipps.

Inklusive ausführlicher Ernährungsunterlagen, Rezepte und Kostproben, Fr. 90,-.

- Mittwoch, 15.6.2005, 9.00-12.00
- Mittwoch, 22.6.2005, 18.00-21.00

NEU:

Astrologische Kochkurse

Kochen Sie entsprechend der astrologischen Jahreszeit und gemäss dem Charakter des jeweiligen Zeichens. Jeweils Mittwoch, 18.00-21.00, inklusive ausführlicher Unterlagen und Rezepte, Fr. 95,- je Abend.

So kocht und isst

- die Jungfrau 31.8.2005
- die Waage 28.9.2005
- der Skorpion 9.11.2005
- der Schütze 30.11.2005

Verliebt - verlobt - geschieden?



Liebe ist lernbar. Miteinander weitergehen und sich entwickeln ist wesentlich interessanter und befriedigender als mit viel emotionalem und oft auch materiellem Aufwand auseinander zu gehen. Mit vielen praktischen Übungen.

- Sonntag, 25. September 2005, 9.30 - 17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 180,-, Paare Fr. 320,-.

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen, Anmeldung ausfüllen und einsenden an:

LebensQuell, Postfach 70, CH-8706 Feldmeilen, oder faxen an 043 844 08 20 oder per e-mail an:

kockel@lebensquell.ch / www.lebensquell.ch

Kursanmeldung

Die Anmeldungen werden umgehend bestätigt und sind nach Eingang der Zahlung des Kursbeitrages definitiv. Die Anmeldung gilt in der Reihenfolge des Einganges.

Annullation:

- bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos
- bis 7 Tage vor Kursbeginn 50%
- bis 3 Tage vor Kursbeginn 80%
- weniger als 3 Tage 100%

Ich melde mich verbindlich zum oben angekreuzten Kurs an:

Vorname _____ Name _____

Strasse _____

PLZ _____ Ort _____ Telefon _____

Für Astrologiekurse:
Geburtsdatum: _____ Zeit: _____ Ort/Land: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____



Richtiges Kauen...

Gehören Sie auch zu jenen Menschen, die das Essen "hinunterschlingen"? Die meisten Menschen, die zur Ernährungsberatung kommen, gestehen: ich kauge zu wenig. Viele machen auch beim Essen gleich ein paar andere Sachen nebenbei: die Zeitung lesen, fernsehen, weiterarbeiten. Und dazwischen schlucken sie schnell einen Bissen hinunter. Dass der dann unverdaut im Magen liegt, ist kein Wunder. Aber es wird oft lange Zeit ignoriert, bis dann Beschwerden auftreten.

Wer so isst, tut sich nichts Gutes. Er empfindet weniger Genuss und Freude und riecht und schmeckt nicht mehr viel. Das Essen ist nur noch lästige Pflicht. Dabei sollte Essen doch ein sinnliches, sättigendes und zufriedenes Wohlgefühl bereiten.

Essen Sie bewusst

Nehmen Sie einen Bissen und kauen Sie so lange, bis die Nahrung ganz breiig und flüssig ist. Dabei müssen Sie wahrscheinlich etliche Male den gewohnten automatischen Schluckreflex unterdrücken. Aber Sie merken dabei auch, wie oft Sie zu schnell halbgekaute Nahrung schlucken.

Gutes Kauen hat viele Vorteile:

- 🍏 Die Inhaltsstoffe werden besser aufbereitet.
- 🍏 Kauen fördert die Speichelproduktion. Damit wird schon im Mund der Verdauungsprozess eingeleitet.
- 🍏 Kauen fördert das sinnliche Erleben! Auf der Zunge sitzen die verschiedenen Geschmackszellen. Nur hier schmecken Sie Ihre Nahrung. Was sofort in die Speiseröhre weitergeschoben wird, geht geschmacklos an Ihnen vorbei.
- 🍏 Gutes Kauen fördert das Sättigungsgefühl. Sie spüren eher, wann es genug ist und beugen so Übergewicht vor.
- 🍏 Gutes Kauen lässt Sie deutlicher erleben, ob Ihnen das wirklich schmeckt, was Sie essen.

... gut für
Ihre
Verdauung
und für Ihre
Figur!



Kauen mit Biss – wie hier unsere Köchin Mariella Bauer

Kauen Sie doch einmal ausgiebig ein Stück Vollkornbrot, einen knackigen Apfel oder einen Bissen Fastfood - merken Sie den Unterschied?

Es ist Ihre Entscheidung

Probieren Sie es aus und entscheiden Sie selbst, was Sie in Zukunft lieber essen - und vor allem, wie. Schliesslich kennen Sie doch den guten alten Spruch:

Gut gekaut ist halb verdaut.

Und eine gute Verdauung sorgt für einen optimalen Stoffwechsel, Gesundheit und Wohlbefinden und für einen schlanken Körper.

Gutes Kauen wünscht

Silvia Kockel

Kochkurs: Gesundes Frühstück

Lernen Sie mit Silvia Kockel die Grundlage für einen erfolgreichen Start in den neuen Tag kennen: Schmackhafte Brote und Brötchen – verschiedene warme und kalte Müesli - gesunde Brotaufstriche – individuell abgestimmte Anregungen – viele einfache, praktische Tipps.... Anmeldung Seite 5.

Jeden Freitag 12-13 Uhr:

Der beliebte Mittagslunch im LebensQuell

Geniessen Sie ein vollwertiges Menü in entspannter Atmosphäre und angenehmer Gesellschaft. Anmeldung bitte bis Donnerstagmittag unter Tel. 043 844 08 18.

Wichtige Termine:

Alternativo

Messe für Gesundheit und ganzheitliches Denken mit interessanten Ausstellern, Vorträgen, Workshops und bekannten Referenten - Julia Onken, Penny McLean, Armin Risi, Rolf Ott, Yvonne Zehnder, Marianne Helbling, Silvia Kockel u.v.a.
24.-26.6.2005 im Schinzenhof, Horgen ZH
Information: info@buchundbild.ch und Tel. 079 433 55 34

Meilener Gesundheitstag

28.5.2005 in Feldmeilen. Information: www.kneipp-meilen.ch und Tel. 044 793 28 45

Vorschau: Der nächste LebensQuell erscheint im August mit dem Herbst- und Winterprogramm 2005.

Impressum:

Herausgeber: LebensQuell, Haus der Gesundheit und Lebensqualität, CH-8706 Feldmeilen, General Wille-Str. 61, Postfach 70,
Tel. 043 844 08 18, Fax: 043 844 08 20
e-mail: kockel@lebensquell.ch
home: www.lebensquell.ch
Redaktion: Silvia Kockel
Auflage: 6000 Exemplare
Erscheint: 4-mal jährlich
Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden.
Gedruckt auf umweltfreundlichem chlorfreiem Papier.