

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

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 27 (1985)

**Heft:** 5: Die Gedanken sind frei

**Rubrik:** Unterwegs

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

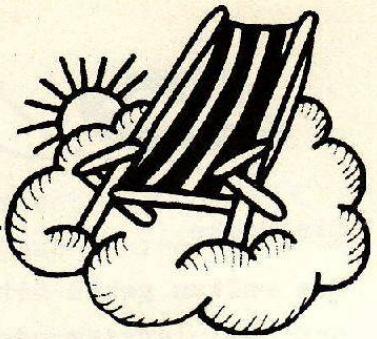
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



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 neren, 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 Schäppi