



# NEWSLETTER

Mai 2004

www.ruhe-aktivitaet.ch • info@ruhe-aktivitaet.ch • Sumatrastr. 5, 8006 Zürich • 01 262 52 22

## Liebe Leserinnen und Leser

„In der Ruhe liegt die Kraft“; mit diesem Slogan preist eine Versicherung ihre Angebote für Unternehmungen an. Die Magie der „Ruhe“ hat die Werbebotschafter erreicht, was heisst: So holt man Menschen ab, das ist zum Bedürfnis geworden, damit gibt man seiner Firma ein gutes Image. Weiter so... R&A fährt schon lange diesen Dampfer; steigen Sie ein, fahren Sie mit, besuchen Sie unsere Kurse!

Mail: info@ruhe-aktivitaet.ch, Tel 01 262 52 22, Kontaktnahme direkt: Melchior Ryser-Inderbitzin, Tel 079 709 92 16.

## Kurse R&A

Das ist Ihnen ein echtes Anliegen; chronische Anspannung, Übermüdung und Stress haben Sie endgültig satt. Wie kommen Sie zur „Ruhe“, die nachhaltig wirkt? Im Einführungskurs „**LiegePause – voll aktiv**“ werden Sie behutsam, klar, leicht und mit dem nötigen Schups in ihre verborgene Welt der Ruhekultur eingeführt.

### Zürich

Jeweils **Donnerstag, 17. und 24. Juni 2004**;  
18.30-20.30h; Restpoint Sumatrastr. 5,  
8006 Zürich; Kosten: sFr. 120.-;  
Leitung: Barbara Ryser-Inderbitzin, R&A.  
Anmeldung per Tel: 01 262 52 22, per Mail:  
info@ruhe-aktivitaet.ch, per Brief: R&A,  
Sumatrastr. 5, 8006 Zürich oder direkt bei:  
B. Ryser, 041 320 65 52.

### Zürich

Im Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14,  
8001 Zürich. (Bildungshaus)  
Jeweils **Mittwoch, 1. und 29. September 2004**;  
18.00 – 20.00h; Kosten sFr. 80.-  
Leitung: Fredi Rudolf, R&A,  
Tel direkt: 01 271 05 07.  
Keine Anmeldung nötig.

## „Ruhe und Aktivität“ für Firmen, Unternehmen und Organisationen

Das spricht Sie an, das brennt unter den Nägeln – Informationsveranstaltungen oder Kurse für Ihren Betrieb. Wählen Sie zwischen Präsentation, Appetizer oder Einführungsseminar – fordern Sie unsere Unterlagen an oder kommen Sie mit uns ins Gespräch. Telefon direkt: Melchior Ryser, 079 709 92 16.



## Stress – alles im Griff! Weit gefehlt.

Die direkten Folgekosten von Stress betragen 4,2 Milliarden Franken pro Jahr. Die Seco-Studie berücksichtigt Lohnkosten aus Fehlzeiten und Produktionsausfall, Heilungskosten und Selbstmedikation. 70% der Erwerbstätigen geben in der Selbstbeurteilung an, eine ausreichende Stressbewältigung zu haben. Diese Kategorie gestresster Menschen verursacht aber Kosten von über 3 Milliarden sFr.

Das Beispiel zeigt, wie unsere Wahrnehmung (nicht mehr) funktioniert. Unter Stress und Übermüdung verändert sich neben der Gesundheit vieles zum Nachteil des Menschen. Tangiert sind zwischenmenschliche Bereiche, Beziehungen zwischen Partnern, Kunden und Mitarbeitenden. Nicht zu denken an die Effizienz, die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und die Kreativität.

Die LiegePause ist eine Lösung – etwas vom Feinsten.

Bericht: Peter Schneck, R&A

## KMU Pilotbetrieb gesucht...

Ein sorgfältig abgestimmtes Projekt "Ruhe und Aktivität" muss für einen Betrieb und dessen MitarbeiterInnen Gewinn bringen. Erste Zahlen und Untersuchungen bestätigen dies.

R&A sucht einen KMU Betrieb, der mit uns im Rahmen eines Pilotprojektes den Nutzen und Gewinn konkret und messbar aufzeigt. Haben wir Ihr Interesse geweckt, sind Sie innovativ? Nehmen Sie Kontakt auf mit Herrn Schneck Peter, Projektleiter R&A. Er wird Sie weiter informieren. Telefon 01 262 52 22.

## Das Gedächtnis des Körpers

Ruth Baumgartner-Friedli, R&A, stellt ein Buch vor, das der „LiegePause“ weiteren Vorschub leistet:

Die These von Prof. Dr. Joachim Bauer, Oberarzt an der Psychosomatischen Uniklinik Freiburg i.B., lautet: Lebensstile, Umwelteinflüsse und insbesondere zwischenmenschliche Beziehungen haben massiven Einfluss auf die Regulation zahlreicher Gene; mit seelischen und biologischen Auswirkungen. Allen voran die Kreislauf-, Blutzucker-, Hormonstressregulation und das Immunsystem hängen nicht vom Text der Gene oder von fixen Einstellungen ab, sondern sie sind flexibel regulierbar. Jede Erfahrung, jedes Erlebnis und seelische Befinden führen dazu, dass im Gehirn bestimmte Botenstoffe freigesetzt werden, die eine Reihe von körperlichen Folgeaktionen in Gang setzen.



Studien zeigen, dass anregende Umgebungsbedingungen Nervenwachstums-Gene aktivieren. Andererseits werden durch Überforderung, Angst und Stress, Gene angeschaltet, die dem Nervensystem Schaden zufügen. Die Forschungsergebnisse beenden die Theorie, dass Krankheiten und Verhaltensweisen hauptsächlich genetisch bedingt sind. Die Botschaft in einem Satz: Gute Beziehungen und guter Lebensstil aktivieren „gute Gene“.

Aus: Das Gedächtnis des Körpers – wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern; Prof. Dr. J. Bauer, Eichborn Verlag 2002.

## Aktuelles aus der Presse

Gabriela Baumgartner beschreibt im Tagblatt der Stadt Zürich (26.4.04) den „Weg“ zum Pausenraum, wo Zürcherinnen und Zürcher den Alltagsstress vergessen und neue Kräfte tanken können. Das „Ziel“: Restpoint, Sumatrastr. 5 / Eingang Ende Hochfarbstrasse, 8006 Zürich. Geöffnet von Montag bis Donnerstag, 12.00 – 14.00h, Eintritt: Fr. 5.-, Info unter: [www.ruhe-aktivitaet.ch](http://www.ruhe-aktivitaet.ch).



Sekundenschlaf – Auto überrollte Töff. Im Bareggstunnel hat kurz vor 9h ein Automobilist einen Töffler angefahren. Der 65ig jährige Motorradfahrer kam dabei ums Leben. 13.4.04, 20Min Penderzeitung.

Nebikon; Autofahrer am Steuer eingeschlafen. Sachschaden Fr.30,000.-. Der Mann kam mit dem Schrecken davon. 15.3.04, Neue Luzerner Zeitung.

Kaffeepause kann stressen – Forscher der Universität Bristol haben herausgefunden, dass Koffein zur Stresserhöhung beitrage. Zwar hänge die Stressankurbelung davon ab, ob man alleine oder im Team arbeite. Beim Letzteren erhöhe der Wirkstoff das Stressgefühl. Es falle schwerer, sich auf andere Menschen einzulassen.

15.3.04, Neue Luzerner Zeitung.

## Tipps und Trends

Das Schlagschiff wird vom 30. November bis 22. Dezember 2004 an der Schifflände in Basel vor Anker gehen.

Brandaktuell: Eine österreichische Beratungsfirma veröffentlichte eine Studie: „Die Wirkung von Kurzpausen am Arbeitsplatz im Hinblick auf Arbeitsbewältigung und Zufriedenheit“. [www.worklab.at](http://www.worklab.at).

Redaktion NL: Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A