

# Power Newsletter 1

Sie möchten sich gleich eintragen für den Powernewsletter? Dann klicken Sie hier:

[Newsletter Eintragen](#)

Dies ist ein Gratisservice für alle Besucher, Kunden und Freunde von:

---

## **Andreas Bolli**

Ganzheitliche Behandlung

Brühlgasse 28

9000 St.Gallen

071 277 11 22

---

Hallo sehr geehrte Powerleser. Sie haben diesen Newsletter gewählt, weil Sie mehr erfahren wollen. Sie kriegen hier viele interessante News, schön abgefüllt, verpackt und in mundgerechte „Häppchen“ angerichtet.

## **Inhalt des 1. Powerletter**

### **Heisswetter Tips**

**Kopfschmerzen: wieso und was kann ich tun?**

**Geführte Entspannung im Sitzen.**

### **Heisswetter Tips.**

Plagt sie auch das heisse Wetter? Manche Menschen kriegen solche Probleme bei diesem Wetter. Sie könne Ihre Leistung nicht bringen und sind einfach nur schlapp. Klar macht diese Hitze zu schaffen, aber es gibt Hilfe.

Die Meteorologen rechnen übrigens mit dem Jahrtausendsommer. Das heisst wohl, es wird noch wärmer.

Ok. Sie möchten nun ein Paar wirklich COOLE Tips wissen wie sie die Hitze gut überstehen? Ja? Dann werde ich das Ihnen gerne sagen.

1. Der wohl wichtigste Tipp ist, **Trinken Sie genügend**. Nun was heisst das? In dieser heissen Zeit wo das Thermometer über 30 Grad klettert, sollte man zwischen zwei und drei Liter Wasser Täglich trinken.

Wenn Sie wissen möchten, wieviel Sie trinken, dann könne Sie eine **Trinkbilanz gratis** auf folgender Adresse herunterladen. Es handelt sich um ein Exel File, dass Sie einfach ausfüllen können. Somit wird Ihnen bewusst, wieviel Sie wirklich von was trinken.

<http://www.massageampark.ch/downloads/trinkbilanz.xls>

Wenn Sie mehr über das Wassertrinken erfahren möchten, gibt es dazu eine wirklich informative Website:

<http://www.forum-trinkwasser.de/>

2. Was sicherlich auch ein weiterer wichtiger Tip ist, über **Nacht** die **Fenster offen zu lassen** und dann **morgens** früh wieder **schliessen**. Bevor das Thermometer erneut zu steigen beginnt.

Ich wohne in einer Wohnung welche eine grosse Glasfront hat, mit Wintergarten. Das ist schön, aber bietet eine grosse Sonneneinwirkungsfläche. Das heisst ich lasse die Sonnenstoren schon morgens runter. Übrigens gibt es Firmen, welche dies anbieten. Dies sollte man sich wirklich überlegen, denn wenn man Sonnenstoren hat und diese nicht automatisch wieder hochfahren, wenn es plötzlich anfängt zu Regnen respektive stürmen, dann geht der Stoff einfach kaputt. Und das zahlt dann meistens die Versicherung nicht. Also überlegen Sie sich doch mal, was echt günstiger kommen wird.

Ich bin mit Schenker Storen sehr zu frieden. Der Service funktioniert hervorragend.

<http://www.storen.ch/>

3. Die Leute, welche im Büro arbeiten müssen jedoch keine Möglichkeit besitzen einen Ventilator oder Klimaanlage zu benutzen, gibt es da noch ne Möglichkeit:  
Und zwar hat mich ein Kunde darauf gebracht. Er erzählte mir, dass er unter seinem Schreibtisch ein **Kübel mit kaltem Wasser** hätte, in welchen er seine **Füsse hineintauche**. Dies natürlich nur von Zeit zu Zeit und selbstverständlich ohne Schuhe und Socken. (Not macht erfinderisch)
4. Ein **nasses Tuch** über einen **Ventilator** zu hängen, bringt übrigens auch kühle Luft. Denn die Wassertropfen auf dem Tuch verbrauchen Energie beim verdunsten. Und diese entziehen Sie der Umgebung. Jedoch bringt dies nicht allzuviel. Ist jedoch besser als gar kein Tuch.
5. Das man die **richtigen Kleider** dem Wetter entsprechend wählen sollte, muss glaub ich nicht weiter erläutert werden.
6. Eine **Abkühlung** in einer **Badi** oder einem **See** wirkt wunder. Vergessen Sie dabei jedoch nicht, dass Ihre Haut ungeschützt ist, solange sie nicht mit Sonnecreme behandelt wurde.
7. Machen Sie genügend **Pausen**. Denn ein Mensch mit Pausen arbeitet effizienter.
8. Wenn Sie **Probleme** haben, um am Abend **einschlafen** zu können, dann gibt es auch dort einen Tip. **Duschen** sie bevor Sie zu Bett gehen **warm**. Dies ist viel nützlicher als wenn Sie die schnelle kalte Dusche wählen. Denn bei einer kalten Dusche schliessen sich die Poren der Haut, wobei bei einer längeren warmen Dusche sich die **Poren öffnen** und somit die **wärme** welche sich im Körper befindet **besser ausweichen** kann.

Sollten Sie noch weitere Tips gegen die Wärme haben, dann lasse Sie es mich doch bitte wissen.

[contact@massageampark.ch](mailto:contact@massageampark.ch)

Hier gibt es noch eine kleine Virtuelle Abkühlung. Damit der Kopf nicht noch heisser wird.

<http://www.massageampark.ch/abkuehlung.htm>

## **Kopfschmerzen: wieso und was kann ich tun?**

Die **Erste Hilfe bei Kopfschmerzen** finden Sie hier: Hier gibt es noch eine weitere Datei im PDF zum Ausdrucken. Sie beinhaltet die Erste Hilfe bei Kopfschmerzen, ein **Kopfschmerzfragebogen** und ein **Kopfschmerztagebuch**.

<http://www.messageampark.ch/downloads/Erstehilfe-Kopfschmerzen.pdf>

Sie möchten gerne wissen, was gegen Kopfschmerzen hilft?

Als Kopfschmerzen werden **Schmerzempfindungen** im Bereich des Kopfes bezeichnet. Manche Menschen sind eher anfälliger als andere. Das heißt nicht, das wenn Sie unter **Kopfschmerzen** leiden, nicht "Stark" sind.

Jeder Mensch hat gewisse Schwachstellen. Der eine hat Rückenschmerzen der andere eher wieder Kopfschmerzen wobei der Dritte Knieprobleme vorweist.

Wenn wir wissen wo unsere Schwachstellen sind, dann können wir mit ein wenig Wissen unser Leiden lindern, oder manchmal sogar ganz zum verschwinden bringen.

Für Kopfschmerzen kann es zahlreiche Gründe geben.

Dies kommt auch wieder auf die betroffene Person an. Es gibt Leute, die kriegen schon Kopfschmerzen wenn sie den ganzen Tag Ihre Haare zu einem Roßschwanz gebunden haben.

### **Kopfschmerzen werden in wie folgt unterschieden.**

1. Migräne
2. Spannungskopfschmerzen
3. Medikamenteninduzierter Kopfschmerz
4. Nach HWS-Trauma

### **Wann sollte ein Arzt besucht werden?**

5. Sollten die Schmerzen wiederkehren oder nicht nachlassen
6. Wenn die Schmerzen immer stärker werden, oder schon sehr stark sind.
7. Sollten Sie weitere Beschwerden durch die Kopfschmerzen kriegen, wie Schwindel oder Sehstörungen, Störungen des Kurzzeitgedächtnisses oder andere Beschwerden.
8. Auf jeden Fall müssen sie einen Arzt aufsuchen, wenn Sie Kopfschmerzen nach einen Schlag oder Stoss an den Kopf bekommen.
9. Nach Einnahme eines neuen Medikamentes

### **Was tun gegen Kopfschmerzen**

Wichtig ist es sicherlich, herauszufinden, woher die Kopfschmerzen kommen.

Häufig sind **Streß** und Überbelastung schuld.

Bewegen Sie sich, machen Sie Spaziergänge Vermeiden Sie alles, was belastet.

**Trinken** Sie viel. Am besten Wasser.

Man sagt, daß auch ein Kaffe bei Kopfschmerzen hilft. Sogar gibt es in vielen

Schmerzmittel, welche gegen Kopfweg eingesetzt werden Koffein, welches die Wirkung des **Schmerzmittels** verstärken soll. Nun ist es jedoch so, daß Koffein süchtig macht. Und gerade die Entzugserscheinung von Kaffee ist unter anderem Kopfschmerzen. Also es kommt darauf an, wieviel Kaffee sie sonst schon trinken.

Sie können sich über die **Trinkmenge** einmal Gedanken machen. Hier finden Sie eine Trinkbilanz im Excel Format, welche Ihnen automatisch die Menge addiert.

<http://www.messageampark.ch/downloads/trinkbilanz.xls>

## **Verspannungskopfschmerzen**

Diese lassen sich durch **Klassische Massage** lindern. Jedoch können Sie kurzfristig stärker werden. Sollten Sie unter **Verspannungskopfschmerzen** leiden, dann ist es ratsam, in regelmäßigen Abständen eine klassische Massage zu besuchen.

<http://www.messageampark.ch/klassische-massage.html>

An was sie auch denken sollten, ist die **Pause** mit etwas Bewegung. Jeder **Körper** braucht auch etwas **Bewegung**. Ein gesunder Geist ruht in einem gesunden Körper. Sollten Sie eine Computerarbeit nachgehen, dann ist es sicherlich nicht ratsam, wenn Sie Ihre Freizeit auch vor dem PC verbringen. Es wäre dann sicherlich Ratsam, etwas Sport in den Alltag zu bringen. Wenn Sie gerne ein paar **Übungen** dazu haben möchten, dann kriegen Sie die auf folgender Website. Es handelt sich um 8 Übungen für das **Rückentraining**.

<http://www.messageampark.ch/Rueckentraining.JPG>

Sollten Sie noch weitere Tips gegen Kopfschmerzen haben, dann lasse Sie es mich doch bitte wissen.

[contact@messageampark.ch](mailto:contact@messageampark.ch)

## **Geführte Entspannung im Sitzen**

Durch diese Technik können Sie jemandem zur **Entspannung** verhelfen. Diese Übung braucht nicht viel Zeit. Es reichen 15 – 20 Minuten aus. Doch der **Effekt** der mit dieser Entspannungstechnik erzeugt wird, ist einfach **wunderbar**.

Versuchen Sie es doch mal, wenn Sie Zeit dazu finden. Ihr Partner/inn wird es sehr schätzen.

<http://www.messageampark.ch/gefuehrte-entspannung.htm>