

Die AmdenLodge-Philosophie für Lebensqualität

Zivilisationskrankheiten wie Stress, schlechter Schlaf, schlechte Luft, Diabetes, zu hohe Fettwerte beeinträchtigen unsere Lebensqualität und vermindern unser Wohlbefinden.

Folgen sind Müdigkeit, Unruhe, Konzentrationsmangel und keine Lust auf Bewegung.

Ursachen sind zu viel vom Schlechten und zu wenig vom Guten: Zu viel Lärm, zu viele künstliche und mediale Eindrücke, zu viel Hektik, zu viel und falsche Ernährung, zu viel Konsum und Materielles – ABER zu wenig Zeit für Natur und Mitmenschen, zu wenig frische Luft, zu wenig Ruhe, zu wenig Natur, zu wenig Lebensfreude - und zu wenig Zeit für sich selbst.

Die **AmdenLodge-Philosophie für Lebensqualität** beruht auf wissenschaftlichen, einfachen und praktikablen Grundsätzen – **viel frische Luft, Natur und insbesondere Einfachheit:**

- Unsere Zimmer sind klein und behaglich, so einfach wie möglich und sollen nur dem Schlaf und der Ruhe dienen. Sie haben nichts, was vom Schlafen abhält oder gar Stressfaktoren wie Fernseher, die zu einer Ausschüttung des ungesunden Stresshormons Cortisol führen.
- Wir bieten gute Matratzen und gute Betten, vertrautes, einfaches Mobiliar, frische Bettwäsche und lassen unsere Gäste ihre Betten selber anziehen. Persönlicher „Nestbau“ führt zu einem behaglichen sichern Gefühl für einen guten, reinen Schlaf.
- Wir verzichten wo immer sinnvoll auf künstliche Materialien oder Isolationen, die Schadstoffe ausdünsten. Wir belassen unser Haus natürlich und wo immer möglich so, wie es seit 1750 erbaut wurde: Aus Holz und Steinen vom urtümlichen Boden des Amden-Bergs.
- Wir verzichten bewusst auf ein öffentliches Restaurant und verbieten eine Anreise nach 21:00 Uhr, um Lärm und Hektik vom Kommen und Gehen zu verhindern.
- Wir bieten umfangreiche Begegnungsräume und einen grossen Garten mitten in der Natur für ein aktives Leben. Wir empfehlen, eins bis zwei Stunden vor dem ins Bett gehen auf Medienkonsum zu verzichten (Fernsehen, Internet).
- Wir bieten eine vollausgestatte Küche zum selber Kochen, um noch genauer auf die Ernährungsbedürfnisse unserer Gäste einzugehen.
- Unser privates Restaurant, welches ausschliesslich unseren Hostel- und Apartment-Gästen vorbehalten ist, bietet abends eine gesunde, genussvolle und natürliche Mahlzeit aufgrund der **AmdenLodge-Ernährungsphilosophie:**
 - a. **Minimales oder kein Frühstück** mit genug leichtverdaulichen Kohlenhydraten und Koffein, wenig Protein und Fett, um die nächtliche Fastenzeit zu verlängern und fit in den Tag zu gehen. 0 bis 20% der täglichen Kalorienzufuhr – hohe Dopamin und Adrenalinausschüttung, Bewegungsenergie (Jagdtrieb).
 - b. **Kein Mittagessen** im Sinne eines **intermittierenden Fastens** zur Kontrolle des Insulinspiegels, optimalen Fettabbaus und Lust auf ein aktives Leben.
 - c. **Ein gesundes, genussvolles, frisches Nachtessen** mit viel Protein, Vitaminen und Mineralstoffen und genug gesundem Fett für einen guten Hormonhaushalt und einen wohligen Schlaf – möglichst kein Koffein. 80 bis 100% der täglichen Kalorienzufuhr. Keine Adrenalinausschüttung aber wohliges Sättigungsgefühl für einen tiefen und sicheren Schlaf. Die Verdauung arbeitet nachts in aller Ruhe ungestört effektiv. Muskeln und Haut werden regeneriert, Hormone gebildet. Proteine und Fettsäuren werden benötigt, die Energie für den nächsten Tag wird bereitgestellt. Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!