healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Wer will ich sein?

Reich... auf allen Ebenen

Chronsiche Erkrankungen

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

02
2021

hsm healthstyle.media GmbH • Rüdesheimer Str. 40 • 65239 Hochheim • www.healthstyle.media • service@ahealthstyle.media • Jahrgang 4 • ISSN 2568-4183

Ihr Immunsystem wird Acoprevent lieben!

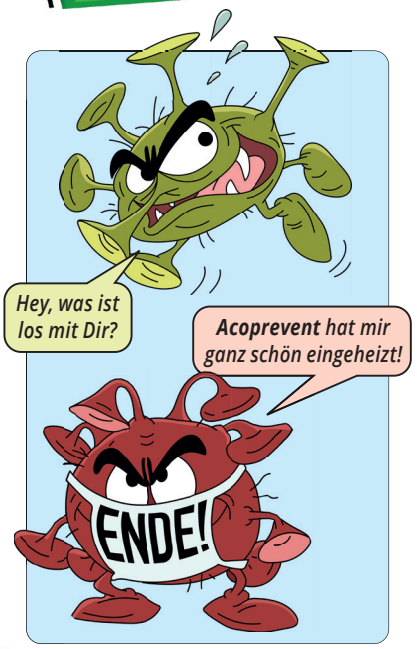
Jabosan Health-Care

Jabosan Health-Care gehört zu den führenden Anbietern moderner Nährstoffkonzentrate. Das bei der Produktion angewendete Verfahren der „Mikro-Nährstoff-Aktivierung" sorgt für sehr gute Ergebnisse.

Acoprevent bestellen?
Bestellen Sie per Telefon (gebührenfrei):
✆ **0800-1221099**
oder gemütlich online unter:
jabosan.com

90 Kapseln für 90 Tage

1 **Stellen Sie sich vor, Sie müssten Ihr ganzes Leben lang jeden Tag 24 Stunden ohne Pause durcharbeiten? Aber genau diese Leistung erwarten Sie von Ihrem Immunsystem. Es soll Tag und Nacht Viren und Bakterien abwehren. Das kann ihm nur dann gelingen, wenn Sie es täglich mit immunstärkenden Mikronährstoffen füttern. Deshalb wird Ihr Immunsystem Acoprevent lieben!**



Viele Angriffe auf Ihr Immunsystem ... können Sie selbst abwehren!

Viele wertvolle Kräuter & Gewürze aus biologischem Anbau.

2 Was ist Acoprevent?

Acoprevent ist ein weltweit einzigartiges Nahrungsergänzungsmittel, das sich sehr gut zum schnellen Aufbau, zur Stärkung und dem Erhalt Ihres Immunsystems bewährt hat.

3 Woraus besteht es?

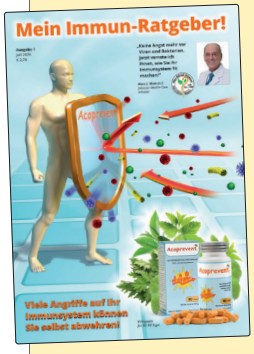
Acoprevent enthält die wertvollen natürlichen Wirkstoffe aus 21 verschiedenen ayurvedischen Kräuter- & Gewürz-Extrakten und zusätzlich 7 lebenswichtige Co-Nährstoffe.

4 Und so preiswert!

Sie können schon für nur 66 Cent* pro Tag Ihrem Immunsystem Gutes tun.
(zum Beispiel Preis ab 5 Dosen á € 59,90)*
Dose mit 90 Kapseln für 90 Tage!
ab 1 Dose nur **€ 69,90**
ab 2 Dosen nur je **€ 64,90**
ab 5 Dosen nur je **€ 59,90**
✆ **0800-1221099** *oder* **www.jabosan.com**

Möchten Sie mehr wissen?

Fordern Sie noch heute Ihren Gratis-Ratgeber an!



In diesem Ratgeber erfahren Sie auf 12 Seiten alles, was Sie über Ihr Immunsystem wissen sollten!

Wichtige Infos für Ihre Gesundheit!

Natascha Aksoy
Chefredaktion

Ihre Meinung

Uns interessiert,
wie Ihnen unser Magazin gefällt.
Schreiben Sie an
service@healthstyle.media

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

planst Du noch oder lebst Du schon?

Eine wichtige Frage, die wir uns immer wieder stellen sollten! Vor allem: Lebst Du Dein Leben nach Deinen eigenen Wünschen und Vorstellungen?! Bist Du Dir selbst bewusst?

Diese verrückte Zeit scheint nicht enden zu wollen, jeden Tag gibt es neue Meldungen und Erkenntnisse aus der Forschung. Obwohl wir im Lockdown viel Zeit ohne scheinbar wirkliche Abwechslung verbringen, ist kein Tag wie der andere. Wir müssen uns ständig auf das Neue einstellen, auf Veränderungen, Regeln, was immer im Außen geschieht. Was in dieser Phase unseres Lebens aber präsenter denn je sein sollte, sind WIR! Die Konfrontation mit uns selbst, wer wir sind, wie wir handeln, welche Entscheidungen wir immer wieder treffen, das ist wichtiger als je zuvor! Mit welcher Einstellung starten wir in den Tag, was machen wir aus der Situation, haben wir Ziele, Träume, Wünsche...?

Achtest Du auf Dich, hörst Du auf Deine innere Stimme? Kümmerst Du Dich um Dich?

Lasst uns nicht warten, bis die äußeren Umstände perfekt sind, sie werden erst perfekt, wenn wir loslegen. Jetzt. Denn nur das „Jetzt" ist das, was wir wirklich beeinflussen können. Ich möchte es nicht vergeuden, obwohl es mir auch immer wieder aus den Händen gleitet.

In dieser Ausgabe des healthstyle-Magazins beschäftigen wir uns unter anderem mit den Themen „Wer will ich sein – wo will ich hin?" und „Reich... auf allen Ebenen". Unsere Autoren sprechen von dem allgegenwärtigen „Autopiloten", davon, dass wir uns erst um uns selbst kümmern müssen, bevor wir in der Lage sind, anderen zu geben. Für uns in der Redaktion gerade jetzt ein absoluter Game-Changer ... So oft schon gehört, immer wieder vergessen und auf ein Neues komplett beeindruckt von diesem Perspektivwechsel. Nur wenn Du hast, kannst Du geben. Auf allen Ebenen. Nur wenn es Dir gut geht, kann Dein Umfeld profitieren. Ein Selbstmitgefühl und eine gesunde Selbstwertschätzung sind nicht egoistisch. Sie sind die Grundlage, selbstbewusst und harmonisch durchs Leben zu gehen.

Ein gesunder Körper und ein gesunder Geist hängen unmittelbar miteinander zusammen. Das wissen wir. Viele chronische und Autoimmunerkrankungen sind stressbedingt und können durch eine gesunde Lebensweise und eine positive, entspanntere Einstellung zum Leben verhindert oder zumindest gemildert werden...

Wir hoffen, dass auch Du den ein oder anderen Impuls mitnimmst, Erkenntnisse, die vielleicht nicht ganz so neu sind, jedoch immer wieder in den Fokus gerückt werden sollten.

In diesem Sinne...

Deine

Impressum

ISSN 2568-4183

Verlag
hsm healthstyle.media GmbH
Rüdesheimer Str. 40
65239 Hochheim
Telefon 06146 8109769
service@healthstyle.media
www.healthstyle.media

Geschäftsführerin: Ann-Kristin Maiworm
Herausgeber und V.i.S.d.P.:
Ann-Kristin Maiworm

Redaktion
hsm healthstyle GmbH
65239 Hochheim
service@healthstyle.media
Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Hinweise auf Präparate bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender mittels eines Therpeuten zu prüfen.

Satz- und Gestaltung
AKOM.media GmbH
www.akom.media
Das Gestaltungskonzept wurde von HOTTER^{S} Frankfurt, Dipl. Designerin Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung
z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom Januar 2021

Erscheinungsweise:
vierteljährlich
Bezugspreis Einzelheft 7,50 €

Abonnement-Bezugspreis Inland
jährlich 28,00 € inkl. Versand

Druck
print24.de

Lizenz
wird mit freundlicher Genehmigung der AKOM.media GmbH produziert.

healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

facebook.com/healthstyle.medien

instagram.com/healthstyle.media

healthstyle
Gesundheit als Lifestyle

02
2021

Wer will ich sein?

Mit Yoga-Philosophie
Jil-Sophie Thieringer 4

Reichtum mit Hilfe des Ayurveda
Josephine Jeß 8

Leben ist gelingende Beziehung
Dr. med. Mirriam Prieß 12

Jetzt bin ich dran
Marion Lange-Hoppe 18

Reich... auf allen Ebenen

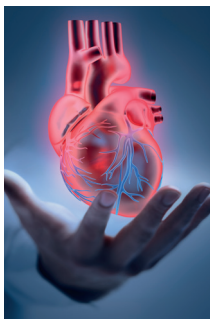
Die Mentale Revolution
Steffen Kirchner 22

Das Ganze ist größer als die Summe seiner Teile
Anouk Ellen Susan 26

Läufst Du noch auf Auto-Pilot?
Holger Marquardt 30

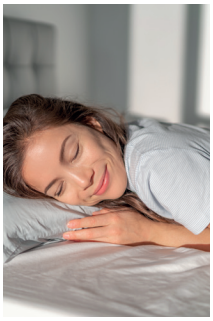
Wer will ich sein? Wo will ich hin?
Romina Döhlemann 34

Initiative Herzklappe



Herzklappenerkrankungen
Jens Näumann 40

Leben in Balance



Guter Schlaf ist derzeit wichtiger denn je!
Dr. med. Alfred Wiater 42

Spermidin
Sabine Helbig 46

Natürliche Powerkräfte für unsere Seele
Karina Reichl 50

Chronsiche Erkrankungen

Das Immunsystem ganzheitlich betrachtet
Dr. med. Dorothea Schleicher-Brückl 54

Raus aus der Autoimmunerkrankung und dem rheumatischen Formenkreis
Roland Tennie 60

Wenn das Gehirn seinen Verstand verliert
Dr. med. Michael Spitzbart 64

Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.

Klimatherapie... (Teil 3)
Dr. rer. nat. Dieter Riebe 68

Neues aus der Wissenschaft 71

Mitteilung des Vorstandes 72

Rubriken

Editorial 1

Impressum 2

Literatur und andere Medien (Tipps) 73

MeetingPoint 74

Wenn Du loslässt, bist Du frei

Entschleunigen statt beschleunigen, abrüsten statt aufrüsten, in die Tiefe gehen, statt sich in der Breite zu verzetteln: Das ist das Gebot der Stunde. Einfacher, aber glücklicher leben anstatt wahnsinnig toll und schnell, dafür aber mit Burnout-Gefahr. So vermeiden wir Stresssymptome und die daraus resultierenden Krankheiten, wir geben unserem Leben eine ganz neue Qualität.

Übernehmen Sie endlich wieder die Hauptrolle in Ihrem Leben! Bestimmen Sie wieder, wie es für Sie weitergeht und wohin Sie Ihr Lebensweg letztendlich führen soll! Werden Sie wieder der Kapitän Ihres Lebensschiffes, denn Sie gestalten Ihre Zukunft heute, durch Ihre Gedanken und Taten. Und vor allem: lieben Sie sich so, wie Sie sind!

Gloria Yazdan Bakhsh
E-Book
ISBN 978-3-948849-01-6

healthstyle
Gesundheit als Lifestyle

www.**healthstyle**.media

Yoga-Philosophie

Für ein Leben in Balance

#Yoga-Philosophie #Balance #Yogaweg
#Umgang mit sich selbst #Definition

Foto: ©Crazy nook – stock.adobe.com

Jil-Sophie Thieringer

Yoga galt über viele Jahre als Beschäftigung für esoterische Ökos und gutgelaunte Vollzeithippies. Leider wanderte die Philosophie von dort aus direkt in die nächste Schublade, nämlich als Gesundheits-Trend für schlanke, sehr bewegliche Frauen, die sanft lächelnd die wildesten Verrenkungen üben. Tatsächlich ist Yoga ein ungebrochener Trend, dessen Reiz für Außenstehende schwer nachvollziehbar ist.

Kaum jemand hat ein vollständiges Bild vom Yoga. Das liegt insbesondere an den fehlenden Möglichkeiten, die Elemente der Praxis bildlich darzustellen: Der beinahe einzige abzubildende Bereich ist die Asanapraxis, also das Üben der verschiedenen Körperhaltungen.

Die vielen verschiedenen Yogastile, welche sich über die Jahre gebildet und weiterentwickelt haben, erschweren einen vereinfachenden Überblick zusätzlich. Das ist sehr schade, wenn nicht gar problematisch. Schade deshalb, weil ein unvollständiges, vielleicht abschreckendes Bild für Nicht-Yogis entsteht. Problematisch, weil es so trotz der zahlreichen aussagekräftigen Studien viel länger dauern wird, Yoga ganzheitlich auf therapeutischer Ebene zu etablieren. Doch beginnen wir ganz am Anfang...

Was bedeutet „Yoga" eigentlich?

Der klassischen Definition nach ist Yoga eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Wir wollen durch eine Yogapraxis zu unserem authentischen Selbst finden und unser Ego loslassen, um ein Leben in Balance und Zufriedenheit zu führen. Vermutlich fragen sich alle Neulinge nun sofort, wie man einem so großen Ziel mithilfe einiger Verrenkungen näher zu kommen glaubt. Tatsächlich ist das Üben verschiedener Körperhaltungen nur ein Bruchteil der Yogaphilosophie. Für viele Menschen ist die körperliche Praxis allerdings die erste Berührung mit dem Yoga.

Doch hinter den allseits bekannten Yogastunden im nächsten Fitnessstudio steht eine mindestens 3.500 Jahre alte Tradition, welche ihre Anfänge im hinduistischen Indien hat. War Yoga lange Zeit ein Teil der religiösen Rituale, bildeten sich spätestens mit dem Beginn unserer Zeitrechnung ganz andere Tendenzen heraus:

In den Yoga-Sutren nimmt der Weise Patanjali eine unglaublich genaue und sehr zeitlose Analyse des menschlichen Geistes vor. Diese Schrift löst sich gänzlich von religiösen Ursprüngen und wird zur philosophischen Grundlage, zum Leitfaden für den klassischen Yoga.

Noch heute sind viele Yogaschüler erstaunt über die Präzision der Ausführungen und die treffsichere Thematisierung aktueller Probleme. Obwohl Yoga in früheren Zeiten Männern vorbehalten war, wird es heute mehrheitlich von Frauen praktiziert.

Yoga it jedoch für alle Menschen geeignet, ganz unabhängig von Alter, Fitness, Konfession oder Geschlecht. Es gibt für jeden den passenden Yogastil.

Die Bedeutung des Geistes

In den bereits erwähnten Yoga-Sutren wird davon ausgegangen, dass der Geist der Ort unseres Denkens und unseres Bewusstseins ist. Es wird zwischen fünf mentalen Aktivitäten unterschieden:

- Die richtige Wahrnehmung
- Die falsche Wahrnehmung
- Die Einbildung / Vorstellung / das Denken in Konzepten
- Der Tiefschlaf
- Die Erinnerung

Bei den meisten Menschen lenken die genannten Aktivitäten das Handeln und die Entscheidungen unbewusst, das heißt sie haben keine Kontrolle darüber. Dadurch leben wir Menschen in einem konstanten Reiz-Reaktions-Schema.

Eines der Ziele im Yoga ist es, sich dieser Aktivitäten bewusst zu werden, um die falsche Wahrnehmung, die Vorstellung und die Erinnerung mit Abstand betrachten zu können. Daraus resultieren ein neues Bewusstsein und bewusstere Entscheidungen, die über eine intuitive Reaktion auf einen bestimmten Reiz hinausgehen.

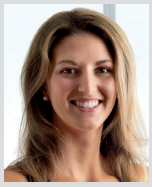
Der achtgliedrige Pfad

Im Yoga-Sutra wird eine ganzheitliche Übungspraxis angeboten, welche uns nach und nach die Handlungsmuster unseres Geistes erkennen lässt. Diese Praxis wird auch als achtgliedriger Pfad beschrieben. Der Weg führt durch acht gleichwertige Übungsthemen immer weiter vom Außen ins Innere.

Sieht man sich die beschriebenen Themenfelder genauer an, werden auch die Zusammenhänge des Yoga mit den Trends der Achtsamkeit oder des Vegetarismus / Veganismus deutlich. Das Besondere jedoch ist die offene Formulierung vieler Elemente. Dadurch können einige Aspekte auf unterschiedliche Weise in unser Leben integriert werden.

1. Yama – Der Umgang mit unserer Umwelt
   - Gewaltlosigkeit
   - Wahrhaftigkeit
   - Nicht stehlen
   - Maßhaltung
   - Bescheidenheit (Loslassen können)

Jil-Sophie Thieringer



Zertifizierte Vinyasa-Yogalehrerin, Designerin (M.A.) und Gründerin von JIL-SOPHIE

Ihr Ziel ist es, Menschen für eine ganzheitliche Yogapraxis zu begeistern: Meditation, Asanapraxis, Atmung und das Selbststudium.

Kontakt: hi@jil-sophie.de
: jil_sophie

2. Niyama – Der Umgang mit uns selbst
   - ▶ Reinheit (Pflege, Ernährung, Konsum)
   - ▶ Zufriedenheit (Dankbarkeit)
   - ▶ Disziplin
   - ▶ Selbststudium (Weiterentwicklung, Reflexion)
   - ▶ Vertrauen (Hingabe, Glaube)
3. Asana – Der Umgang mit unserem Körper (die Körperhaltungen im Yoga)
4. Pranayama – Der Umgang mit unserem Atem (Atemübungen)
5. Pratyahara – Der Umgang mit unseren Sinnen (Wahrnehmung, In-Sich-Gehen)
6. Dharana – Der Umgang mit unseren Gedanken (Fokussierung und Konzentration)
7. Dhyana – Der Umgang mit der Verinnerlichung (Meditation)
8. Samadhi – Vollkommene Loslösung (Ankommen, Freiheit, Glück)

Ganz allgemein sind alle acht Elemente als Vorschläge, als Inspiration anzusehen.

Der Weg verläuft zumeist nicht linear, sondern beginnt wie bereits erwähnt, häufig mit der Asanapraxis (den Körperhaltungen).

Besondere Aufmerksamkeit möchte ich in diesem Artikel jedoch den ersten beiden Gliedern des Pfades zukommen lassen, den Yamas und Niyamas. Sie sind nicht zu verwechseln mit Geboten, denen man blindlings folgen sollte, sondern entsprechen eher der yogischen Ethik. Ihre volle Wirkung entfalten sie erst, wenn man sich mit ihrer tieferen Bedeutung und den Auswirkungen auf das eigene Leben auseinandersetzt.

Sie können jeden Menschen dabei unterstützen, ein ausgeglichenes, weitgehend friedliches Leben zu führen.

Es ist wenig überraschend, dass sie viele Aspekte enthalten, welche heutzutage in Coachings oder Achtsamkeitstrainings zu finden sind. Im Folgenden möchte ich eine mögliche Interpretation vornehmen.

Die fünf Yamas

Die fünf Yamas unterstützen uns dabei, zu einem bewussteren Umgang mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen zu finden.

Der Begriff **Gewaltlosigkeit (1)** lässt fälschlicherweise auf das Ausbleiben von körperlicher Gewalt schließen. Vielmehr ist damit aber ein liebevoller, behutsamer und rücksichtsvoller Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen gemeint. Wir sind oft unser größter Kritiker und bestrafen unsere eigenen Fehler mit Schuldgefühlen. Doch je rücksichtsvoller wir mit uns selbst umgehen, desto einfühlsamer können wir auch anderen Menschen begegnen.

Direkt daran knüpft sich die Interpretation der **Wahrhaftigkeit (2)** an. Es geht darum, wahrhaftig und authentisch zu werden, indem wir unsere eigenen Schwächen, aber eben auch unsere Stärken erkennen und annehmen. Es erfordert Mut und Kraft, zu den eigenen Schwächen zu stehen und an ihnen zu arbeiten. Doch wir lernen uns so selbst zu vertrauen, wir müssen uns nicht länger verstellen und tragen diese Authentizität und Ehrlichkeit nach Außen. Unterdrücken wir die Schwächen nicht mehr, können auch unsere Stärken wieder wirken.

Das dritte Yama lautet direkt übersetzt **„nicht stehlen" (3)**. Interpretiert wird es allerdings weitläufig als nichts verlangen oder nichts begehren. Es geht im weitesten Sinn darum, unsere Begierde als möglichen Grund von Unzufriedenheit und Leiden zu erkennen. Begierde ist häufig in einem Gefühl von Mangel begründet, nicht nur materiell, sondern auch einem Mangel an Aufmerksamkeit oder Zuneigung. Anzuerkennen, was davon auf einen selbst zutrifft, kann uns anschließend dabei helfen, unser Wohlbefinden weitestgehend unabhängig von Besitz und Zuwendung zu machen.

Darauf baut auch die **Maßhaltung (4)** auf. Was früher, ähnlich wie in Religionen, als Enthaltsamkeit interpretiert wurde, wird heute sehr viel weiter gefasst. Es geht bei diesem Yama darum, Übermaß, Abhängigkeiten und Extreme zu vermeiden. Es fällt uns in einer Gesellschaft, die vom Überfluss geprägt ist, sehr schwer, ein vernünftiges Maß in unserem Handeln und im Einsatz von Ressourcen und Energien zu finden. Die Bedeutsamkeit dieses Themas wird vor allem angesichts des Klimawandels immer wichtiger. Es wird dem Einzelnen eine Verantwortlichkeit für sein Handeln zugesprochen.

Das letzte der 5 Yamas bedeutet direkt übersetzt etwa **„nicht horten" (5)** und zielt auf Bescheidenheit und Unbestechlichkeit ab. In einer Welt, deren Systeme von ständigem Konsum abhängig sind, besitzen wir immer mehr und müssen gleichzeitig feststellen, dass wir dadurch nicht automatisch immer glücklicher oder zufriedener werden. Viele kennen das befreiende Gefühl, welches mit dem Ausmisten der eigenen vier Wände und dem damit verbundenen Loslassen von materiellen Besitztümern