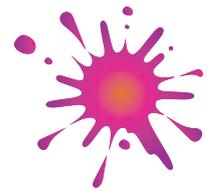


healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Sinn suchen Sinn geben

Gua Sha und
Facial Cupping

Die Welt der Düfte

Traumberuf
Life Coach?

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

01
2022

Im Einsatz bei Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien

Anwendungsbeobachtungen mit Acoprevent

Acoprevent enthält Wirkstoffe aus 21 verschiedenen ayurvedischen Kräutern und Gewürzen und sieben Nährstoffen als Co-Faktoren. Zur Unterstützung des Immunsystems hat es sich vor allem bei einer überschießenden Reaktion der humoralen Seite bewährt.

In den Sommern 2020 und 2021 wurden Anwendungsbeobachtungen bei 80 Patienten mit Pollenallergie durchgeführt. Der gedankliche Ansatz war, bei den Patienten, deren Allergiegesehen auf einer überreaktiven humoralen Abwehr basiert, über eine Wiederherstellung der TH1/TH2-Balance eine Verbesserung der Situation zu erreichen. Insgesamt konnte die Hypothese bestätigt werden, dass sich die Mischung offenbar günstig auf das Allergiegesehen im Frühjahr/Sommer auswirkt. Ein Beginn der Einnahme ab drei Wochen vor der Saison hat sich bewährt.

14% der Teilnehmer aus 2021 haben gar keine Verbesserungen im Vergleich zu den Vorjahren angegeben, ca. 47% gaben eine Verbesserung der Sympto-

matik bzw. einer Begleitsymptomatik an, ca. 32 % gaben an, keine Symptome mehr zu haben, ca. 7% haben die Therapie entweder abgebrochen oder nur unzureichende Angaben gemacht. Bei den meisten Teilnehmern spielte das Wetter keine Rolle mehr für ihr Allergiegesehen.

Die Auswertungen ergaben auch Rückmeldungen mit positiven Effekten auf bestehende Nahrungsmittelintoleranzen. Dies soll nun in einer Beobachtungsstudie zusätzlich überprüft werden.

Durch ein spezielles Verfahren auf Basis der Quantenpunkttechnologie wird eine verbesserte Bioverfügbarkeit der enthaltenen Bestandteile erreicht. Die Mischung enthält u.a. Extrakte aus Gewürznelke und Muskatnuss, Astaxanthin aus Grünalgen, Granatapfel, Kakao, Senf, Zitronenschalenextrakt, Zimt sowie Koriander. Hilfestellung für die Psyche sollen traditionell Safran und Hopfenextrakt bieten. Weitere Bestandteile: Vitamin C, Zink, Vitamin B6, Folsäure, Selen, Chrom, N-Acetyl-L-Tyrosin

Ihr Immunsystem wird Acoprevent lieben!

Jabosan
Health-Care

In vielen Fällen liegen die Ursachen von Allergien und Nahrungsmittel-Intoleranzen in einem nicht intakten Immunsystem.

Was ist Acoprevent?

Acoprevent ist ein besonderes Nahrungsergänzungsmittel, das sich sehr gut zum schnell-



Wertvolle Kräuter und Gewürze-Extrakte.



90 Kapseln
für 90 Tage

len Aufbau und zum Erhalt eines intakten Immunsystems bewährt hat. Es enthält die wertvollen Wirkstoffe aus 21 verschiedenen ayurvedischen Kräutern & Gewürzen und 7 wichtigen Co-Nährstoffen.

Weltweit einzigartig!

Das besondere Herstellungs-Verfahren der „Mikro-Nährstoff-Aktivierung“ macht Acoprevent zu einem sehr effektiven Produkt.

Mehr Acoprevent Infos:

Gebührenfrei: ☎ 0800-122 1099
Oder online: www.jabosan.com



Natascha Aksoy
Chefredaktion

Ihre Meinung

Uns interessiert,
wie Dir unser Magazin gefällt.
Schreibe uns an

service@healthstyle.media

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

welche Ziele habt Ihr Euch gesetzt? Und ist eine Zielsetzung überhaupt wichtig?

Wir im healthstyle-Team befinden uns im Umbruch. Mehr denn je gilt es für uns, den Fokus zu setzen und zu entscheiden, in welche Richtung wir weiterhin gehen möchten.

Für uns ist die Herausgabe des healthstyle-Magazins der richtige Weg – unter dem Gesichtspunkt, dass wir unsere (Lebens-)Zeit mit Aufgaben verbringen wollen, die uns Spaß machen, uns immer wieder erfüllen und uns eine gewisse Zufriedenheit geben (nein, ich muss das nicht schreiben, ich meine das so... 😊).

Auch deshalb haben wir uns dazu entschieden, unsere Marke an unsere Entwicklung anzupassen. Aus „healthstyle – Gesundheit als Lifestyle“ wird „healthstyle – Entspannt wachsen. Gelassen leben.“

In den letzten Monaten, in denen nichts vorhersehbar war und kein Tag dem anderen glich, haben wir eines auf harte Weise lernen müssen: ohne Gelassenheit und Entspannung arbeiten wir zu hart, sogar verbissen und erreichen dadurch nicht mehr... eher im Gegenteil. Wir sind einfach nicht im Fluss.

„Work smarter, not harder“ ist die Zielsetzung für 2022. Wie bekommen wir das aber in eine tägliche Routine umgesetzt? Unter uns: Auch wir bedienen uns der Expertise unserer Autoren, die allesamt Fachfrauen und -männer auf ihrem Gebiet sind. Und weil wir häufig auch nicht so richtig wissen, wie wir auf unserem Weg bleiben können, ohne aus der Balance zu geraten, haben wir für unsere neuen

(und alten) Projekte seit neuestem einen wunderbaren Coach an unserer Seite. Es ist enorm, was sich alles in kürzester Zeit bewegt!

Wie wollen wir der Welt begegnen? Ich für meinen Teil möchte mich darin üben, unabhängiger von den äußeren Umständen zu agieren. Ich möchte jeden Tag ein wenig dafür tun, dass es mir und meinem Umfeld gut oder wenigstens besser geht.

Erich Kästner schrieb einmal: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Wir wissen heute, dass Anteilnahme, Sanftmut und Hilfsbereitschaft Glücks- und Geborgenheitsgefühle auslösen (im Übrigen bei allen Beteiligten!) und dass dies wiederum die Motivation, Gutes zu tun, positiv verstärkt. Wenn es uns selbst also gut gehen soll, ist es sinnvoll, auch anderen Gutes zu tun – wie auch immer das im Kleinen und Großen aussehen mag.

Unsere Autorinnen und Autoren berichten in dieser Ausgabe von verschiedensten Möglichkeiten, dem Körper und Geist Gutes zu tun, das Leben zu nehmen, wie es ist und doch das Beste herauszuholen. „Entspannt wachsen. Gelassen leben.“ eben.

Wir haben die Auswahl der Autorinnen und Autoren wie immer mit Bedacht getroffen, denn auch das ist ein wichtiger Punkt: Umgib Dich mit Menschen, die Dich wachsen sehen wollen und sich nach Sonnenschein anfühlen. 😊

In diesem Sinne grüßt Euch herzlich

Natascha

Verlag

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus
Telefon 06192 9589705

service@healthstyle.media
www.healthstyle.media

Geschäftsführerin:
Ann-Kristin Maiworm

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

Redaktion

hsm healthstyle.media GmbH
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 Therapeuten zu prüfen.

Satz- und Gestaltung

AKOM.media GmbH
www.akom.media
Das Gestaltungskonzept wurde von
HOTTERS Frankfurt, Dipl. Designerin
Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung

z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste vom
Januar 2022

Erscheinungsweise:
vierteljährlich
Bezugspreis Einzelheft 7,50 €
Abonnement-Bezugspreis Inland
jährlich 28,00 € inkl. Versand

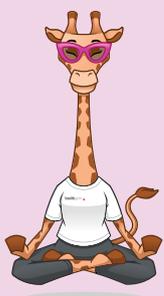
Druck

print24.de

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

 facebook.com/healthstyle.medien

 instagram.com/healthstyle.media



Meet
Bente!



Lebenszeit | Erfüllung | Wohlbefinden



„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Ulrich Duprée.....	4
Neujahrsvorsätze wirklich durchziehen – Dopamin sei Dank Björn Kurtenbach.....	8
Sinn suchen und Sinn geben Peter Hupke.....	12
Der Weg zum persönlichen Glück Kim Fleckenstein.....	16
Die Herzatmung Jens Wolf Garling.....	20
Zufriedenheit und Gelassenheit Frank Behrendt	24
Resilienz Dr. phil. Isa Grüber	28

Health and Nature



Die Welt der Düfte Dunja Esther Remaklus.....	32
Wozu brauchen wir heute die Aromatherapie? Kathrin Fassnacht und Dr. sc. nat. Urszula Rüfenacht.....	35
Magische Hände oder alles eine Frage der Technik? Dr. rer. nat. Torsten Pfitzer	38
Wenn es dauerhaft schmerzt... Bernhard Huber.....	42
Gua Sha und Facial Cupping Mag. Christina Schmid	46
Die essentiellen Bausteine Deines Körpers Claudia Kiene.....	50
Mikronährstoffe Roland Tennie	53



Coaching



Glücklich und zufrieden leben? So gelingt's! Dr. Ulrike Bossmann.....	56
Traumberuf Life Coach? Martin Geiger.....	60
Lösungen trotz Nebels Kara Pientka.....	64

Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation nach Prof. Schnack – unsere Chance in der Krise Birgit Schnack-Iorio.....	67
Neues aus der Wissenschaft.....	69
Mitteilung des Vorstandes.....	71

Rubriken

Editorial.....	1
Impressum.....	2
MeetingPoint.....	72
Literatur und andere Medien (Tipps).....	74

Neuerscheinung



Organflüstern – Wie wir wahrnehmen

Was haben uns unsere Organe zu sagen? Welche Aufgaben erfüllen sie? Und wie können wir sie stärken? Organflüstern hat der international bekannte Heilpraktiker, Dozent und Autor Ewald Kliegel sein Lebenswerk genannt. Jedes Organ wird vorgestellt und psychosomatisch-ganzheitlich betrachtet. Danach erfolgt eine spezifische heilsame Meditation.

Du lernst so Deine Sinnesorgane besser kennen und verstehen: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haare, Tasten und Gleichgewicht. Wenn es irgendwo zwickt, kannst Du mit dem Wissen, das Du mit Hilfe dieses Audio-Workshops erlangst, möglichen Störursachen auf die Schliche kommen. Gleichzeitig hast Du die Chance, Deine Organe langfristig gesund zu erhalten.

Ewald Kliegel führt Dich in die Kunst des Organflüsterns ein. Du lernst, in Verbindung mit Deinen Organen und ihren Qualitäten zu gehen, wie Du sie auf Gesundheit und Glück programmierst und so Heilprozesse unterstützen kannst.

E. Kliegel und A. Schirmohammadi
ISBN 978-3-948849-27-6
Spielzeit: 69 Min. **€15,00**

Aus der Serie „Organflüstern“ sind bereits erschienen:

- 1. Teil: Was uns bewegt**
- 2. Teil: Wie wir verdauen**
- 3. Teil: Wie wir wahrnehmen**

www.healthstyle.store



„Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es.“

Erich Kästner, 1950





Foto: © Jess rodriguez – stockadobe.com

Ulrich Duprée

Eine kurze Geschichte

Ein Mann lag im Sterben und er ahnte, dass er den nächsten Morgen nicht mehr erleben werde. In dieser Szene öffnete sich die Tür zu seinem Zimmer und einige Kinder traten ein. Der Sterbende fragte, wer sie denn seien und eines nach dem anderen gab sich als eine seiner Fähigkeiten zu erkennen. Um Abschied zu nehmen, waren seine handwerkliche Geschicklichkeit und seine Freude am Kochen, sein Talent zu malen und die Leidenschaft zu gärtnern erschienen. Nach einer Weile verließen sie ihn und es wurde wieder still. Da öffnete sich noch einmal die Tür und eine ätherische Gestalt trat an das Bett. „Wer bist du?“, flüsterte der Mann, worauf das Wesen sanft antwortete: „Ich bin dein Traum. Erkennst du mich nicht? Über viele Jahre habe ich dich besucht und dir ins Ohr geflüstert. Ich habe dir von einem erfüllten Leben erzählt – von dem, was dich wirklich glücklich macht. Mein Freund, warum hast du mich nie gelebt? Jeden Tag bin ich dir erschienen, doch du hast mich nie gelebt.“ Da nahmen sie sich in die Arme und der Sterbende weinte bitterlich.

Der Weg ist das Ziel

Der Weg in ein sinnerfülltes, glückliches Leben besteht aus drei Teilen.

Erstens brauchen wir ein Ziel, welches nicht nur unser, sondern vor allem das Leben eines anderen verbessert. Dieses Ideal müssen wir als so wertvoll erachten, dass wir dafür langfristig unsere Komfortzone verlassen. Möglicherweise werden wir unser Ziel niemals erreichen, doch in diesem Falle ist tatsächlich der Weg das Ziel.

Zweitens gilt es im Hier und Jetzt zu leben, denn nur hier findet das Leben statt. Nur hier und jetzt können Sie handeln und glücklich sein. Die Vergangenheit ist vorbei und das Glück wird nicht mehr aufgeschoben.

Drittens ist es wichtig, all das zu lösen, was Sie innerlich belastet und blockiert, wie beispielsweise das Gefühl von Wertlosigkeit.

Innere Fesseln oder freudiges Handeln, Groll oder Wohlwollen, Resignation oder Liebe – sie sind wie die zwei Seiten einer Münze. Wir können nicht auf beide gleichzeitig schauen.

Wir dürfen uns für Gesundheit, Glück, Sinn und inneren Frieden entscheiden. Sind Sie bereit?

Wo Sie die Antwort finden

Die Antwort auf die Frage nach dem Sinn unseres Lebens finden wir nur in uns selbst, denn was ein erfülltes Leben ausmacht, ist für jeden Menschen unterschiedlich. Für den einen mag es

→ Ulrich Duprée

Jahrgang 1962, ist Schriftsteller und Seminarleiter. Seine bisher zehn Bücher erscheinen in sechzehn Sprachen und in mehr als sechzehn Ländern. Er gehört zu den wenigen deutschen Autoren, deren Bücher sowohl in den USA als auch in Russland erscheinen. Sein Buch „Ho’oponopono, das hawaiianische Vergebungsritual“ gilt schon heute als ein Klassiker. Ulrich Duprée besitzt die Fähigkeit, Menschen auf einfache Weise zu zeigen, wie sie sich selbst und anderen vergeben. Dadurch machen seine Seminarteilnehmer enorme Sprünge in ihrer persönlichen Entwicklung.



Kontakt: www.ulrich-dupree.com

wichtig sein, sich persönlich zu entwickeln. Für einen anderen steht vielleicht das Wohl der Familie an erster Stelle, während es für einen Dritten der Umweltschutz ist.

Doch es gibt einen roten Faden. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Vertrauen, Optimismus, Wohlbefinden, Sinn im Leben und Gesundheit existiert.

Das Leben ist kurz

Die Zeitspanne zwischen unserer Geburt und unserem physischen Tod bezeichnen wir allgemein als unser Leben.

Im Grunde ist unsere Zeit unser Leben; und das, was wir mit dieser Zeit anfangen, bestimmt die Qualität unseres Lebens.

Bisweilen scheint es ganz zufällig – wie fallende Würfel –, dass Menschen die Welt bereits kurz nach ihrer Geburt, in jungen Jahren oder erst im hohen Alter verlassen. Niemand weiß, wie viel Zeit ihm gegeben ist, aber je älter man wird, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit zu sterben.

Wann sprechen wir deshalb von einem erfüllten Dasein? Ist es wichtig, dem Leben viele Jahre zu geben oder eher unseren Jahren reichlich Leben zu verleihen?

Unsere Zeit und unser Leben haben etwas gemeinsam: alles Geld können Sie verlieren und wiedergewinnen, aber kein Tag kehrt jemals zurück. Jeder Augenblick ist einzigartig und deshalb unendlich kostbar.

Was wollen Sie folglich mit dem Rest Ihres Lebens anfangen?

Anbetracht der Tatsache, dass unser irdischer Aufenthalt so kurz ist, verblüfft es, was wir Menschen mit diesem kostbaren Gut anfangen. Ein Großteil wird mehr funktioniert als erlebt und ein weiterer Anteil wird Dingen geopfert, die man gar nicht braucht.

Gute und schlechte Gewohnheiten

Einer der Gründe für dieses unüberlegte, verschwenderische Verhalten ist, dass fünfundneunzig Prozent all unserer Tätigkeiten reine Gewohnheiten sind. Unser Gehirn spart damit Energie.

Folglich sind fünfundneunzig Prozent all unserer Lebensumstände – unsere Gesundheit, Beziehungen, die Wohnung, die berufliche und finanzielle Situation – ein Ergebnis solch unbewusster Prozesse.

Leider wurzeln unsere an sich gut gemeinten Gewohnheiten auch in Ängsten, in frühkindlichen Verletzungen und in Vermeidungsstrategien. Weil wir von zahlreichen Lebensdramen gesteuert und vom Wesentlichen abgelenkt werden, ist es wichtig, das Herz von allen seelischen Verletzungen zu befreien. Als wirksamste Methode gilt die Vergebung, das heißt das „große Weggeben und Loslassen“ aller belastenden Emotionen. Denn wie ein tiefer Kratzer auf einer Schallplatte, der bewirkt, dass ein Lied nicht weiterspielt, sondern sich beständig wiederholt, so kann sich auch ein Leben im Kreise drehen, statt sich wunderbar zu entfalten.

Vergebung heilt

Emotional reife Menschen vergeben deshalb so rasch wie möglich, weil das, was geschah, sowieso nicht mehr zu ändern ist. Statt wie gebannt auf ein Problem zu starren, finden intelligente Menschen in jedem unliebsamen Ereignis etwas, das sie weiterbringt. So lebt man frei und selbstbestimmt im Hier und Jetzt. Mit Bitterkeit an alten Verletzungen festzuhalten, gleicht schließlich einem Menschen, der mit seinem Auto einen Berg hinab fährt und dabei beständig in den Rückspiegel schaut; das kann nicht gut gehen.

Fülle und Erfüllung

Das Wort Erfüllung ist mit den Begriffen „Fülle, fühlen, Gefühl, voll und vollständig“ eng verwandt. Ihre gemeinsame Herkunft gründet auf der germanischen „Fulla“. Fulla war die Dienerin der Göttermutter Freya und die Verwalterin der reich gefüllten Truhen. Wenn Freya in ihren edlen Gewändern und mit Edelsteinen besetzter Krone würdevoll die Halle betrat, dann war es im Geheimen auch Fulla zu verdanken, welche all die Kostbarkeiten aufbewahrt und beim Ankleiden geholfen hatte.

Fülle bedeutet weit mehr als finanzielle Mittel, nämlich Gesundheit, Wohlbefinden, gute Freunde und innere Kräfte, Fähigkeiten, Wissen, Erfahrung und Entschlossenheit.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Handwerksbetrieb, beispielsweise eine Bäckerei, und eines Tages werden Ihre sämtlichen Maschinen gestohlen. Sicherlich ist das ein Verlust, doch Ihre Kunden, Ihr Know-how und Ihre Entschlusskraft – nämlich allen Widrigkeiten zum Trotz Ihrer wichtigen Aufgabe, Men-