

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Achtsamkeit

**Mehr Mut für mehr
Sinn im Leben**

Berufswahl

**Heilpraktiker
werden**

Gesundheit

**Schwermetalle
und Umweltgifte**

NATURHEILKUNDE • PRÄVENTION • COACHING

01
2019



IN DIE TIEFE GEHEN. BLOCKADEN SUCHEN. LEBENSENERGIE SPÜREN.



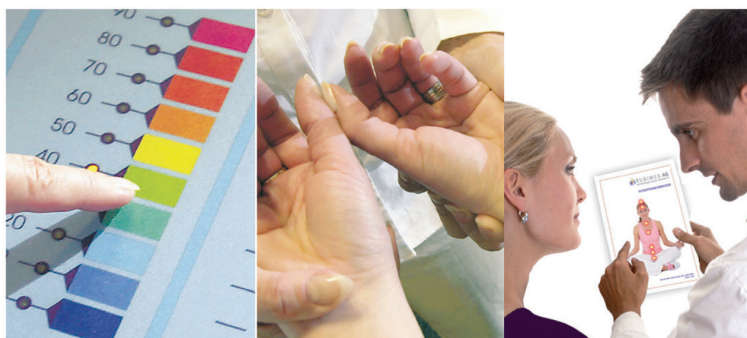
LÖSEN VON SEELISCHEN KONFLIKTEN UND BLOCKADEN

- Die Basismethode der modernen Komplementärmedizin: Ganzheitlich für Körper und Seele.
- Verbindet moderne Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie mit antiker Medizin und Yoga-Philosophie.
- Testen der vier feinstofflichen Energie-Ebenen.
- Emotionale Blockaden suchen und mit 28 Komplex-Homöopathika schonend behandeln.
- Selbstheilkräfte anregen und Lebensfreude wecken.

Die Psychosomatische Energetik (PSE) plädiert für eine neue Sicht von Krankheit und Heilung. Nach der Vorstellung der PSE durchströmt eine feinstoffliche Lebensenergie den Körper. Je mehr Lebensenergie jemand hat und je harmonischer diese ist, um so gesünder und leistungsfähiger ist ein Mensch.

Chronische Krankheiten und Befindensstörungen sollen mit reduzierter Lebensenergie einhergehen. Eine wichtige Ursache sollen verdrängte seelische Konflikte sein. Sie sollen zu Energieblockaden führen, die den Organismus körperlich und seelisch schwächen. Mit der PSE soll es möglich sein, solche emotionale Blockaden zu erkennen und sie dauerhaft aufzulösen.

Hinweis gemäß § 3 Heilmittelwerbegesetz: Bei der Behandlungsmethode der Psychosomatischen Energetik handelt es sich um ein Verfahren der alternativen Medizin, das wissenschaftlich noch nicht anerkannt ist.



Ausbildung

Diese gliedert sich in drei Seminarblöcke: Basis-, Fortgeschrittenen- und Intensiv-Seminar, welches nach bestandener Abschlussprüfung mit einem Zertifikat zum „Zertifizierten Energietherapeuten“ endet.

Basis-Seminare

16./17.03.2019 Zürich (CH)
 06./07.04.2019 Stuttgart (D)
 21./22.09.2019 Frankfurt am Main (D)
 28./29.09.2019 Bad Ragaz (CH)

Fortgeschritten-Seminare

17./18.03.2019 Zürich (CH)
 22./23.09.2019 Frankfurt am Main (D)
 12./13.10.2019 Salzburg (A)

Anmeldung:



Grossmatt 3
 CH-6052 Hergiswil

info@rubimed.com
www.rubimed.com

Info-Hotline (EU & CH) Fon 00800 8750 8750

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp



Manfred Maiworm
Herausgeber

Ihre Meinung

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

Liebe Leserinnen und Leser,

der Begriff „Prävention“ ist angesichts explodierender Statistiken im Bereich chronischer Erkrankungen in aller Munde. Soll es doch bei entsprechenden Angeboten darum gehen, die Gesundheitskompetenz des/der Einzelnen zu steigern, damit er/sie möglichst lange heil bleibt, um darüber Kosten zu sparen.

Das Bundesgesundheitsministerium führt auf seiner Website unter dem Stichwort „Prävention“ Folgendes aus: „Präventive Maßnahmen lassen sich nach dem Zeitpunkt, zu dem sie eingesetzt werden, der primären, der sekundären oder der tertiären Prävention zuordnen. [...] Die primäre Prävention zielt darauf ab, die Entstehung von Krankheiten zu verhindern. [...] Die sekundäre Prävention ist auf die Früherkennung von Krankheiten gerichtet. [...] Die tertiäre Prävention hat das Ziel, Krankheitsfolgen zu mildern, einen Rückfall bei schon entstandenen Krankheiten zu vermeiden und die Verschlimmerung der Erkrankung zu verhindern.“

Es ist leider evident, dass unser Gesundheitssystem verstärkt die Bereiche der sekundären und tertiären Prävention fokussiert, die eigentlich wichtige und langfristig tatsächlich kostenreduzierende Säule – die primäre Prävention – jedoch sträflich vernachlässigt.

Die Krankenkassen tun sich bis heute schwer, angemessene Maßnahmen zur Verhinderung von Erkrankungen zu finanzieren, sondern betreiben lieber Schadensbegrenzung. Viele Angebote werden erst dann erstattet, wenn sich eine Krankheit bereits beginnt zu manifestieren oder „das Kind im Vorfeld schon in den Brunnen gefallen“ war. Aber selbst in diesen Bereichen taucht manch sinnvolle Maßnahme, die state of the art ist, nicht im Leistungskatalog auf, sondern muss vom Betroffenen noch selbst finanziert werden.

Von Kostenersparnis kann weder direkt noch indirekt die Rede sein, denn zu den Ausgaben der Kassen kommen noch die volkswirtschaftlichen Verluste durch Arbeitsausfälle – sekundäre und tertiäre Präventionsmaßnahmen können diese bei weitem nicht so eindämmen, wie es Angebote der primären Prävention vermögen.

Gerade in diesem Bereich lohnte sich eine Kooperation mit der Komplementärmedizin, denn diese hat hier eine Menge zu bieten.

Im Sinn von healthstyle – Gesundheit als Lifestyle – hoffe ich darauf, dass wir uns alle für die erste Säule der Prävention öffnen.

Herzlichst
Ihr
Manfred Maiworm

 Impressum

ISSN 2568-4183

Verlag

hsm healthstyle.media GmbH
 Rüdesheimer Str. 40
 65239 Hochheim
 Telefon 06146 8109769
 service@healthstyle.media
 www.healthstyle.media
 Geschäftsführer: Ann-Kristin Maiworm
 Herausgeber und V.i.S.D.P.:
 Manfred Maiworm

Redaktion

M.A.M. Maiworm GmbH
 65239 Hochheim
 natascha.aksoy@maiworm-gmbh.de
 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 Medikamente bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender zu überprüfen.

Satz- und Gestaltung

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

Anzeigenberatung

z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom Januar 2019

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.

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

01
2019

Gesunder Neustart



Verzockt!
 Christian Hütt..... 4

Ein achtsamer Neubeginn
 Anna Maria Stark..... 8

7 Tipps für eine erfüllte Zeit
 Antje Heimsoeth..... 12

„Neues Jahr, neues Körper-Fitness-Wohlfühl-Glück...!“
 Daniela Geister..... 16

Achtsamkeit



Mehr Mut für mehr Sinn im Leben
 Stefan Dudas..... 19

Selbstbewusstsein



Selbstbewusstsein!
 Silva Schwabe..... 22

Persönlichkeitsentwicklung



Angst und Frust in Spitzenerfolg verwandeln
 Nicoletta und Daniel Weinstock..... 26

Aus- und Weiterbildung



Heilpraktiker werden
 Matthias Mertler..... 30

Heilpraktiker-Schule: Ein Blick hinter die Kulissen
 Michael Bochmann..... 34

Selbstregulation



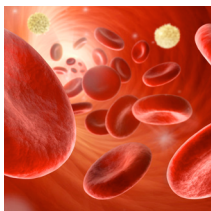
Selbstregulation in Zeiten des Überangebots Dr. med. Heike Melzer und Klaus Ulbrich.....	38
---	----

Typ-III-Allergien



Chronische Erkrankungen als Folge von Typ-III-Allergien Angelika Hecht & Dr. med. Hartmut Dorstewitz.....	44
---	----

Mein Blut



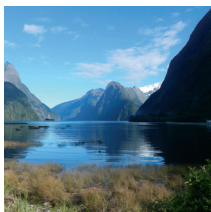
Mein Blut sagt mir... Lothar Ursinus.....	50
--	----

Prävention



Schwermetalle und Umweltgifte Claudia Rutenkolk (DGPP e.V.)	56
Tinnitus Dieter Schwarz (DGPP e.V.)	62

Lifestyle



Neuseeland Christiane Schöniger	68
--	----

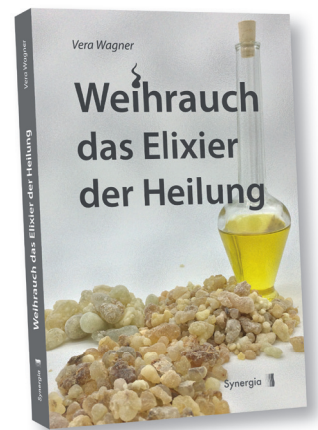
Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin
und Präventionsmanagement e.V.



Mitteilung des Vorstandes Dr. Dieter Riebe.....	55
Neues aus der Wissenschaft.....	55

Rubriken

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



Weihrauch das Elixier der Heilung

Vera Wagner

Dieses Buch informiert über die Geschichte des Weihrauchs und den aktuellen Stand der Forschung. Und es zeigt, wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten sind – medizinisch, spirituell und kulinarisch. Jahrtausende lang wurde Weihrauch als Heilmittel eingesetzt, dann aber von der synthetischen Medizin verdrängt. Seit einigen Jahren erlebt der Weihrauch eine Renaissance, ist allerdings in Deutschland noch nicht als Arzneimittel zugelassen.

123 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-906873-72-5 16,90 €



Sixpack im Kopf

Nicole Roewers, Florian Heinzmann

Du willst mehr vom Leben?
Gelassenheit, Gesundheit, Glück, Konzentration, bessere Beziehungen und auch noch ein langes Leben. Wer will davon nicht mehr? Die gute Nachricht: Diese sechs mentalen Muskeln sind trainierbar, und zwar – wissenschaftlich bewiesen – durch Meditation. Mit dieser 4-Schritte-Meditationsmethode wird gezeigt, wie der Sixpack im Kopf durch ein alltagstaugliches 10-Minuten-Training aufgebaut und behalten werden kann.

236 Seiten, kartoniert
Print: 978-3-948000-03-5 19,90 €
E-Book: 978-3-948000-04-2 15,99 €



Verzockt!

Neustart | Spielsucht erkennen, benennen und bewältigen



Christian Hütt

Laut Hochrechnung einer aktuellen Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung geht man in Deutschland von bis zu 380.000 Menschen mit problematischem Spielverhalten und von bis zu 415.000 Menschen mit krankhafter Spielsucht aus.

Was ist eine Sucht und wie entsteht sie?

Eine Sucht ist ein unbezwingbares Verlangen und der – zumindest zeitweilige – Verlust der Selbstkontrolle über das eigene Verhalten. Sucht hat immer etwas mit Kontrollverlust zu tun. Das heißt: der Betroffene hat die Kontrolle über sein Leben verloren. Oder: Die Sucht kontrolliert sein Leben.

Doch wie entsteht eine Sucht? Die Medizin hat das bis heute noch nicht genau herausgefunden. Es gibt nicht den einen Auslöser, an dem man Sucht festmachen kann. Stattdessen ist es eine multifaktorielle Entstehung.

Erkennbar sind einige Risikofaktoren. Wir sprechen vom Suchtdreieck: der Mensch selbst, das Suchtmittel und das soziale Umfeld.

Foto: ©Peter Hermes Furian - Fotolia.com

→ Christian Hütt

Heilpraktiker für Psychotherapie, Suchttherapeut, Burnout- und Vitalitätscoach. Dozent und Trainer für Spielsucht-Präventionsschulungen, zugelassen nach den jeweiligen Landesglücksspielgesetzen der Bundesländer.



Kontakt: www.business-cor.de

Risikofaktor Nummer 1: Der Betroffene selbst mit seinen individuellen Lebensfaktoren

Ob ein Mensch Gefahr läuft, in Abhängigkeit von Glücksspielen zu geraten, kann genetisch bedingt sein. Gab es suchtkranke Menschen in der Familie? Wenn ja, besteht zu 20 Prozent die Möglichkeit, dass es den Betroffenen deshalb getroffen hat.

Auch wird das Risiko durch die Lebensgeschichte beeinflusst. Frühkindliche Erfahrungen können ausschlaggebend sein, ebenso traumatische Erlebnisse oder aktuelle Krisensituationen. Persönliche Wesenszüge: Wenn Gefühle schlecht kontrolliert werden können oder bei Konflikten Überforderung entsteht, läuft man schneller Gefahr, spielsüchtig zu werden.

Risikofaktor Nummer 2: Das Suchtmittel, also der Automat
Spielen ist so alt wie die Menschheit und gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Spielen macht Spaß und ist von Kindesbeinen an wesentlicher Teil unseres Lebens. Wenn allerdings ungünstige Faktoren hinzukommen oder positive Spielerfahrungen wiedererlebt werden wollen, ist man eher immer wieder bereit zu spielen.

Dazu bietet das nervenstarke Spannungsmoment im Zusammenwirken mit einer coolen Gewinnchance mehrere Anreize. Der „Daddelkasten“ wird der neuer Freund.

Risikofaktor Nummer 3: Das private Umfeld
Die Umgebung kann die Anfälligkeit für eine Suchterkrankung ebenso beeinflussen wie die Zeit und die Gesellschaft, in der man lebt. Die wirtschaftliche Lage kann entscheidend sein, die Akzeptanz von Glücksspiel, die Nähe zu Spielhallen und Kneipen oder die Wirkung von Werbung.

Nur das Zusammenspiel mehrerer Risiken kann zu einer Glücksspielsucht führen.

Der Teufelskreis der Spielsucht

Glücksspiel hat immer eine Wirkung... und auch Folgen. Ein normaler Kreislauf kann sein, dass Spielen Spaß macht und man dabei entspannt. So die Wirkung. Folge daraus ist, dass man wieder spielt. Das ist ein unbedenkliches Spielverhalten und sollte zunächst nicht beunruhigen.

Problematisch wird es, wenn die psychotrope Wirkung einsetzt: man spielt, um bewusst zu entspannen oder Probleme zu vergessen, man will die Stimmung aufhellen, einen Kick erleben, Langeweile oder Einsamkeit bekämpfen.

Das Glücksspielverhalten hat dann keine positive Wirkung mehr, sondern verstärkt die negativen Folgen. Der Kreislauf wird enger. Da die Probleme mehr werden, muss öfter gespielt werden, wodurch sich wiederum die Probleme vermehren bzw. verstärken. Der Ausstieg wird immer schwieriger und die Suchtgefahr größer und größer.

Die unterschiedlichen Phasen der Glücksspielsucht

Die Glücksspielsucht lässt sich anhand eines Phasenmodells darstellen. Die einzelnen Phasen können fließend ineinander übergehen oder unterschiedlich verlaufen. So kann sich die Spielsucht für jeden anders entwickeln.

Die Einstiegsphase: Das positive Anfangsstadium

Die ersten Kontakte zum Glücksspiel entstehen als positive Erlebnisse durch z.B. den ersten Besuch in einer Spielhalle. Dabei werden kleinere oder größere Gewinne erzielt, die u.a. ein Glücksgefühl erzeugen.

Oft wird der Gewinn eher den eigenen Fähigkeiten als dem Zufall zugeschrieben. Vielleicht hat der Betroffene sogar ein Big-Win-Erlebnis gehabt, also mit einem kleinen Betrag, sagen wir 5 Euro, gespielt und sofort 600 Euro gewonnen. Was für ein Fest!

Das Glücksspiel kann hier noch als Freizeitbeschäftigung gesehen werden. Aber: die Besuche werden regelmäßiger. Die Bereitschaft, Geld einzusetzen, ist vorhanden, wenngleich noch verhältnismäßig risikoarm gespielt wird.

Weiterhin werden gegebenenfalls schon die ersten Kontakte in die Zockerszene geknüpft. Kohle, die verloren wurde, wird versucht zurückzugewinnen.

Die Verlustphase: Das Gewöhnungsstadium

Der Spieler investiert zunehmend mehr Zeit, Geld und Risikobereitschaft, um die stimulierende Wirkung zu erreichen. Der Teufelskreis entsteht, indem er seine Verluste durch intensiveres Spielen versucht auszugleichen.

Gewinn bleibt aus. Stattdessen wachsen die Verluste, die immer wieder bagatellisiert werden. Entstehende Probleme erklärt man mit Lügen. Kohle zum Zocken und für die Schulden beschafft man bei der Familie oder bei Freunden, im Pfandhaus oder über Kredite. Arbeit, Familie und Freunde geraten in den Hintergrund.

Ab und an verlässt man die Spielhalle sogar mit Gewinnen. Der Spieler denkt, noch Kontrolle über sein Spielverhalten zu haben. Phasen der Abstinenz sind möglich.