

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Wasser und Ernährung

Ausleiten und Entgiften



NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

02
2019

healthstyle Gesundheit als Lifestyle

Verzockt!



Dein Weg aus der Spielsucht
Interaktives Aussteiger- sowie Präventions-Programm

Christian Hütt
Abbas Schirmohammadi

healthstyle Gesundheit als Lifestyle

Lampenfieber ade!

Silva Schwabe & Abbas Schirmohammadi

Coaching-CD für souveräne Moderationen, Präsentationen, Auftritte & Vorträge



coach!n leben.bewusst.gestalten

Vergebung ist der Schlüssel zum Glück

Einführung in die Vergebung – Radikale Vergebung der Tipping-Methode
Grundlagen-CD für Einsteiger



Conny Elohin Zahor & Abbas Schirmohammadi

1

coach!n leben.bewusst.gestalten

Vergebung ist der Schlüssel zum Glück

Ho'oponopono
Das Hawaiianische Vergebungs- und Heilungsritual



Conny Elohin Zahor & Abbas Schirmohammadi

2

coach!n leben.bewusst.gestalten

Märchen-Coaching für Erwachsene

von und mit Märchenerzählerin Astrid Brüggemann



Weisheiten für mehr Lebenszufriedenheit

coach!n leben.bewusst.gestalten

Märchen-Coaching für Kinder

von und mit Märchenerzählerin Astrid Brüggemann



Spannende und lustige Geschichten für mehr Mut und Selbstbewusstsein

coach!n leben.bewusst.gestalten

Nicht-Raucher in 40 Minuten!



Sandra Riesenhuber & Abbas Schirmohammadi

Raucherentwöhnung mit neuem, interaktivem Coaching-Programm

healthstyle Gesundheit als Lifestyle

Leichter zur Alkohol-Abstinenz



Unterstützendes Programm für eine sanfte Entwöhnung

Dr. med. Dorothea Brückl
Abbas Schirmohammadi

„Lernt das Wasser richtig kennen,
und es wird Euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

Pfarrer Sebastian Kneipp



Manfred Maiworm

Herausgeber

Ihre Meinung

Uns interessiert,
wie Ihnen unser Magazin gefällt.
Schreiben Sie an

service@healthstyle.media

Liebe Leserinnen und Leser,

jetzt, da ich dieses Editorial schreibe, liegen die Osterfeiertage bereits hinter uns. Wie immer nach kulinarisch reichhaltigen Festivitäten stellt sich eine gewisse Trägheit ein. Oft denkt man im Nachhinein, dass man auf das eine oder andere Glas Wein hätte verzichten und doch lieber zum Wasser hätte greifen sollen.

Leider ist Wasser bei vielen Menschen nicht die erste Wahl, wenn es um Gaumenfreuden oder einen erfrischenden Durstlöcher gehen soll. Das ist sehr schade, bietet Wasser doch so viele Vorteile. Aber welches Wasser ist gut, und ist jedes gute Wasser speziell für mich oder auch meine Patienten geeignet? Der Diskussion über die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Wasser allgemein und Heilwässer im Speziellen begegnet man immer wieder. Meint man, endlich ein zuträgliches Wasser gefunden zu haben, so hört man bereits kurz darauf, dass dieses aus unterschiedlichen Gründen nicht optimal sei. Deshalb haben wir in dieser Ausgabe einige Artikel für Sie zusammengestellt, die sich neben dem richtigen Trinkverhalten auch mit diesem Thema auseinandersetzen.

Trägheit und Müßiggang sind Gift für Geist und Körper. Um optimal funktionieren zu können, sind wir auf regelmäßige und ausreichende Bewegung angewiesen. Der Verdauungsspaziergang nach dem Osterbrunch war sicherlich ein guter Anfang. Dieses Minimum an Aktivität reicht aber weder dazu aus, die während der opulenten Mahlzeiten aufgeladenen Kalorien abzubauen, noch kann es unseren Körper dauerhaft in Schuss halten.

Dass Wasser und Bewegung überlebenswichtig und gut für die Gesundheit sind, wussten schon die ersten Menschen. Auch kannten viele alte Kulturen die rituelle Begrüßung des Frühlings in Form von ausgelassenen Festlichkeiten. Übermaß und Trägheit waren jedoch eher selten Bestandteil ihres Lebensalltags. Natürlich kamen sie trotzdem mit Krankheit und Leid in Berührung und entwickelten viele Mittel und Wege, die Linderung und Heilung brachten. Die verschiedenen „Heiltraditionen der Welt“ sind z.T. fast so alt wie das Leben selbst und entstanden über viele Jahrhunderte. Was bietet uns der „Blick über den Tellerrand“? Neues oder eher alt Bewährtes? Lesen Sie selbst.

Herzlich
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 eingesand-
 ter Manuskripte kann nicht garantiert
 werden. Die Zeitschrift und alle in ihr
 enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich
 geschützt. Für Hinweise auf Medika-
 mente bzw. auf therapeutische Geräte
 kann weder von der Redaktion noch
 vom Verlag eine Gewähr übernommen
 werden. Etwaige Angaben sind vom An-
 wender 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 Mitteilungs-
 organ der Deutschen Gesellschaft für
 Präventivmedizin und Präventions-
 management e.V.**

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

02
 2019

Ausleiten und entgiften: emotional, mental, physisch



Toxische Emotionen ausleiten...
 Ulrich Emil Duprée 4

Das „Drecks-Gedankenkarussell“
 Dr. Michael Weh (EnO) 8

Mit Ayurveda sanft entgiften
 Dr. med. Janna Scharfenberg 12

Wasser und Ernährung



Natürliches Heilwasser
 Dipl. oec. troph. Corinna Dürr 16

Bewusst essen und trinken
 Elke Freier 22

Kräuterwissen und Naturerleben
 Karina Reichl 26

Natur erleben



ShinrinYoku
 Dr. Melanie H. Adamek 30

Angenehme Kommunikation



Wieso macht niemand das, was ich ihm sage?
 Peter Hupke 34

Energiereserven auffüllen



Zu viel Arbeit, zu wenig Vergnügen
 Isabella Janisch 38

Schmerzen



Wenn der Schmerz bleibt
Dr. Thorsten Riethmann.....42

Heiltraditionen der Welt



Tibetische Medizin
Sonja Marić, M.A.....46

Vitalstoffe



Erektile Dysfunktion
Nathalie Schmidt und Dr. med. Edmund Schmidt.....60

Zähne



Kreidezähne
Karin Löprich.....66

Gewichtsreduktion, Haut, Hormone



Frauen sind anders
Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll.....70

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Lymphödeme
Ingrid Käppel, Stefan Hemm, Kerstin Waldvogel-Röcker.....52

Mitteilung des Vorstandes.....58

Rubriken

Editorial1
Impressum.....2
Literatur und andere Medien (Tipps).....74



Behandlungserfolge bei Arteriosklerose Rückbildung ist möglich!

Die bundesweite Arteriosklerose-Beratung ist ein Aufgabengebiet der Naturheilkunde AG in Marburg. Diese wurde 1998 für patientenbezogene wissenschaftliche Erforschung der chronischen Krankheiten gegründet. Entgiftung von Schwermetallen und das Thema Silent Inflammation waren Schwerpunkte. Gesundheitsberaterin Christiane E. Weber und Dr. med. Bernhard Weber fassten die Möglichkeiten der naturheilkundlichen Behandlungen in ihrem Buch „Chronisch krank – Was tun?“ zusammen. Ab 2007 begannen sie mit der Erforschung der Ursachen und Therapiemöglichkeiten der Gefäßverkalkung. Überrascht von den umfangreichen Verbesserungen mit Nachweis durch Ultraschall, folgte eine systematische Dokumentation der neuen Diagnostik- und Therapieverfahren. Die Internetseite www.GesundSeinNatur.de bietet heute vielen Patienten als „Zweitmeinung“ auch eine fundierte Beratung aus der Ferne an. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie die Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) gehören zu den häufigsten Ursachen für chronische Beschwerden. Die Zahl der Betroffenen steigt, Patienten werden immer jünger. Früherkennung und Vorsorge gewinnen auch deshalb an Bedeutung, da Arteriosklerose nach gängigem Wissensstand schwer bis gar nicht therapierbar ist. Dieses Gesundheits-Fachbuch zeichnet ein anderes Bild, denn die Erfahrung der Autoren zeigt, dass eine erfolgreiche Behandlung durchaus möglich ist – und das zu überschaubaren Kosten. Die sehr hilfreichen Neuentwicklungen der „Quantenphysikalischen Laborwertmessung“ mit Elektroakupunktur nach Voll (EAV) als innovativer Informationsfeldtechnologie mit TimeWaver Med sowie das in langjähriger Praxistätigkeit entwickelte und erfolgreich eingesetzte, MIAR-Protokoll (Multikausale Integrative Arteriosklerose-Rückbildung) ermöglichen erstmals langfristig wirksame Therapiekonzepte auch in fortgeschrittenem Stadium. Neben der von den Autoren angebotenen Arteriosklerose-Beratung können und sollen die Informationen in diesem Buch dem interessierten Laien einen Anstoß geben, um nach dem Motto „Gesundheit statt Gefäßverkalkung“ zügig selbst aktiv zu werden.

Christiane Elisabeth Weber
und Dr. med. Bernhard Weber
Softcover, 104 Seiten
ISBN 978-943261-37-0

10,00 €

Toxische Emotionen ausleiten...

Ausleiten und entgiften | ...für ein friedliches, selbstbestimmtes Leben





Foto: Pixabay.com

Ulrich Emil Duprée

Jeder Mensch möchte fit, vital und gesund sein, und sich sicherlich auch gerne etwas verjüngen. Wir Menschen wollen glücklich sein. Eine wichtige Voraussetzung, um unsere Gesundheit wiederzuerlangen oder zu erhalten, sind das regelmäßige Ausleiten und Entgiften.

Natürlich denkt man dabei zunächst an Umweltgifte, wie Schwermetalle, oder an Pilze, aber auch Mikroplastik kommt mehr und mehr ins Gespräch. Zu unserer Umwelt und damit zu unserer täglichen Belastung gehören allerdings auch toxische Menschen, das heißt Beziehungen, die uns nicht guttun, giftige Emotionen sowie toxisches Verhalten.

In diesem Artikel möchte ich Ihnen einen Einblick ins Thema geben und Sie motivieren, sich diesen einflussreichen Bereich in Ihrem Leben einmal anzuschauen, um wirklich fit, vital und gesünder zu sein – und natürlich auch, um langsamer zu altern. Leider reichen weder der Platz noch die Zeit aus, um Ihnen alles aufzuzählen: die giftigen Emotionen und Beziehungen, deren Ursachen, und wie Sie die Dramen, die Ihr Leben mitbestimmen, detailliert lösen können. Doch ich gebe Ihnen hier eine Übung mit und nenne Ihnen die Zutaten, wie Sie mental entgiften können. Wenn Sie Hilfe brauchen und weitere Infos möchten, dann schreiben Sie mir bitte. Ich helfe Ihnen gerne weiter.

Symptome erkennen

Körperliche Krankheiten nennen wir in der Regel Symptome. Ein Symptom ist eine Wirkung, ein Effekt. Interessanterweise sind auch eine Beziehungskrise, ein finanzielles oder berufliches Problem Symptome und die darunterliegenden Ursachen gründen in vier Faktoren: 1. destruktives Verhalten, 2. destruktive Gedanken, 3. Traumata und 4. Toxine. Diese vier verursachen unsere persönlichen Probleme und sie wollen wir ausleiten.

Es sind unsere destruktiven Gedanken und Reaktionen auf meist frühkindliche Verletzungen, die uns Entscheidungen treffen lassen und unser Verhalten so lenken, dass wir geradewegs in eine körperliche, seelische, berufliche oder private Krise steuern. Weil Körper und Psyche miteinander verbunden und in enger Wechselwirkung stehen, können wir von Toxinen sprechen – giftige Gedanken, giftige Gefühle und giftige Erinnerungen, die nicht nur uns, sondern auch unserer Umgebung schaden; denn wer möchte schon mit jemandem zusammenleben oder arbeiten, der sich selbst nicht mag, sich über Vergangenes beklagt, anderen wertvollste Lebenszeit und die gute Laune stiehlt?!

Die Negativität entlassen

Genauso, wie wir uns körperlich entgiften, so ist es auch absolut wichtig, sich regelmäßig mental und emotional zu entschlacken.

→ Ulrich Emil Duprée

Jahrgang 1962, ist Autor. Seine bisher 9 Bücher primär zum Thema Vergebung erscheinen in 13 Sprachen und 15 Ländern. Er gehört zu den deutschen Autoren, deren Bücher sowohl in den USA als auch in Russland erschienen sind. Sein Buch „Ho’oponopono, das hawaiianische Vergebungsritual“ ist mittlerweile in der 30. Auflage erschienen und gilt schon heute als Klassiker.



Kontakt: UlrichDupree.de

Wie magisch blühen Menschen auf, sobald sie ihre destruktiven Emotionen, ihre Enttäuschungen und Erinnerungen hinter sich lassen können.

Unsere Emotionen sind die Energie, die uns entweder in Bewegung bringen oder hemmen und einschränken. Wir ähneln dabei einem Trinkglas. Wenn das Glas mit Gift gefüllt ist, muss man es zunächst leeren, damit frisches Wasser oder Fruchtsaft hineingegossen werden kann. Beides gleichzeitig zu empfinden, Giftiges und Nährendes, ist für uns nicht möglich. Und weil Sie und ich nicht emotional leer sein können, erleben wir augenblicklich konstruktive Gefühle (z.B. Freude, Zuversicht, Mut, Gelassenheit, Mitgefühl), sobald wir die destruktiven Gefühle (z.B. Bitterkeit, Groll, Ängste, Überforderung, Hilflosigkeit) loslassen.

Entlassen wir unsere Negativität, werden wir automatisch glücklich.

Übung 1

Ihre Übung besteht nun darin, sich folgende Fragen zu beantworten: „Was nährt meinen Körper, was nährt meine Psyche und was nährt meine Beziehungen?“ Notieren Sie bitte jeweils drei Antworten.

Im zweiten Schritt fragen Sie sich: „Was vergiftet meinen Körper, was vergiftet meine Psyche und was vergiftet meine Beziehungen?“ Schreiben Sie wieder jeweils drei Antworten auf, wobei Ihre Herausforderung darin besteht, niemanden anzuklagen oder zu beschuldigen, weder zu bewerten noch zu verurteilen. Danke.

Das war eine sehr wichtige Übung und Sie verfügen nun über zwei bedeutsame Erkenntnisse: Sie wissen, was Ihnen und Ihren Beziehungen guttut, und das können Sie weitermachen. All das, was Sie belastet, gilt es entweder in etwas Konstruktives zu verwandeln, oder das Verhalten zu ersetzen, schlicht zu unterlassen bzw. zu unterbinden.

Mit dieser kleinen Innenschau und Selbstbetrachtung haben Sie bereits den ersten Schritt in Richtung Ihrer mentalen und emotionalen Entgiftung getan, denn nur ein Problem, das wir erkennen, können wir lösen. Wenn wir eine herkömmliche Ent-

giftung machen, dann wollen wir in der Regel auch wissen, was uns belastet (z.B. Nickel, Blei oder Quecksilber), um die für uns richtige Kur anzuwenden zu können.

Toxische Emotionen

Genauso, wie man vernünftigerweise morgens duscht, um die Toxine, die der Körper über Nacht ausgeschieden hat, abzuwaschen (ansonsten werden sie wieder vom Körper über die Haut absorbiert), so ist es nötig, sich auch täglich abends von allen mentalen Toxinen zu reinigen. Vielleicht belastet uns das Beklagen eines Kollegen, die Kritik des Partners, die Negativität eines Verwandten, negative Schlagzeilen und das Fernsehen mit all seinen Gewaltszenen. All das müssen wir verdauen, wie ein zu fettes Essen.

Wie wichtig die Reinigung von toxischen Emotionen ist, davon berichtet die folgende Metapher. Stellen Sie sich bitte vor, Sie haben ein neues Auto gekauft und haben es am Abend vor Ihrem Haus geparkt. Am nächsten Morgen steigen Sie erwartungsvoll ein und drehen den Zündschlüssel herum. Vielleicht wollen Sie jemanden besuchen oder zur Arbeit fahren. Der Motor läuft, Sie geben Gas, doch dann scheint etwas nicht zu stimmen. Es raucht und stinkt, und ganz gleich wie viel Sie sich bemühen, Sie kommen nicht weiter. Eines der vier Räder ist blockiert. Sie geben nochmal kräftig Gas, und weil weiterhin einer der Reifen fest sitzt, beginnt sich Ihr Wagen um dieses kaputte Rad herum im Kreis zu drehen.

Wie in dieser Szene, kann uns eine einzige Enttäuschung, eine seelische Verletzung oder eine Kindheitserinnerung blockieren. Das Leben dreht sich dann im Kreis, statt sich glücklich zu entfalten. Eine einzige negative Emotion wie Wut, Groll, sich ungewollt oder wertlos fühlen, Gier, jammern und klagen, ständige Kritik an seinen Mitmenschen oder Schuldgefühle können einen Menschen völlig ruinieren.

Wie bei einer körperlichen Vergiftung kann eine einzige toxische Emotion die Gesundheit, die Familie oder das finanzielle Einkommen eines Menschen zerstören.

Sicherlich kennen Sie dafür Beispiele, in denen sich das Leben eines Menschen schon seit Jahren um dasselbe Drama dreht, und diesem Menschen sein Verhalten und die Ursachen gar nicht bewusst sind.

Negative Erinnerungen – ein hochexplosives Material

Um gesund zu bleiben, muss alles verdaut werden. Was der Körper nicht braucht und ihm schadet, muss ausgeschieden werden. Aus diesem Grund gilt ja der Darm mit als Zentrum unserer Gesundheit und als einer der Eckpfeiler unseres Immunsystems. Das ganze Thema der Entgiftung und des Ausleitens existiert schließlich nur, weil wir z.B. Schwermetalle und Allergene nicht