

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Gesund alt werden

Haut und Haar



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



Manfred Maiworm

Herausgeber

Ihre Meinung

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

service@healthstyle.media

Liebe Leserinnen und Leser,

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!“, ist ein Zitat, das auf Lenin zurückgeht und das der Volksmund übernommen hat. Aber stimmt diese Aussage auch? Um es vorweg zu nehmen: Für mich gibt es keine Alternative zu Vertrauen! – Denn sich ohne Argwohn aufeinander einzulassen, ist die Grundlage für eine für alle Seiten gelingende zwischenmenschliche Beziehung, ob im Kleinen oder Großen.

Stellen Sie sich vor, Sie meinen, Ihren Partner oder Ihre Partnerin auf Schritt und Tritt kontrollieren zu müssen, weil Sie Ihr Vertrauen in ihn bzw. sie verloren haben. In der Regel ist das der Anfang vom Ende jeder intakten Partnerschaft. Dasselbe gilt für Freundschaften jeglicher Art.

Auch auf gesellschaftspolitischer Ebene scheint es in dieser Zeit offensichtlich an Vertrauen zu mangeln. Dafür brechen sich Überregulierung und Kontrollwut Bahn. Woran mag das liegen? Da ist zum einen die Tatsache, dass wir alle immer mehr an Materiellem zu verlieren haben. Und das macht bekanntlich misstrauisch gegenüber Dritten. Wenn ich Angst habe, dass mein Gegenüber es auf meinen Besitz abgesehen hat, dann erscheint es unmöglich, ihm Vertrauen zu schenken. Zum anderen wird einem immer wieder suggeriert, dass die Welt schlecht sei und dass man sich schützen müsse, was zwangsläufig dazu führt, dass man ängstlich und überkritisch wird.

Dass es für mich keine Alternative zu Vertrauen gibt, liegt zum Teil in dem zuvor Gesagten begründet. Ich bin aber auch der festen Überzeugung, dass man immer erst einmal in „Vorleistung“ gehen und „investieren“ muss. Fühle ich mich z.B. enttäuscht, so versuche ich – bevor ich mein Gegenüber schuldig spreche –, die Verantwortlichkeit für dieses Gefühl bei mir zu finden. Meist läuft es darauf hinaus, dass es meine Erwartungshaltung war, die zur Enttäuschung geführt hat. Ich hatte den Anspruch zu wissen, wie die Dinge sein sollten. Auf diese Weise macht man die Rechnung aber immer ohne den anderen, auf übergeordneter Ebene ohne den Rest der Welt. Mit allen negativen Konsequenzen.

Wenn ich mich also relativ frei mache von meinen Erwartungen und Vertrauen ins Leben habe, es anderen schenke und ein konstruktives Miteinander anstrebe, kann ich ziemlich sicher sein, dass es mir ebenfalls entgegengebracht wird.

Völlig erwartungsfrei zu werden, ist natürlich ein hoher Anspruch. Dass dies nicht immer gelingt, ist menschlich... Trotzdem erscheint es mir der Mühe wert, sich dafür zu engagieren. Ich bin sicher, dass dies zu wesentlich positiveren Beziehungen und erheblichem Fortschritt beitragen wird. Ob dies nun Partnerschaften, Freundschaften oder Gesellschaften betrifft.

Und um den Bogen zum vorliegenden Heft zu spannen: Auch bei den Themen Coaching, Prävention und Gesundheit spielt dieses Thema eine zentrale Rolle. Die meisten (Therapie-)Ansätze laufen ins Leere, wenn kein Vertrauen zueinander und in die angewendeten Strategien aufgebaut wird.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen!

*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 eingesand-
 ter Manuskripte kann nicht garantiert
 werden. Die Zeitschrift und alle in ihr ent-
 haltenen 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
 HOTTER⁵ 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

03
2019

Gesund alt werden

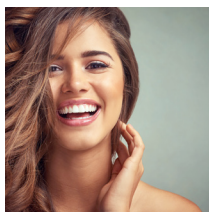


Wehret den Anfängen
 Deepak Chopra 4

Die heilende Kraft der Vergebung
 Conny Elohin Zahor 8

Leben im Hier und Jetzt
 Andreas Kolos 14

Haut und Haar



Schönheit kommt von innen
 Sandra Schulze 18

Ursache und Linderung von Haarausfall
 Dagmar Heib 22

Ekzeme, Neurodermitis oder Psoriasis
 Dr. med. Heike Bueß-Kovács, Prof. Dr. Dr. med. Claus Muss,
 Prof. Dr. med. Götz Nowak 28

Kinder



Die Traditionelle Alpenländische Medizin
 Walter Ohler 32

Bewusstes Aufwachsen für Kinder
 Markus Hitzler, MBA 38

Kinder, Kinder ...
 Dr. Michael Weh 42

Licht-Kinesiologie



Therapie-Spiegel im Einsatz
 Nicole Pechmann 48

Coaching



Wie würde die Liebe entscheiden?

Anna Maria Stark.....54

Selbstwahrnehmung



Alle reden so undeutlich ... und jetzt?

Dr. Juliane Dettling-Papargyris.....58

Generation Pille



Kleine Pille – große Wirkung

Isabel Morelli.....62

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin
und Präventionsmanagement e.V.



Sitzen macht krank!

Prof. Dr. med. Gerd Schnack.....66

Mitteilung des Vorstandes73

Rubriken

Editorial	1
Impressum.....	2
Literatur und andere Medien (Tipps).....	74
Aus- und Fortbildung.....	76



Behandlungserfolge bei Arteriosklerose Rückbildung ist möglich!

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“ 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 €



Wehret den Anfängen

Gesund alt werden | Der Weg zu einem starken Immunsystem
und lebenslanger Gesundheit



Foto: ©Robert Kneschke – stockadobe.com

Deepak Chopra

Wie ein Drittel aller Demenzfälle verhindert werden kann

Ende Juli 2017 ging eine ganz erstaunliche medizinische Geschichte durch die Medien. Sie war wie die Spitze eines Eisbergs, was allerdings damals nur wenige mitbekamen. Zu laut war das Hintergrundrauschen der Berichterstattung über angebliche Gesundheitsrisiken, vor denen man sich zu hüten habe, wie zum Beispiel: mehr als 55 Stunden pro Woche zu arbeiten oder die mangelnde Jodaufnahme bei Schwangeren.

Eins jedoch war anders. Vierundzwanzig Experten für Altersdemenz – die größte Gesundheitsgefahr weltweit – waren gebeten worden, die Möglichkeit einer Vorbeugung aller Demenzarten zu bewerten, einschließlich der Alzheimer-Krankheit. Ihr Fazit, veröffentlicht in der renommierten britischen medizinischen Fachzeitschrift The Lancet, lautete:

Ein Drittel aller Demenzfälle kann verhindert werden.

Da es derzeit weder eine medikamentöse Therapie noch präventive Maßnahmen gibt, war das eine durchaus überraschende Nachricht.

Was war nun der Schlüssel bei der Vorbeugung von Demenz? Kurz gesagt, eine Veränderung des Lebensstils, wobei der Fokus

in jedem Lebensabschnitt etwas anders liegt. Die Experten wählten neun spezifische Faktoren aus, die für rund 35 Prozent aller Demenzfälle verantwortlich sind: „Bei der Verminderung der Risikofaktoren machen Schulbildung (bis zum Alter von fünfzehn Jahren), die Verringerung von Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes, die Vermeidung beziehungsweise Behandlung eines Hörverlusts in den mittleren Jahren, das Nichtrauchen, Bewegung und die Behandlung von Depressionen und sozialer Isolation im späteren Leben einen Riesenunterschied.“

Ein Punkt auf der Liste war verblüffend: der Schulbesuch bis mindestens zum 15. Lebensjahr. Was in aller Welt war das? Der Schrecken des Alters sollte mit dem Verhalten als Teenager in Zusammenhang stehen? Seltsam mutete auch an, dass die Behandlung eines Hörverlustes im mittleren Alter mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden war. Das war nun allerdings mal etwas Neues. Bei genauerer Betrachtung signalisierte diese Nachricht einen geradezu revolutionären Trend in der Medizin.

Nicht nur bei der Demenz, sondern auf breiter Front sind Forscher dabei, die Zeitachse von Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und sogar Depression und Schizophrenie drastisch zu verschieben. Mal angenommen, Sie ziehen sich eine Wintergrippe zu. Sie bemerken die Symptome und stellen verärgert fest, dass Sie sich ein paar Tage vorher mit einem Erkältungsvirus angesteckt haben. Die Inkubationszeit war kurz und unsichtbar; nur die Symptome waren am Ende verräterisch.

Lebensstilbezogene Erkrankungen jedoch sind ganz anders. Ihre Inkubationszeit ist ebenfalls unsichtbar, aber zugleich sehr lang, nämlich Jahre und Jahrzehnte.

Diese einfache Tatsache wurde im medizinischen Denken immer wichtiger. Vielleicht ist sie der größte bestimmende Faktor dafür, wer einmal krank werden wird und wer gesund bleibt.

Wenn bereits Symptome aufgetreten sind, berufen sich Therapeuten nicht mehr auf Zivilisationskrankheiten. Besteht ein hohes Risiko zu erkranken, gehen sie nun in der Zeitachse zwanzig bis dreißig Jahre zurück und untersuchen, was ein normales und gesundes Leben im Verlauf ausmacht.

Ein neues Bild des Krankseins schält sich heraus, und das ist eine sehr gute Neuigkeit. Durch ein gesundes Leben von Anfang an lassen sich die vielen Schrecknisse, die uns vom mittleren Alter an zusetzen, in Schach halten – das Geheimnis liegt im Handeln, bevor es zu den ersten (oft schrecklichen) Anzeichen kommt.

Man könnte dies die Medizin der kleinen Schritte nennen, im US Sprachgebrauch neuerdings als „incremental medicine“ bekannt. Die Meldung über eine Demenzprophylaxe ist da nur die Spitze des Eisbergs.

Nehmen wir den zunächst seltsamen Befund über Bildung. Experten schätzen, dass die Demenz weltweit um acht Prozent reduziert werden könnte, wenn Kinder bis zum Alter von 15 Jahren in der Schule blieben, einer der größten verhinderbaren Risikofaktoren auf der Liste. Die Begründung liegt weit in der Ver-

gangenheit: Je gebildeter jemand ist, desto mehr Informationen hat das Gehirn gespeichert und desto besser greift es auf das Gelernte zu. Diese Informationsbeschaffung, die bereits in der Kindheit beginnt, führt zu dem, was Neurowissenschaftler als „kognitive Reserve“ bezeichnen, einen Schub für das Gehirn in Form zusätzlicher Nervenverbindungen und -bahnen zwischen den Neuronen.

Mit diesem Extra lässt sich dem Gedächtnisverlust im Zusammenhang mit Alzheimer und anderen Demenzformen entgegenwirken, da das Gehirn über Extrapfade verfügt, wenn es zu Degeneration oder Ausfällen kommt.

Gemäß der medizinischen Logik sind es gerade die vielen Hinterlassenschaften, die das Denken verändern. Die Ursachen vieler, wenn nicht der meisten Erkrankungen, liegen in der Vergangenheit. Plötzlich geht es nicht mehr um Einzelfaktoren wie Nichtrauchen, Abnehmen, ins Fitnessstudio gehen oder Stress in den Griff bekommen.

Es geht um einen nachhaltigen Lebensstil, bei dem die tägliche Selbstfürsorge auf allen Ebenen zählt.

Nicht zu rauchen, Gewicht zu reduzieren und ins Fitnessstudio zu gehen, haben immer noch ihre Berechtigung. Aber lebenslanges Wohlbefinden ist nicht dasselbe wie das Risiko für Krankheit A oder B zu senken. Deshalb wird nur ein ganzheitlicher Ansatz letztendlich aufgehen. Wohlbefinden ist nicht mehr bloß die Alternative zur regulären Prävention. Nein, Wohlbefinden ist der Eisberg, der Zaunpfahl, der ins Auge springt. Wohlbefinden ist das nächste große Ding. Wenn sich das herumspricht, werden die präventiven Maßnahmen nie mehr so aussehen wie zuvor. Aber um zu begreifen, wie radikal sich die Dinge ändern werden, müssen wir einen Moment innehalten und uns die aktuelle Situation im Gesundheitswesen anschauen. Denn dort droht ein zartes Hoffnungspflänzchen zu verdorren.

healthstyle 

 Deepak Chopra

Das Time Magazine zählt Chopra zu den 100 herausragenden Köpfen des 20. Jahrhunderts. Deepak Chopra stammt ursprünglich aus Indien. Als erfolgreicher Internist und Endokrinologe in den USA widmet er sich seit den 1980er Jahren der Suche nach einer ganzheitlichen Medizin. Seine mehr als 80 Bücher wurden in 35 Sprachen übersetzt und insgesamt 20 Millionen Mal verkauft.



Im Frühjahr 2019 ist sein Buch „Das heilende Selbst. Der Weg zu einem starken Immunsystem und lebenslanger Gesundheit. Mit dem 7-Tage-Programm die Selbstheilung aktivieren“ im Irisiana Verlag erschienen, das er gemeinsam mit Rudolf E. Tanzi geschrieben hat.

Kontakt: www.deepakchopra.com