

AKOM *leben!*

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Mensch und Umwelt



**NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING**

04
2019





Manfred Maiworm
Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

Im Rahmen der „Fridays for Future“-Bewegung finden immer größere Klima-Streiks statt. Was mit einer Gruppe Schüler angefangen hat, nimmt zunehmend Fahrt auf. Und auch wenn manche hinter den seit Monaten andauernden Aktionen immer noch lediglich Schulschwänzerei wittern, so kann niemand mehr verleugnen, dass das Thema „Mensch und Umwelt“ immer mehr Raum in der öffentlichen Wahrnehmung einnimmt.

Seit Jahrzehnten wird vor den Folgen des Klimawandels und Umweltschädigungen gewarnt. Zugegebenermaßen haben auch wir lange Zeit unseren Alltag dahingehend mehr oder weniger inkonsequent gestaltet. Eine unmittelbare Gefahr schien zeitlich wie räumlich weit entfernt. Heute sehen wir uns unmissverständlich und deutlich damit konfrontiert, dass gehandelt werden muss. Und zwar auf allen Ebenen. Es geht schon lange nicht mehr darum, eine Kosten-Nutzen-Abschätzung zu betreiben.

Unser Planet ist der einzige, den wir haben. Genauso wie die Gesundheit jedes Einzelnen einmalig ist. Zwei Aspekte, die es unserer Meinung nach unumstößlich zu erhalten gilt. Die unantastbar, ja heilig sein sollten. Nicht umsonst widmen wir uns bei unter anderem mit Leidenschaft der NATUR-Heilkunde. In beiden Fällen dürfen Wirtschaftlichkeit und Lobbyismus keine Kriterien sein. Bedauerlicherweise hinkt die Realität diesem Ideal immer noch weit hinterher. Indes werden die Alarmrufe und Warnzeichen immer lauter bzw. deutlicher. Sowohl das heutige Gesundheits- als auch das globale Ökosystem stehen am Scheideweg. Es bleibt die Frage, was wir daraus machen – zum Wohle aller Beteiligten.

Der gegenwärtige Aufruf, die Gesundheit der Erde im Auge zu behalten, ist in diesem Sinn bisher beispiellos. Wir sind darüber sehr froh – auch deshalb stellen wir es unseren Mitarbeitern frei, sich an den großen Streiks zu beteiligen; und wir fördern Diskussion und Umsetzung dessen, was privat und am Arbeitsplatz konkret getan werden kann, damit sich jeder nach seinen individuellen Möglichkeiten engagieren kann.

Dass wir unseren Kindern eine bessere Welt ermöglichen möchten, dürfte selbstverständlich sein. Diesen Anspruch nicht nur als abstrakte Worthülse vor uns her zu tragen, sondern ihn auch konkret im Alltag zu leben, ist die Herausforderung, der wir uns alle zu stellen haben.

In diesem Sinne wünschen wir uns, dass Sie dieses Editorial weniger als moralistische Ansprache mit erhobenem Zeigefinger sehen, sondern als Impuls und Denkanstoß für einen bewussteren Umgang mit endlichen Ressourcen. Eigene Achtsamkeit, Aufklärungsarbeit und v.a. auch politische Maßnahmen können bewegen. Im Kleinen wie im Großen kann jeder von uns zu einem Wandel beitragen. – Dass Wege dadurch entstehen, dass man sie geht, wusste schon Franz Kafka.

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
 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 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

04
2019

Mensch und Umwelt



Back to the roots... Dr. med. Elke Mohaupt	4
Natürlich geht's mir gut Christina Kropp	10
Entdecken Sie natürliche Achtsamkeit Brigitta C. Kemner	14
Natürliches Heilwasser Dipl. oec. troph. Corinna Dürr	16
Mein Anti-Aging-Programm für ein gesundes, glückliches Leben Interview mit Aylin Urmersbach	18
Heilwasser-Guide Dipl. oec. troph. Corinna Dürr	22
Schlaf und Schlafplatz Dr. Reimar Banis	26
Rosenwurz Matthias Bastigkeit	30

Coaching



Keine Angst! Dr. Kerstin Gernig	34
Angst vor (beruflichen) Veränderungen Andrea Lange	40
Mut zur Veränderung Jakob Lipp	44
Agiles Coaching auf dem Prüfstand Edgar Ehlers	48

Stress



EMDR als moderne Therapiemethode Elke Lechthaler.....	52
Abbau von Stress Nick Singer	56
Stressmanagement und Prävention Markus Hitzler, MBA.....	62

Methode



Was ist Energiemedizin? Petra Berger.....	66
---	----

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Wunderpille Trampoltraining Ursula Häberling-Spöhel.....	70
Mitteilung des Vorstandes	74

Rubriken

Editorial	1
Impressum.....	2
Literatur und andere Medien (Tipps).....	75

Jetzt beginnt die Infektions- und Erkältungszeit!



Das Probiotikum zu jedem Antibiotikum



Die patentierte Kapselhülle
schützt die Bakterienkulturen
vor der Magensäure



Back to the roots...

**Mensch und Umwelt | Elementare Therapiesäulen zur
Prävention und Therapie von Wohlstandsmorbidität und
-mortalität**



Fotos: ©pixabay.com

Dr. med. Elke Mohaupt

Über den Wald erfahren wir in der heutigen Zeit in den Medien meist nur im Zusammenhang mit Waldbränden oder Borkenkäferbefall, wie jetzt, da mehrere Prozent der Fläche des Waldes dem gefräßigen Insekt zum Opfer gefallen sein sollen. Man hört etwas über die Holzerträge, die die Forstwirtschaft aus dem Wald gewonnen hat. Immerhin bestehen 32% der Fläche unseres Landes aus Wald. In der Schule schließen wir Bekanntschaft mit einigen der 76 im deutschen Wald beheimateten Baumarten, plagen uns mit den Vermehrungsprozessen der Farne herum, blicken tief ins Detail der Vorgänge bei der Fotosynthese und erfahren etwas über das „Funktionieren“ des „Ökosystems“. Darüber hinaus wird wenig vermittelt...

Mensch und Natur

Man muss sich einmal vorstellen, dass es Pflanzen bereits seit ca. 2,3 Milliarden Jahren gibt. Sie haben einen enormen Vorsprung bezüglich Anpassung und Lebensraumgestaltung gegenüber uns Menschen. Der seit etwa 200.000 Jahren existierende Homo sapiens hat sich in einem komplett von Pflanzen gestalteten Umfeld entfalten können. Wir haben uns in ein morphogenetisches Feld der Pflanzenwelt hinein entwickelt, Pflanzen, die bereits Milliarden Jahre vor uns Erfahrungen mit ihrer Umwelt sammelten. Die Pflanzen existierten lange ohne den Menschen, aber vermutlich wird der Mensch nie ohne die Pflanzen überleben können.

➔ Dr. med. Elke Mohaupt

Fachärztin für Innere Medizin mit den Zusatzbezeichnungen Diabetologie, Naturheilverfahren und Akupunktur. Sie ist Mitglied der Gesellschaft für Energie- und Informationsmedizin. Ihre eigene lebenslange Krankheitsgeschichte führte sie zu unzähligen Weiterbildungen auf dem Gebiet der Naturheilkunde und zur Erforschung alternativer Behandlungswege.

Lange Zeit lebte der Mensch unmittelbar in der Natur und mit der Natur zusammen, er war in jedweder Hinsicht direkt von ihr abhängig, ihr in gewisser Weise auch ausgeliefert. Dass wir auch heute von der Natur abhängig sind, scheint nicht mehr so offensichtlich; es ist ein indirekter Aspekt geworden. Kausalketten liegen dazwischen, die man bis zum Ende verfolgen muss, um das „wie“ zu verstehen. Der Mensch hat den Kontakt zur Natur in vielerlei Hinsicht verloren. Wenn man sich einen Großteil des Tages in geschlossenen Räumen aufhält, überwiegend künstlichem Licht ausgesetzt ist, die natürlichen Rhythmen von Tag und Nacht weitgehend aufgehoben sind, über längere Zeiträume virtuelles Geschehen den Tagesablauf dominiert, ist es nicht verwunderlich, dass wir nicht mehr in Resonanz mit unserer natürlichen Umwelt leben können, dass wir nicht mehr die natürlichen Rhythmen wahrnehmen und den Kontakt zu den Wurzeln verloren haben.

Ist es da nicht verständlich, dass sich Menschen seelisch oft heimatlos fühlen? Unbewusst resultieren daraus oft destruktive Haltungen, ein nicht-satt-werden-Können, eine innerliche Leere... Bei zusätzlichen Belastungen können sich im Laufe der Zeit sogar Depressionen entwickeln. Subjektive Mangel-Gefühle werden mit Konsum, virtuellen Ablenkungen oder chemischen Abhängigkeiten befriedigt. Krankheiten, die daraus entstehen, werden dann wiederum mit künstlich hergestellten chemischen Mitteln, den schulmedizinischen Medikamenten, behandelt.

Erinnerung an die (europäische) Pflanzenmedizin

Es ist traurig für mich zu erleben, wie unsere traditionell europäische Pflanzenmedizin dabei zunehmend in Vergessenheit gerät. Früher waren Mediziner gleichzeitig Botaniker und hatten das Wissen und den Zugang zu heilenden Pflanzen. Sie wussten über deren Anwendung Bescheid. Durch die Entwicklung in unserem Gesundheitssystem werden pflanzliche Mittel immer weiter ins Abseits gedrängt. Ein entscheidender Schritt in diese Richtung war der Ausschluss von Phytotherapeutika von der Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen (außer für Kinder und für Ausnahmefälle bis zum 18. Lebensjahr).

Vertreter von Pflanzenmedizin-herstellenden Firmen suchen nicht mehr die Praxen der Ärzte auf. Fortbildungsveranstaltungen größerer Art zu pflanzlichen Medikamenten gibt es nicht. Diese Vertreter gehen jetzt nur noch in Apotheken, um ihre Waren anzupreisen. Hier spielen möglicherweise Bekanntheitsgrad von Präparaten und Verdienstmöglichkeiten des Apothekers

eine nicht unerhebliche Rolle bei der Auswahl der ins Angebot aufgenommenen pflanzlichen Medikamente. So wird nicht nur das Wissen über Pflanzenmedikamente in der Ärzteschaft weiter verloren gehen, sondern auch die insbesondere kleineren Phytotherapeutika herstellenden Betriebe werden nach und nach aussterben, da sie keinen ausreichenden Umsatz mehr machen können. Ich kenne einige pflanzliche Präparate, die inzwischen ersatzlos vom Markt verschwunden sind. Das Ganze entwickelt sich so schleichend und unbemerkt, wie das Artensterben in unserer natürlichen Umwelt.

Naturvölker dagegen haben einen sehr respektvollen und demütigen Umgang mit ihrer natürlichen Umwelt, insbesondere mit den Pflanzen. Bei den Indianern werden sie anerkennend als „Das grüne Volk“ bezeichnet und von den Veden wurden die Pflanzen auch „Mütter“ genannt. Pflanzen werden angesehen als Wesenheiten, die sich uns gerne schenken, sich für uns hingeben, gern den Menschen dienen und die man dafür achtet. 80 % der Nahrung der Naturvölker bestehen aus Pflanzen, vorwiegend werden sie von Frauen gesammelt. Darüber hinaus werden zur Behandlung von Krankheiten überwiegend Pflanzen als Medizin eingesetzt.

Die „richtigen“ Pflanzen umgeben uns

Noch im Mittelalter beobachteten die Mönche, die in ihren Kloostergärten viel für den Erhalt des traditionell von Germanen, Slawen und Kelten stammenden Pflanzenwissens beitrugen, dass sich in der natürlichen Umgebung des Menschen diejenigen Pflanzen ansiedeln, die für seine Gesundheit zuträglich bzw. für die Behandlung seiner Krankheiten von Nutzen sind.

Oft sind die zähen unverwüstlichen Unkräuter die besten Helfer, wenn wir krank werden. Es keimen plötzlich „Unkräuter“, die man vorher dort noch nicht gesehen hat oder ein bestimmtes Unkraut wird regelrecht zur Plage. Wildkräuter, die rund um unser Haus wachsen, eignen sich als Heilmittel besser als von weit her importierte Ware. Pflanzen strahlen Energie aus und treten in Kontakt mit dem energetischen Feld des Menschen. Es wird vermutet, dass sich energetische Ausstrahlungen gegenseitig durchdringen und einander beeinflussen. (1) Versuche zur Nachweisbarkeit solcher Energien wurden bereits unternommen (Kirlian-Fotografie u.a.).

Der Mensch ist Teil der Natur

Wenn wir Worte gebrauchen wie „die Natur beherrschen“ oder „sich die Natur Untertan machen“, suggerieren wir eine Überlegenheit des Menschen gegenüber unserer natürlichen Flora und Fauna, die Jahrmillionen an Informationsverarbeitung und

Entwicklungsprozessen vor uns durchlaufen hat. Diese Informationen haben allerdings nicht nur die natürlichen Lebewesen unserer Umwelt geprägt, sondern über den verhältnismäßig kurzen Zeitraum der menschlichen Entwicklung auch den Menschen selbst. Wir haben uns in der Evolutionsgeschichte als Co-Evolventen zusammen mit ihnen entwickelt. Hierdurch besteht