

AKOM *leben!*

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Sport/Fitness

Immunsystem

Richtig entscheiden

**NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING**



01
2020



„Das Leben ist voller Leid, Krankheit, Schmerz –
und zu kurz ist es übrigens auch ...“

Woody Allen



Jürgen Bucker

Herausgeber AKOM
– Ihr Fachmagazin für
Komplementärmedizin

Ihre Meinung

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

Liebe Leserinnen und Leser,

es vergeht zurzeit kein Tag ohne Neuigkeiten zum COVID-19 Coronavirus (SARS-CoV-2). Zwar liegen Ursprung und größte Verbreitung in Asien, jedoch treten Neuinfektionen mittlerweile aufgrund der globalen Vernetzung auch weltweit auf. In Europa ist derzeit Italien am stärksten betroffen. Dass es in Deutschland bisher in keinem der gemeldeten Fälle zu einem schweren Verlauf kam und China-Rückkehrer inzwischen aus der Quarantäne entlassen werden konnten, untermauert die aktuelle Einschätzung des Robert-Koch-Instituts (RKI), nach der die Gesundheitsgefahr für die deutsche Bevölkerung weiterhin als gering bis mäßig einzuschätzen sei. Andere Experten, wie z.B. der Virologe Christian Drosten von der Berliner Charité, stellen hingegen Gedanken zu einer möglichen Pandemie an und empfehlen, sich zumindest für diesen Fall zu wappnen und sich gut zu informieren. Vernunft oder Panikmache?

Wissensstand heute ist, dass das neuartige Coronavirus eine besondere Erkältungskrankheit mit z.T. schwerem Verlauf nach sich zieht. Gefährdete Altersgruppen und Fallsterblichkeit ähnelten dabei bisher höchstwahrscheinlich den Daten einer normalen Grippe. Die Neuansteckungsrate ist indes hoch, Übertragungswege vielerorts noch unklar. Die bisherige Risikoeinschätzung der Europäischen Präventionsbehörde ECDC wird zurzeit aktualisiert. Aus epidemiologischer Sicht sind strenge Quarantäne-Maßnahmen zur Verhinderung einer Viruszirkulation nachvollziehbar. Wie schnell aus notwendiger Vorsicht dennoch irrationale Angst werden kann, das zeigen die Vorfälle in der Ukraine. Angesichts dessen scheint eine bewusste Hinwendung zu Vernunft angebracht und notwendig.

Vor dem Hintergrund, dass inzwischen auch in Europa diverse Massenveranstaltungen abgesagt wurden, darunter die weltweit wichtigste Mobilfunk-Messe

MWC in Barcelona und nun der international gefeierte Karneval in Venedig, haben auch wir bei healthstyle uns gefragt, wie wir mit dem Thema umgehen sollen. Sollen wir in den kommenden Wochen Großveranstaltungen meiden oder nicht? Und wenn nicht, wie viel Verantwortung tragen wir auch für die Gesundheit derjenigen in unserer privaten und beruflichen Umgebung? Sind wir ausreichend informiert zu den Themen Hygiene und Infektionsschutz? Und setzen wir die notwendigen Vorbeugemaßnahmen konsequent um? Wenn wir uns diese Fragen nicht ohnehin aufgrund der alljährlichen Grippe-Saison stellen, dann sollten wir uns spätestens jetzt einmal damit auseinandersetzen.

Es bleibt natürlich jedem selbst überlassen, sich auf die derzeitige Situation einzustellen. Ich für meinen Teil habe beschlossen, die Menschenmassen in diesem Jahr zu meiden. „Safety first“ hat 2020 Vorrang! Sicher ist natürlich nichts, das steht fest; trotzdem möchte ich die bestmögliche Vorsorge auch im Interesse meines unmittelbaren Umfelds getroffen haben.

Eine Großveranstaltung, die ich allerdings nicht versäumen möchte, ist die 45. INTERBIOLOGICA Ende März. Ich hoffe, dass bis dahin Ängste und Sorgen rund um SARS-CoV-2 einer allgemein aufgeklärten Haltung gewichen sind und wir dann bereits dem Ende der Infektionswelle entgegensehen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen viel Zuversicht und Klarheit im aktuellen Trübel.

Ihr

 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

hsm healthstyle.media 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 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 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
2020

Sport / Fitness



Möglichkeiten der Hypnose im Sport
 Michael Weh..... 4

Naturheilkundliche Begleitung von Sportverletzungen
 Christine Baumann..... 8

hoT statt Doping
 Peter-Hansen Volkmann..... 14

Bewegung ist Leben! – PR-Text
 Eduard Haider und Christof Otte..... 20

Laktatazidose bei Sportlern
 Dipl. oec. troph. Corinna Dürr 24

Immunsystem



Einstieg in die Selbstoptimierung
 Klaus Ulbrich..... 26

Jeder kann Prävention auf seine Weise
 Roland Tennie..... 30

Richtig entscheiden



Richtig entscheiden!
 Peter Hupke..... 40

Warum wir uns bei Entscheidungen oft selbst sabotieren
 Dr. Michaela Muthig 46

Besser leben!
 Britta Kanacher..... 50

Business



Nehmen Sie Ihr Arbeitsglück selbst in die Hand!
 Nicole Pathé 54

Authentizität



Jeder kann Charisma

Lutz Herkenrath..... 58

Coaching: Umbruch und Veränderung



Erfolgreiches Coaching mit den Naturzyklen

Markus Porcher..... 62

Den inneren Dialog beeinflussen



Das Ziel bin ich!

Christina Kropp..... 68

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Wunderpille Trampolintraining – Teil 2

Ursula Häberling-Spöhel..... 34

Mitteilung des Vorstandes

..... 38

Rubriken

Editorial	1
Impressum.....	2
Literatur und andere Medien (Tipps).....	72
Journal: Ziele und Planung.....	73



Pascoflorin[®] immun

Ihr Immunsystem* in guten Händen

- 20 Milchsäurebakterien-Kulturen + B-Vitamine und Biotin
- geschützt durch magensaftresistente Kapsel
- unterstützt Ihr Immunsystem*
- auch begleitend zu einer Antibiotika-Therapie
- vegan

*Vitamin B₁₂ und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Möglichkeiten der Hypnose im Sport

Sport / Fitness |
**Im Unbewussten liegen unsere
wahren Fähigkeiten verborgen**



Michael Weh

Bei kundigen Medizinerinnen und aufgeklärtem Publikum hat Hypnose inzwischen den Beigeschmack des Mystischen oder Esoterischen verloren. Als psychotherapeutische Methode ist sie heute anerkannt und bestens etabliert. Den Beginn der modernen therapeutischen Hypnose datiert man mit der Arbeit Franz Anton Mesmers in die Mitte des 18. Jahrhunderts, jedoch scheinen die Anfänge mindestens bis zum Asklepioskult ca. 1000 v. Chr. zu reichen. Meiner Ansicht nach kann man noch deutlich weiter zurückgehen, nämlich bis zu dem Moment, in dem Menschen erstmals bewusst in Interaktion gingen! Warum?

Die Beruhigung von Menschen durch rituelle Praktiken und Zeremonien kennt nicht nur jede Religion seit jeher, sondern auch jedes Elternteil, das versucht, ein Kind in den Schlaf zu wiegen. Auch die Beeinflussung des Gegenübers durch geschickte psychologische Anweisungen ist jedem vertraut, der einen anderen zu überzeugen sucht.

Suggestion (= Anweisung) und Hypnose (= ein entspannter Flow) gehören untrennbar zusammen, denn die Akzeptanz von Anweisungen scheint in einem von Alpha-Wellen dominierten Zustand des Gehirns deutlich größer zu sein als im aggressiven Kampfmodus, um einmal in Extremen zu sprechen. Erst in ruhiger Entspannung – und noch viel deutlicher in hypnotischer Trance – kann die kritische Dominanz der bewussten Ratio zugunsten einer hohen Empfänglichkeit des Unbewussten für Suggestionen umgangen werden. Dies ist ein Hauptkriterium hypnotischer Therapie.

Hypnose stellt ein bis heute nicht restlos geklärtes Phänomen dar.

Sport ist menschlich

Auch wenn die methodischen Ansätze der Hypnose nicht spezifisch für den Sport entwickelt wurden, so kommt alles, was Menschen hierdurch allgemein nützt, auch dem Sport zugute. Denn auch Sportler leiden unter Symptomen, wie z.B. Schmerzen, Ängsten, körperlichen Einschränkungen, Infektionen oder anderen Unpässlichkeiten, die mit Hypnotherapie behandelbar sind. Bevor ich gleich auf konkrete Interventionen eingehe, möchte ich vorab einen Aspekt betonen, der meiner Meinung nach grundsätzlich wichtig ist.

Die Frage lautet: „Welche Bedeutung hat Sport für den Menschen?“. Selbst wenn engagierte Aktive dies oft anders sehen, so ist die einfache Antwort erst einmal: „Sport ist eine für das Leben nicht zwingend notwendige Tätigkeit.“ Er mag aus der überlebenswichtigen Förderung der Kampfkraft früherer Zeiten hervorgegangen sein; aber dieses Thema wird heute und hierzulande mehr denn je von Polizei und Militär abgedeckt. Auch Sport als Ausdruck von Lebensenergie / -freude zu verstehen und auszuleben, trifft bei weitem nicht auf das Bedürfnis aller Menschen zu.

Hiermit möchte ich bewusst machen, dass verletzungs- oder motivationsbedingte Pausen durchaus akzeptabel sind, zumindest solange man mit Sport nicht seinen Lebensunterhalt verdient. Mir ist es wichtig, dies Betroffenen auch in der Therapie klar vorzuhalten, weil Sport in seiner Bedeutung für das Leben manchmal übertrieben stark empfunden wird.

Es gibt auch ein Leben ohne oder nach dem Sport, und hierfür müssen wir nicht Churchills „No sports!“ bemühen! Wenn man gehandicapten Sportlern (auch Profis) diese Einsicht vermitteln kann, dann verlieren Probleme an Bedeutung und Schwere. Zumal unser Körper irgendwann ohnehin seine Funktion einstellen wird und die sportliche Leistungsfähigkeit naturgemäß schon viel früher schwindet! Wir alle sind nun einmal alternde und vergängliche Wesen.

Motivation, aber auch Akzeptanz von Niederlagen

Die erste Maßnahme, an die man bei speziellen Hypnoseanwendungen im Sport denkt, ist sicherlich die Motivation zur Leistungsverbesserung, und zwar nicht nur im Profibereich. Auch viele Laien trainieren sehr extensiv und intensiv: Volksläufe, Triathlon-Wettbewerbe oder diverse Marathon-Veranstaltungen für Jedermann mit zigtausend Teilnehmern sind deutlicher Beweis dafür.

Lassen sich Motivation und Leistungsfähigkeit aber wirklich kontrolliert steigern? Selbstverständlich! Die Hypnose scheint hierfür geradezu prädestiniert zu sein, weil sie Probanden oft mühelos erlaubt, imaginativ in eine andere Zeit zu reisen, ob in die Vergangenheit (Regression) oder in die Zukunft (Projektion).

Am häufigsten wird die Zukunftsprojektion angewendet, in der man den Sportler seinen Erfolg visualisieren und mit möglichst allen Sinnen vorweg erleben lässt. In dieser Art bereitete ich z.B. einen Weltmeister in spe (Kickboxen, K1) mental vor, indem ich ihn immer wieder hypnotisch sehend, hörend und fühlend erleben ließ, wie er den Boxring in Siegerpose verlässt, die Huldigung des Publikums entgegennimmt, sich den Weltmeistergürtel umlegen lässt und sich selbst mit einem strahlenden Grinsen beobachtet. Heute hält er drei Weltmeistertitel. Natürlich war die Hypnose nicht der einzige Faktor zum Erfolg. Aber wenn man sich etwas nicht deutlich vorstellen kann, dann kann man es auch nicht erreichen.

Diese psychologische Wahrheit gilt für alle Lebensbereiche, sogar für die kleinste Verrichtung im Alltag: Selbst, um sich ein Bier aus dem Kühlschrank zu holen oder einfach auf die Toilette zu gehen, müssen wir die geplante Handlung wie eine kurze Videosequenz vorher imaginieren! Alles muss erst gedacht werden – und sei es nur sehr kurz –, bevor wir es tun können. Es gilt also auch ganz klar der Umkehrschluss:

→ Wenn wir uns etwas nicht vorstellen können, dann wird die Ausführung unmöglich!

Michael Weh

„enO“ ist Heilpraktiker und meditativer Lehrer. Bekannt aus TV und Radio engagiert er sich seit über 30 Jahren erfolgreich in eigener Praxis für Angstpatienten und promovierte über Hypnose. Er entwickelte die hocheffektive „Narkohypnose“ (Hypnose plus Tranquillizer) und ist Begründer der iZen-Lehre®. Dr. Weh hat sich darauf spezialisiert, Menschen zu innerer Heilung und geistiger Freiheit zu führen, er unterstützt bei Persönlichkeitsentwicklung, hilft, Ängste und Zwänge aufzulösen und Ziele zu erreichen. Mehrfacher Autor von Büchern und CDs über Psychologie/Philosophie. Er unterrichtet Meditation in Würzburg.



Kontakt: www.izen-izen.com

Ein Beispiel aus der Psychotherapie, das genauso relevant ist für den Sport: Menschen, die schon immer oder sehr lange übergewichtig waren, können sich oft gar nicht (mehr) vorstellen, wie es sein könnte, schlank zu sein. Man sagt, sie haben keine Repräsentation (mehr) von dieser Art des Lebens. Sie haben vielleicht noch nie Sport getrieben, waren noch nie im Bikini im Schwimmbad oder sind im Alltag noch nie zum Bus gerannt. Hier erzeugt man in Hypnose eine Art erfundener Vergangenheit mit Zukunftsprojektion, die diese Repräsentation mental erstmals oder wieder ins Leben ruft.

Wenn man dem Sportler also imaginativ schon vorab immer wieder und sehr intensiv seinen Erfolg sichtbar, hörbar und fühlbar macht, dann wird es viel wahrscheinlicher, dass dieser auch eintreten wird. Aber! Zum Erfolg gehören – gerade im Sport – unzählige weitere Faktoren, wie Trainingsumfang und -qualität, Ernährung, Equipment, soziale Unterstützung, Geld, Gesundheit etc. Zudem hat man keinen Einfluss auf die Vorbereitung der Konkurrenz. D.h. man muss bei aller Zuversicht auch mit einer Niederlage leben können. Es wäre sehr kurzsichtig von einem Mentaltrainer, den Sportler ausschließlich auf Erfolg programmieren zu wollen. Deshalb empfehle ich meinen Schützlingen, ebenso die Möglichkeit des Verlierens in die mentale Vorbereitung einzubauen, wenn auch weniger ausgeprägt als den Erfolg. Die etwaige Niederlage deutet man am besten in eine positive Errungenschaft um (= Reframing), indem man diese suggestiv als wertvolle Lernerfahrung, als Zwischenstation zum Erfolg und als aufrichtig empfundenen Respekt für den Gegner mitberücksichtigt.

Neben diesen Beispielen gibt es eine Fülle weiterer spezifischer Maßnahmen im hypnotischen Kontext, die zur Motivation beitragen können. Sie vorzustellen, würde jedoch den Rahmen dieses Artikels sprengen.

Gewichtszunahme und -abnahme

Das Körpergewicht spielt für Menschen in einer Industrienation mit weit verbreitetem Überfluss eine große Rolle. Dabei findet

man nicht nur bei wohlhabenden Menschen viel zu häufig einen ausufernden Body-Mass-Index (BMI), sondern durchaus auch bei sozial weniger privilegierten Schichten, weil gute, kalorienarme und proteinreiche Nahrungsmittel teurer sind als billige Kohlenhydrate.

Im Sport tauchen Notwendigkeiten in beide Richtungen auf: Manche wollen Masse aufbauen, wie z.B. Bodybuilder oder Kraftsportler (u.a. Gewichtheben, Wurfdisziplinen in der Leichtathletik). Andere, eher häufiger und v.a. bei Amateuren und Laien, möchten zu einem definierten Termin ein bestimmtes Gewicht haben. Je nach Disziplin wird eine Gewichtsabnahme in sehr kurzen Zeiträumen gefordert.

Hier hilft z.B. die hypnotische Technik des „Swish“ aus dem NLP. Dabei wird die Vorstellung von der aktuellen, übergewichtigen Situation immer wieder schnell von der Visualisierung des Schlankseins (mit allen Sinnen) bildhaft überdeckt. Verstärken kann man die Visualisierung mit echten Bildern, indem man täglich mehrmals ein Foto von sich mit Idealfigur über ein anderes mit überflüssigen Pfunden schiebt. Wird der Betroffene zusätzlich in Trance an Zeiten erinnert, in denen er das geforderte Idealgewicht aufwies, und wird dieses Setting dann in die Jetzt-Zeit transferiert, dann folgt der Körper dem Geist (s.o.) und eine Ernährung den inneren Bildern entsprechend wird leichter möglich. Natürlich sollte man diese Maßnahmen durch ein bewusstes Ernährungsmanagement unterstützen.

Verletzungen

Eine wesentliche Rolle im Sport spielen ganz sicher Verletzungen. Leistungssportler bewegen sich letztlich immer an den Grenzen ihrer mentalen und v.a. körperlichen Möglichkeiten, schon weil die Konkurrenz das Gleiche tut und somit fordert. Zwar fügt Doping durchaus auch im Positiven das Seine hinzu (protektive Wirkung durch z.B. besser hydrierte Gelenke, höhere Gewebedurchblutung, schnellere Anpassungs- und Heilungsprozesse), jedoch ist der negative Effekt langfristig deutlich größer: Die Verletzungsgefahr steigt, weil Dopingsubstanzen (Hormone, Weckamine u.a.) die Leistungsgrenzen sowohl mental als auch körperlich nach oben verschieben. Die autonomen Reserven werden zugänglich, sodass der Sicherheitsabstand zum Breakdown von Gewebestrukturen massiv schrumpfen kann. Schnell wachsende Muskeln beispielsweise bringen allzu rasch viel höhere Kraftvektoren auf, als Bänder und Knorpel, die sich langsamer anpassen, verkraften können.

Wie kann man dem Sportler nun dabei helfen, Verletzungen zu vermeiden oder schneller zu überwinden? Zum einen lässt sich hypnotisch mit dem Unbewussten protektiv vereinbaren, dass es seine Schutzfunktion auch weiterhin aufrechterhalten soll, egal wie motiviert der Sportler auch sein sollte. Das Unbewusste in uns, so das aktuelle Paradigma der Hypnotherapie, weist eine tiefe Intelligenz auf, die zu weit mehr in der Lage ist als unser rationaler, bewusster Verstand. Weiterhin kann ganz konkret bei bereits vorhandener Verletzung die Heilungszeit verkürzt werden. Und zwar, indem Hypnose zum einen die Effektivität des Immunsystems verbessert (wissenschaftlich erforscht von Bongartz);