

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Kinder

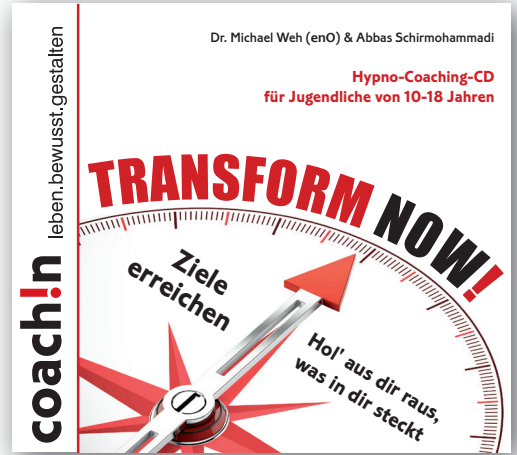
Ernährung

Mach Dir das Leben leichter

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

02
2020





„Nichts ist entspannender,
als das anzunehmen, was kommt.“

Dalai Lama



Natascha Aksoy
Redaktion

Ihre Meinung

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

Liebe Leserinnen und Leser,

wie schafft man es in diesen Zeiten, bei sich zu bleiben, sich „bei Laune“ zu halten und den Fokus nicht zu verlieren?

Wir möchten Sie mit unserer neuen Ausgabe des healthstyle-Magazins dabei unterstützen: Was ist Ihnen wichtig, im Innen, wie im Außen? Wie behalten Sie in stürmischen Zeiten einen kühlen Kopf?

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber für mich haben Familie, Ernährung, Bewegung und Ordnung dabei oberste Priorität! Die Leidtragenden der aktuellen Umstände sind unter anderem die Kinder. Mehr denn je sollten wir sie stärken und ihnen zeigen, wie man fit und gesund durch diese Zeit geht. Dabei sollte neben der Kuschel- und Spielzeit auch das Thema Ernährung ganz groß geschrieben sein.

In dieser Ausgabe von healthstyle finden Sie unter anderem Tipps für den Alltag, wie Sie das Immunsystem der Kleinsten unterstützen und sich und Ihre Kinder ausgewogen ernähren. Binden Sie die Kinder ein, so erleichtern Sie sich das zukünftige Leben. Alle profitieren davon, wenn Kinder bereits in jungen Jahren an eine gesunde, ausgewogene Ernährung geführt werden!

Außerdem widmen wir uns der mentalen Stärke, der inneren Ruhe und Zufriedenheit. Unsere Coaches geben in dieser Ausgabe hilfreiche Gedankenanstöße, wie Sie sich ordnen, sortieren und so das Leben wunderbar vereinfachen können, sowohl für Kollegen als auch als Anleitung für ihre Klienten in den Praxen. Kennen Sie das Gefühl, dass die innere Ausgeglichenheit oftmals durch „das Außen“ entsteht? Schon Kurt Tucholsky hat gesagt: „Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb.“ Räumen Sie auf, machen Sie sich frei! Sowohl im Geist als auch in Ihren Räumlichkeiten. Es ist einfach ein befreiendes Gefühl, wenn das Chaos sich lichtet, man durchatmen kann und der Blick frei ist für Neues. Keep it simple!

Die Zeiten ändern sich, die Welt dreht sich weiter. Lassen Sie uns mutig nach vorne blicken. Wir können zwar nicht wissen was kommt, aber wir können für uns nach bestem Wissen und Gewissen jeden Tag handeln und für das sorgen, was uns gut tut!

Bleiben Sie gesund!

Ihr healthstyle-Team

 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
 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 2020

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

02
2020

Kinder



Die natürlichen Schutzbarrieren stärken
 Gisela Peters.....4

Heilsame Klänge in der Kinder- und Jugendarbeit
 Philipp Feichtinger.....8

Meditation mit Kindern
 enO (Dr. Michael Weh)..... 12

Das Immunsystem tut sein Bestes
 Nadja Röthlisberger..... 18

Ernährung



Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung
 Mona Poulev.....22

Die gesunde Brotbox
 Nina Hähnel28

Gesunde Ernährung
 Dr. Utz Anhalt.....32

Coaching: Mach Dir das Leben leichter



Klingt einfach? Ist es auch!
 Jan Poulev..... 36

Erfolgreiches Coaching mit den Naturzyklen
 Markus Porcher.....40

Richtig entscheiden
 Jakob Lipp44

Vereinfachen Sie Ihr Leben
 Kerstin Butz.....48

Selbstvertrauen



Das Ziel bin ich
 Christina Kropp.....52

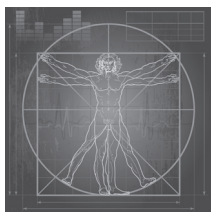
healthy spices



Gesundheit geht durch den Magen

Dr. Utz Anhalt.....56

Telemedizin



Medizin goes digital

Roland Tennie.....60

PR-Text: Sport



Waschbares Smart-Shirt feiert Weltpremiere.....64

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Virusinfekte und Antibiotika-Supergau

Dr. med. Dieter Schwarz.....66

Mitteilung des Vorstandes.....73

Rubriken

Editorial.....1

Impressum.....2

Literatur und andere Medien (Tipps).....74

ENERGIE MANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold
– das Original Q10



Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.



+ In Apotheken erhältlich

PZN 01541525 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 30 Kaps.
PZN 00787833 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 60 Kaps.
PZN 13881628 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 150 Kaps.
PZN 11077655 BioActive UniQinol® QH 30 mg 30 Kaps.
PZN 11077649 BioActive UniQinol® QH 100 mg 30 Kaps.
PZN 11077632 BioActive UniQinol® QH 100 mg 90 Kaps.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Tel: 0461-14140-0
E-Mail: info@pharmanord.de
www.pharmanord.de

**Lesen Sie mehr unter:
www.pharmanord.de und
abonnieren Sie unseren Newsletter**



Die natürlichen Schutzbarrieren stärken

Energie für das Immunsystem | Virale Abwehrsysteme

Gisela Peters

Bevor Erreger wie z.B. Viren in den Körper gelangen, müssen diese zuerst unsere körpereigenen Schutzbarrieren überwinden. Dazu gehören unsere Haut und die Schleimhäute, die als natürliche Grenzfläche ein Eindringen verhindern. In erster Linie stehen die Nasen- und Rachenschleimhäute, die Bronchialschleimhäute sowie die Darmschleimhaut und natürlich die Darmflora. Zur ersten Abwehrbarriere gehört insbesondere der lymphatische Rachenring.

Die größte Schutzbarriere ist unser „Darm-Immunsystem“.

Mit 80% Anteil kommt diesem für die Immunabwehr eine große Rolle zu. Ich möchte Ihnen in diesem Beitrag die Funktion der natürlichen Schutzbarrieren und einige Zusammenhänge in Bezug auf das Immunsystem näherbringen.

Unsere natürlichen Schutzbarrieren sind u.a.:

1. Darmflora und Darmschleimhaut
2. Nasen-, Rachen- und Bronchialschleimhaut
3. der lymphatische Rachenring (u.a. die „Mandeln“)
4. Säureschutzmantel der Haut

Abwehrsysteme des Immunsystems

Wird die Schutzbarriere durchbrochen, kommt es zum „Kontakt“ mit unserem Abwehrsystem.

Dieses unterteilt sich in:

- a) spezifische Immunabwehr
- b) unspezifische Immunabwehr

Die spezifische Abwehr ist das „erworbene Abwehrsystem“. Nach einer durchgemachten Erkrankung (wie z.B. Windpocken) oder durch eine Impfung entstehen sog. Gedächtniszellen, die bei erneutem Kontakt die Antikörperproduktion anregen. Die sog. **unspezifische Immunabwehr** stellt unser angeborenes Abwehrsystem dar. Die Immunabwehr der unspezifischen Abwehr besteht u.a. aus Makrophagen, den sogenannten „Fresszellen“, die sich aus Monozyten bilden und „Feinde“ in sich aufnehmen und eliminieren können. Beide Systeme laufen parallel, wobei die unspezifische Abwehr bei einer Infektion zuerst aktiviert wird und die spezifische Abwehr informiert bzw. alarmiert.

Ich stelle mir immer einen „Indianerhäuptling“ vor, der mit seinen Kriegerern auf „feindliche Eindringlinge“ im Stammes-Territorium stößt. Sie können „Freund von Feind“ unterscheiden, angreifen und Verstärkung holen.

Bei Viren ist hauptsächlich die unspezifische Abwehr zuständig, sofern keine Gedächtniszellen/Antikörper (z.B. durch eine Impfung) existieren, die schnell „mobilisiert“ werden könnten. Dieses System beteiligt sich nach Überwindung der Erkrankung auch aktiv am Heilungsprozess und der Regeneration. Z.B. beseitigen die Makrophagen gealterte, verbrauchte oder zerstörte körpereigene Zellen.

Der lymphatische Rachenring

Die erste Abwehrbarriere bildet u.a. der lymphatische Rachenring. Zu diesem gehören die „Mandeln“ und die Lymphknoten des Seitenstranges sowie die Verbindung zu den Schleimhäuten des Nasen-Rachenraumes und der Lunge. Der lymphatische Rachenring hat deshalb eine große immunologische Bedeutung und steht hier in „erster Front“ mit direkter Verbindung zum Abwehrsystem. Werden „Eindringlinge“ erkannt, schlägt er Alarm, um Hilfe und Verstärkung zu holen.

Die ersten Reaktionen merken wir durch eine laufende Nase, Niesen, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, geschwollene Lymphknoten usw.

Dysbalance im Abwehrsystem

Eigentlich ist unser Körper ein kleines Wunderwerk und kann ziemlich gut für sich sorgen. Häufig besteht bei Kindern (auch bei Erwachsenen) eine Dysbalance zwischen den beiden Abwehrsystemen, zum Nachteil der unspezifischen Abwehr, u.a. mit der Folge der Infektanfälligkeit und Allergiebereitschaft. Heutzutage empfinden wir es ja als „relativ“ normal, dass sich viele Kinder mit Heuschnupfen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten herumplagen oder mehr oder weniger hohe Infektanfälligkeiten auf-

weisen. Auch Candidabelastungen (Pilze) treten nicht selten auf. Bei einem geschwächten unspezifischen Abwehrsystem stehen den „Eindringlingen“ leider Tür und Tor offen. Die Förderung des unspezifischen Abwehrsystems stellt daher einen wichtigen Schutz vor Infektionen dar, gegen die z.B. kein Impfschutz vorliegt. Die Unterstützung der Darmflora und der Darmschleimhaut ist hierfür ein wichtiger Faktor.

Darm-Immunsystem

Die Darmflora besteht aus nützlichen Darmbakterien und bildet zusammen mit der Darmschleimhaut eine große Schutzbarriere. Die Darmflora „trainiert“ unser Immunsystem, z.B. durch „Stimulation“, sodass es lernt, „Freund von Feind“ zu unterscheiden. Außerdem kann sie unerwünschte Erreger verdrängen. Die Darmschleimhaut bildet eine Schleimschicht mit einer Filterfunktion: Stoffe, wie z.B. Nahrungsbestandteile, dürfen „passieren“. Fremdstoffen und Eindringlingen „verweigert“ sie den Zugang. Der Darm repräsentiert nicht einfach nur ein Verdauungsorgan. 80% des Immunsystems befinden sich im Darm – das sog. darmassoziierte Immunsystem. Der größte Teil der Immunzellen, die z.B. Antikörper produzieren, werden von hier aus über Blut- und Lymphwege dem Abwehrsystem zur Verfügung gestellt. Dem Darm kommt immunologisch eine wichtige Rolle zu. Bei einem beeinträchtigten Darm, z.B. durch Verstopfung oder ständig mit schwer verdaulicher Kost beschäftigt, kann er seiner Aufgabe in Bezug auf das Immunsystem nicht ausreichend nachkommen.

Ist die Schutzbarriere Darm nicht intakt und geschwächt, wirkt sich dies auch negativ auf das Immunsystem aus.

Antibiotika-Gaben führen immer zu Störungen der Darmflora, da nicht nur die unerwünschten, sondern auch die guten Bakterien der Darmflora zugrunde gehen. Dieses Ungleichgewicht der Darmflora, die sog. Dysbiose, wird in der Regel nicht beachtet. Dies beeinflusst auch das Darm-Immunsystem, mit der möglichen Folge einer Infektanfälligkeit. Die nächste Ansteckung lässt dann meist nicht lange auf sich warten, womit der Kreislauf aufgrund der erneuten Antibiotikatherapie erneut beginnt. Bei einem viralen Infekt erweist sich eine Antibiotika-Gabe als wenig sinnvoll, da diese nur bei bakteriellen Erregern wirkt. Wenn es sich nicht umgehen lässt, sollte eine sog. „Darmflora-Sanierung“ erfolgen.

Wie Darm und Lunge als Organpartner zueinanderstehen, erkläre ich unter TCM-Wissen.

Energie für das Immunsystem und die Schutzbarrieren

Gib dem Indianerhäuptling kräftige und starke Kämpfer ...
Um kräftig und stark zu sein, brauchen die Kämpfer Energie.

Wir erhalten Energie u.a. aus einer ausgewogenen Ernährung. Das ist leichter gesagt als getan und das „tägliche Brot“ der Mütter, die versuchen, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte in die

Kinder hineinzubekommen. Ja, ich weiß ... Die meisten Leckereien bestehen aus Zucker und Weißmehl und „rauben“ mehr Energie als dass sie sie „liefern“. Ich empfehle daher ein vernünftiges Maß, besonders in Zeiten, in denen wir Power für unsere Schutzbarrieren brauchen. Warme Mahlzeiten wie Suppen und Eintöpfe liefern diese und wärmen von innen besonders in der Winterzeit, ebenso Gemüse und Fleisch. Kalte Mahlzeiten, z.B. Rohkost, verbrauchen mehr Ressourcen bei der Verdauung als warme und stellen aus diesem Grund weniger Energie für andere Systeme zur Verfügung, wie z.B. das Immunsystem.

Nach Wissen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) besitzen die Organsysteme Milz, Niere, Darm und Lunge einen hohen immunologischen Stellenwert. Sie haben Anteil an den sog. drei Brennkammern des Dreifach-Erwärmers.

1. Die Milz

Die Milz weist einen hohen Anteil am unspezifischen Abwehrsystem und Bezug zum lymphatischen Rachenring auf. Sie erhält Energie aus der „Körpermitte“, durch die Verdauung und Umsetzung der Nahrung. Geschwächt wird sie durch übermäßiges Essen, zu viele Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Käse usw.) und Zuckerkonsum. Heißhunger auf Süßes bedeutet auch „Milzschwäche“, nur leider nicht hilfreich. Die Folge: auch andere Organsysteme „leiden“ unter Energiemangel, wie z.B. die Lunge. Wir stärken die Milz u.a. durch Wurzelgemüse, Kürbis, Linsen, Sellerie, Getreide und Reis.

2. Die Niere

Das Organsystem der Niere stellt den Energieversorger von „unten“ dar. Sie erhält ihre Kraft aus unserer angeborenen „Grundenergie“. Das Nieren-System wird geschwächt z.B. durch Rohkost, kalte Getränke (mit Eiswürfeln oder aus dem Kühlschrank), kalte Nahrung und natürlich durch Speise-Eis. Das Nierensystem reagiert empfindlich auf Stress.

3. Der Darm

Der Darm besitzt einen 80%igen Anteil am Immunsystem und ist laut TCM an den Organpartner „Lunge“ gekoppelt. Er verbraucht viel Energie für die Verdauung, wenn wir ihn mit unnötig schwerer Kost „überladen“, die möglicherweise auch noch verstopfend wirkt, wie z.B. Schokolade. Der Darm profitiert von ausgewogener Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen, ausreichender Trinkmenge und Pflege der „Darmflora“. Eine gesunde Darmflora stärkt das darmassoziierte Immunsystem und gleichzeitig auch die Atemwege.

4. Die Lungen

Sie versorgen den Körper von „oben“ mit Sauerstoff. Sie gehören zur „ersten Abwehrbarriere“ und regulieren die Energie, die uns laut TCM für die allgemeine Abwehr zur Verfügung steht. Die Lunge profitiert übrigens davon, wenn es dem „Darm“ gut geht. Diese Organpartner gehen Hand in Hand. Natürlich mag die Lunge Spaziergänge an der frischen Luft.