

# healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

## Alter & Pflege

Prävention  
& Vorsorge

Selbstfürsorge  
und  
Verantwortung

NATURHEILKUNDE  
PRÄVENTION  
COACHING

04  
2020



# DEIN PRANA BOOST

Mit Leichtigkeit zu mehr Lebensfreude



In ihrem Online Live Workshop zeigen dir Jasmin und Josephine in 3 Tagen, wie du mit Achtsamkeit, Ayurveda und Mindful Eating zu mehr Lebensfreude im Alltag findest.

Melde dich jetzt kostenlos für deinen Online PRANA BOOST an und erhalte eine Anleitung für deinen Alltag: [www.pranapyourlife.de/pranaboost](http://www.pranapyourlife.de/pranaboost)



PRANA UP  
your life



**Natascha Aksoy**  
Chefredaktion

## Ihre Meinung

Uns interessiert,  
wie Ihnen unser Magazin gefällt.  
Schreiben Sie an  
[service@healthstyle.media](mailto:service@healthstyle.media)

Liebe Leserinnen und Leser,

vor jeder Ausgabe von healthstyle machen wir uns Gedanken darüber, was uns und die Welt aktuell bewegt und was Thema für unser Editorial sein könnte. Mit dem Motto „Gesundheit als Lifestyle“ haben wir uns zum Ziel gesetzt, Gesundheit und Balance in jeden Lebensbereich zu integrieren, Unterstützung darin zu bieten, den Alltag gelassen zu meistern und den eigenen Weg zu finden und zu gehen. Denn das persönliche Lebensglück ist so individuell wie jeder einzelne selbst. Nur Du weißt, was es für Dich bedeutet und nur Du hast es in Deiner Hand. Das steht für uns fest.

Was aber gerade in der Welt passiert, vermittelt uns alles andere als das: Aktuell fühlt es sich oft so an, als hätten wir nicht wirklich in der Hand, was mit unserem Leben passiert. Welcher Weg ist jetzt der richtige, wie kann ich mich, meine Gesundheit, meine Familie dennoch schützen, auch meine liebsten älteren Menschen um mich herum (die noch auf eine ganz andere Weise betroffen sind von diesem Gefühl der Ungewissheit)?

Ich finde immer wieder die gleichen Antworten: Durchatmen. Bei mir bleiben. Den Fokus nicht verlieren. Achtsam sein. Auf das Wesentliche konzentrieren. Ich möchte weiterhin mit Zuversicht und Leidenschaft meine Ziele verfolgen. Dennoch und zusätzlich möchte ich auch in meiner Familie Gedanken und Ängste zulassen, in Kommunikation gehen und Gefühle äußern und zeigen.

Für mich ist das der einzige Weg. Jeden Tag aufs Neue entscheide ich mich: Wie soll mein Tag aussehen, was lasse ich heute zu und wie gehe ich damit um? Denn es ist, wie es ist – aber es wird, was ich daraus mache!

In Zeiten, in denen wir nicht immer Einfluss darauf haben, was um uns herum geschieht, müssen wir uns umso mehr auf uns selbst (im Sinne von: der Mensch, der wir sein wollen) konzentrieren. Dazu gehört es immer häufiger auch, einen „gesunden Egoismus“ an den Tag zu legen, für sich selbst zu sorgen und unsere eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und zu verstehen.

Zurzeit werden wir wieder von außen angehalten, herunterzufahren. Also lasst uns genau diese Zeit in etwas Positives wandeln. Wir haben jetzt die Möglichkeit, uns mit uns selbst zu beschäftigen: „Wer bin ich? Was möchte ich wirklich?“

Und dann? Dann lenken wir unsere Kraft und Energie auf unsere Ziele und Aufgaben.

Das sind wir! Mit dieser Power haben wir die Kapazität, unsere Liebsten abzuholen, da zu sein und uns zu kümmern; vor allem auch um unsere Eltern und Großeltern, die wir lieben und die uns brauchen ... in der jetzigen Situation mehr denn je!

In diesem Sinne: Wir selbst sind die Veränderung!

Eure Natascha

 Impressum

ISSN 2568-4183

Verlag

hsm healthstyle.media GmbH  
 Rüdesheimer Str. 40  
 65239 Hochheim  
 Telefon 06146 8109769  
 service@healthstyle.media  
 www.healthstyle.media  
 Geschäftsführerin: Ann-Kristin Maiworm  
 Herausgeber und V.i.S.D.P.:  
 Ann-Kristin 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<sup>®</sup> 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

04  
2020

## Hoffnung



Hoffnung schöpfen  
 Dr. Utz Anhalt..... 5

## Alter und Pflege



Auch im Alter brauchen wir Herausforderungen, Lob und Anerkennung  
 Birgit Goldenbow ..... 8

Unterstützung im Alter  
 Alexandra Evers-Stephan..... 12

Training im Sitzen  
 Bernhard Koch..... 18

## Epigenetik



Epigenetik  
 Miszek Damer..... 22

## Selbstfürsorge



Egoismus ist gesund  
 Julien Backhaus ..... 26

Hin zu einer lebens- und liebenswerten Zukunft...  
 Daniela Polenz..... 30

Roadmap zum guten Leben  
 Dr. Tatjana Reichhart..... 34

Wohlbefinden und Lebensqualität  
 Bettina Hielscher..... 38

## Entspannt verändern



Den eigenen Rhythmus finden  
 Jürgen Kurz..... 42

## Ernährung



<b>Intuitives Essen</b> Gudrun Nebel.....	46
<b>Grünkohl</b> Dr. Utz Anhalt.....	48

## Stärke und Kraft



<b>Erfolgreiches Coaching mit den Naturzyklen</b> Markus Porcher.....	52
<b>Das Ziel bin ich</b> Christina Kropp.....	56

## Prävention



<b>Wie viel ist Ihnen Ihre Gesundheit wert? Nehmen Sie sich wichtig!</b> Roland Tennie.....	62
--	----

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin  
und Präventionsmanagement e.V.



<b>Entspannen in Sekundenschnelle</b> Prof. Dr. Gerd Schnack (†).....	66
<b>Mitteilung des Vorstandes</b> .....	72
<b>Neues aus der Wissenschaft</b> .....	72

## Rubriken

Editorial .....	1
Impressum.....	2
Literatur und andere Medien (Tipps).....	75
MeetingPoint .....	76



## Tipps für optimales Entspannen

Wenn wir älter werden, brauchen wir mehr Zeit und Unterstützung, um uns nach Erkältungen oder Anstrengungen zu erholen. Auch die eine oder andere Krankheit schränkt uns ein. Wenn Sie unter Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Atembeschwerden oder sonstigen gesundheitlichen Problemen leiden, können Entspannungsphasen eine große Unterstützung für Sie sein.

Nutzen Sie die Kraft der Entspannung ab sofort auch als Gesundheitsprävention oder gönnen Sie sich einfach wertvolle Zeit, die nur Ihnen gehört. Ihr Körper und Geist werden auf lange Sicht gesehen ruhiger und auf einen entspannteren Modus umschalten, der Ihnen ein positiveres Lebensgefühl schenkt.

Methoden wie das Autogene Training, Meditationen, Visualisierungen sowie Übungen aus der Muskelentspannung nach Jacobson können Ihnen dabei helfen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und für einen bestimmten Zeitraum all Ihre Sorgen hinter sich zu lassen.

Spielzeit: 70 Min. **15,00 €**

**healthstyle**   
Gesundheit als Lifestyle

[www.healthstyle.media](http://www.healthstyle.media)

# Hoffnung schöpfen





Foto: Pixabay.com

### Dr. Utz Anhalt

Unter Hoffnung verstehen wir heute eine positive Erwartungshaltung, gemeinhin, ohne dass dazu ein objektiver Grund besteht. Sie stellt so das Gegenteil von Verzweiflung dar und hängt doch eng mit dieser zusammen. In der Regel hoffen wir, wenn etwas nicht gewiss ist oder sogar, wenn praktische Methoden, ein Ziel zu erreichen, versagt haben. Wie überwinden wir aber Verzweiflung und schöpfen Hoffnung?

### Hoffnung schöpfen – ein Überblick

- ▶ Hoffen beschreibt ebenso einen aktiven wie einen passiven Zustand.
- ▶ Aktiv hoffen bedeutet, ein wichtiges Ereignis, Geschehnis oder Ziel am Horizont zu sehen, zu wünschen, dass dieses eintritt, daran auch zu glauben; aber die eigenen, beschränkten Möglichkeiten, es zu erreichen, zu kennen.
- ▶ Hoffen kann die Selbstheilung des Körpers fördern.
- ▶ Wer aktiv ist, sucht nach unkonventionellen Wegen, um sein Ziel zu erreichen. Aktiv hoffen motiviert.
- ▶ Wer passiv hofft, versperrt sich hingegen eigener Aktivität, eine prekäre Situation eventuell zu verbessern.

### Hüpfen und zappeln

Hoffen stammt vom niederdeutschen Wort „hopen“, was hüpfen bedeutet, deutlich noch heute im englischen „hop“. Übertragen hüpf also der Hoffende in freudiger Erwartung auf etwas Kom-

➔ Dr. Utz Anhalt

1991 Geschichte und Politik Schwerpunkt historische Anthropologie von Mensch und Wildtier, 1999 Magister über den Werwolf-mythos, 2007 Doktor der Philosophie über die Geschichte der Zoos. Dozent, Publizist und Autor unter anderem für Museum aktuell, Expotime, Nautilus - Magazin für Abenteuer und Phantastik, Miroque, Karfunkel, Zillo Medieval, Der Fall, Sitz-Platz-Fuß, Sopos, Junge Welt, Freitag, TAZ, ND, Frankfurter Allgemeine. Redakteur bei Heilpraxisnet.de.



Kontakt: [www.utzanhalt.de](http://www.utzanhalt.de)

- ▶ für den Hoffenden realistisch erscheint, unabhängig davon, ob andere dies auch so beurteilen und dass die Realisierung große Mühen in Anspruch nähme.
- ▶ Manche Psychotherapeuten sehen Hoffnung verbunden mit Selbstkompetenz als Möglichkeit, das eigene Potenzial auszuschöpfen, im Sinne des „Glaube an dich selbst“.
- ▶ Andere Konzepte verorten Hoffnung transzendent als „Schicksal“, „kosmische Kraft“, den christlichen Gott, eine metaphysische Gerechtigkeit oder im Glauben an den technischen Fortschritt. Hier gibt es noch Unterschiede zwischen einem passiven Erwarten von Heil oder dem (magischen) Glauben, diese „kosmischen Kräfte“ gezielt anzapfen zu können.
- ▶ Traditionelle Vorstellungen bezeichnen mit Hoffnung eine ausdauernde, dabei aber passive innere Haltung, also das Warten auf Hilfe von außen.

mendes. Er steht der Zukunft positiv gegenüber, im Unterschied zum Hoffnungslosen, dem die Zukunft schwarz erscheint.

Während Verzweiflung das Gegenstück zur Hoffnung darstellt, begleiten Angst und Sorge unsere Hoffnungen.

**Selten ist Hoffnung absolut, zur Erwartung, dass die Zukunft positiv ausfällt, gesellt sich die Angst, dass diese Hoffnung trügen könnte.**

Unberechtigte Hoffnungen bezeichnen wir als Illusionen. Hoffnung leitet auf ein Ziel hin, sie bedeutet Vertrauen, das mit einem subjektiven Interesse an erfreulichen Möglichkeiten der Zukunft einhergeht.

## Das Prinzip Hoffnung

Hoffnung im religiösen Sinn gehört zu den Leitmotiven des Christentums und geht hier mit festem Glauben an den allmächtigen Gott einher. Im 20. Jh. definierte hingegen Ernst Bloch Hoffnung philosophisch.

Bloch sieht Hoffnung zwar auch als eine in die Zukunft gerichtete Erwartung, die aus dem biologischen Antrieb zur Selbsterhaltung resultiert, geht aber darüber hinaus. Denn in der Hoffnung verbände sich diese Erwartung mit der reflektierenden Vernunft, die gewünschten Ziele auch in der Realität zu erreichen. Diese Art von Hoffnung ist kein passives Unterwerfen unter einen fiktiven Gott, sondern ein aktives Handeln in der Welt. Sie bedeutet, sich mit einem Problem auseinanderzusetzen, Veränderungen zu suchen und Handlungen einzuleiten, um das Problem zu beheben. Für Friedrich Nietzsche war Hoffnung hingegen das Übelste der Welt, weil sie die Qualen der Menschen verlängere.

## Heutige Definitionen

**Derzeitige Definitionen von Hoffnung stimmen in den wesentlichen Punkten darin überein, dass**

- ▶ Hoffnung positiv besetzt ist,
- ▶ sich auf die Zukunft bezieht,

## Motivation

Charles Richard Snyder untersuchte in den 1980er-Jahren, was Hoffen psychisch auslöst. Demnach sei Hoffen mit Nachdenken über Ziele verknüpft und bedinge so die Entschlossenheit, diese Ziele in Angriff zu nehmen. Hinzu käme der Optimismus, Wege zu finden, um diese Ziele zu erreichen.

Er vermutete, dass Hoffen Menschen antreibe, sich auf ihr Ziel zu konzentrieren. Hoffnungsvolle ließen sich weniger entmutigen. Kämen sie nicht weiter, suchten sie nach alternativen Pfaden, statt aufzugeben. In dieser Definition geht Hoffen einher mit Motivation. Hoffnungslosigkeit führe hingegen dazu, Ziele aufzugeben und sich alternativen Lösungen zu verweigern. Snyder bezog sich dabei darauf, dass hoffnungsstarke Studierende bessere Noten hätten und ihr Studium besser abschließen.

Snyders Ansatz wurde in der Folge kritisiert, da sein Hoffensbegriff keine inhaltliche Trennung von Termini wie Optimismus, Selbstkontrolle oder Glauben an sich selbst zulasse. Zudem klammere er Hoffnungen aus, die Menschen gerade dann hätten, wenn keine Möglichkeit in Sicht sei, gesetzte Ziele zu erreichen – ein Ansatz, auf den Nietzsche sich bezog, nach dem Hoffnung gerade dann einsetze, wenn es keine rationale Möglichkeit gäbe, eine Situation zu verbessern.

## Ein Erwartungsgefühl

Psychologisch ist Hoffen eine Erwartungsemotion. Wenn wir uns ein zukünftiges Geschehnis vorstellen, entwirft unser Gehirn ein allegorisches Modell davon, im Positiven wie im Negativen – unabhängig von einer „objektiven Realität“. Das kann auch ein Angstbild sein – hier wäre die Erwartung negativ. Das Hoffungsgefühl bedeutet jetzt zum einen die Überzeugung, dass dies positive Geschehnis möglich erscheint und zweitens entspringt es dem Wunsch, dass es eintritt. Auf das Hoffungsgefühl trifft typischerweise auch zu, dass der Wünschende keinen oder nur wenig Einfluss auf dieses Geschehen hat. Das gilt zum Beispiel für einen Arzt, der über einen krebserkrankten Patienten sagt, „es besteht Hoffnung“ und damit zugleich glaubt, dass