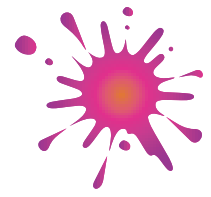


healthstyle



Gesundheit als Lifestyle

Haut Spiegel der Seele

Biohacking

Nice Girls ...

**NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING**



01
2021

Schon mal gut gekauft?

Nachhaltige und faire Produkte gibt es
bei AvocadoStore - deinem Online
Marktplatz für Eco Fashion & Green Lifestyle





Natascha Aksoy
Chefredaktion

Ihre Meinung

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

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

wie sieht es in Deinem Leben aus?

Fühlst Du Dich sicher geerdet, gut vorbereitet auf die Zukunft? Was wünschst Du Dir vom Leben? Hast Du Pläne und Ideen, was Du anfangen möchtest und wie Du es umsetzen kannst? Ziele, Wünsche, Träume...?

Alles beginnt zunächst in uns selbst – ohne einen gesunden Geist und Körper haben wir es schwer, unsere Bedürfnisse zu erkennen und sie ernst zu nehmen. Das fängt mit einer gesunden Einstellung zum Körper an. Wir kennen sie alle, diese Grundsätze: Ernährung, Bewegung, Schlaf etc. Oft „steht es uns ins Gesicht geschrieben“, wie es uns wirklich geht, es zeigt sich förmlich mit dem Erscheinungsbild unserer Haut. „Die Haut ist der Spiegel der Seele“, sagt man und darum geht es unter anderem auch in unserem Magazin.

Aber was können wir aktiv tun? Biohacking hilft, probiere es aus! Biohacking beschreibt die biologische Potenzialentfaltung. Dabei dreht es sich nicht nur um körperliche Fitness, sondern um alle Einflussfaktoren auf einen gesunden Körper und Geist.

Nicht nur im Zusammenhang mit Biohacking weisen unsere Experten immer wieder auf das richtige Mindset hin. Dieser Begriff begegnet uns immer wieder. Deshalb ist unser Vorsatz, stetig und bewusst an unserem Mindset zu arbeiten und unsere Gedanken und unser Leben aktiv und verantwortungsvoll zu steuern. Wir freuen uns, wenn Du uns auf diesem Weg mit Deinen eigenen Erfahrungen begleitest. Schreib uns gerne, was das Arbeiten am Mindset mit Dir macht.

Themen wie der Weltfrauentag und Gendergap beschäftigen die Welt und auch

in diesem Bereich kommen wir Frauen aus der healthstyle-Redaktion nicht daran vorbei (die Männer in unserer Nähe im Übrigen auch nicht 😊). NICE GIRLS DON'T GET RICH ist deshalb unser großes Thema und hat praktisch alles für uns verändert und auf den Kopf gestellt. Wie bist Du als Frau unter unseren Lesern aufgestellt? Wie steht es um Dich, ganz ohne Kids und Partner im Fokus?! Eine spannende Fragestellung, die auch Dich als Mann betrifft; denn am Ende greift immer wieder das eine ins andere. Die Artikel unserer Finanzexpertinnen sind deshalb auch für Dich als Mann interessant.

Sei ein Vorbild für Deine Lieben, hole das Beste aus Dir heraus. Informiere Dich, investiere in Dich, sei mutig! Sorge für Dich! Denn wenn Du es nicht tust, übernimmt es niemand anderes für Dich. Das gilt sowohl für den Gesundheits- als auch für den Finanzbereich. Niemand interessiert sich so sehr für Deine Gesundheit und Deine Finanzen wie DU SELBST. Einer der Sätze, die mich persönlich wachgerüttelt haben.

Nur Mut, oft sind die Dinge viel einfacher als sie erscheinen. Glaube nicht alles was Du denkst, packe es an und laufe mit wachem Geist und offenen Augen durch die Welt. Es gibt so viel zu entdecken.

Wir begleiten Dich gerne dabei.

Auf geht's...

Deine

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 HOTTER⁵ Frankfurt, Dipl. Designerin Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung

z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom Januar 2021

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.

 facebook.com/healthstyle.medien

 instagram.com/healthstyle.media

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

01
2021

Mindset



Mit diesem Mindset wird 2021 zu Deinem persönlichen Erfolgsjahr

Babett Mahnert 4

Nice Girls Don't get Rich



GeldBewusstSein

Heike Hämer 8

Finanzielle Freiheit der Frau – schwer oder leicht möglich?

Marion Lange-Hoppe 12

Potenzialentwicklung



Alle Macht kommt von innen!

Tanja Gutmann 18

Biohacking



5 einfache Biohacks...

Max Gotzler 22

Der eigene Rhythmus



Atme in Deiner Form

Marco Gerhards 26

Den eigenen Rhythmus finden

Jürgen Kurz 30

Ausmisten – Ordnung in der Seele

Dr. Utz Anhalt 34

Das Glück ist in Dir verborgen

Rana Hetzel 38

Digitalisierung



Sind Patientendaten sicher?

Uwe Rühl 40

Ausleiten und Entgiften



Ganzheitliches Entgiften Alexandra Stross.....	44
Hautprobleme sind immer innere Probleme Martin Keymer.....	48

Unsere Haut



Hauterkrankungen – der Spiegel des Darms Roland Tennie.....	52
Strahlend gesunde Haut mit Ayurveda Svenja Ottemann.....	56

Wechseljahre



Wechseljahre Hildegard Aman-Habacht.....	60
--	----

Gesundheit



Bluthochdruck natürlich senken Bjørn Falck Madsen.....	64
--	----

Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Klimatherapie... (Teil 2) Dr. rer. nat. Dieter Riebe.....	66
Mitteilung des Vorstandes	71
Neues aus der Wissenschaft	71

Rubriken

Editorial.....	1
Impressum	2
Literatur und andere Medien (Tipps).....	72
MeetingPoint	74
Aus- und Fortbildung	76



Wenn Du loslässt bist Du frei

Entschleunigen statt beschleunigen, abrüsten statt aufrüsten, in die Tiefe gehen, statt sich in der Breite zu verzetteln: Das ist das Gebot der Stunde. Einfacher, aber glücklicher leben anstatt wahn-sinnig toll und schnell, dafür aber mit Burnout-Gefahr. So vermeiden wir Stresssymptome und die daraus resultierenden Krankheiten, wir geben unserem Leben eine ganz neue Qualität.

Übernehmen Sie endlich wieder die Hauptrolle in Ihrem Leben! Bestimmen Sie wieder, wie es für Sie weitergeht und wohin Sie Ihr Lebensweg letztendlich führen soll! Werden Sie wieder der Kapitän Ihres Lebensschiffes, denn Sie gestalten Ihre Zukunft heute, durch Ihre Gedanken und Taten. Und vor allem: lieben Sie sich so, wie Sie sind!

Gloria Yazdan Bakhsh
E-Book
ISBN 978-3-948849-01-6

healthstyle 
Gesundheit als Lifestyle

www.healthstyle.media



**Mit diesem Mindset
wird 2021 zu Deinem
persönlichen Erfolgsjahr**



Foto: ©andranik123 – stockadobe.com

Babett Mahnert

Vielleicht hast Du Dir auch schon einmal eine dieser Fragen gestellt:
 „Wie finde ich endlich meine finanziellen Blockaden raus?“
 „Warum gelingt es mir nicht, dass mein Kontostand größer wird?“
 „Welche geheime Gewohnheit muss ich integrieren, damit ich meine finanzielle Freiheit erlange?“

Wäre es nicht wundervoll, wenn Du darauf Antworten erhalten könntest? Einfach und mit Leichtigkeit? Ich kann Dir an dieser Stelle versichern:

Finanzielle Freiheit ist kein Zufall oder steht nur wenigen zur Verfügung, sondern sie ist eine konsequente Entscheidung, die Du treffen kannst.

Einfach so – ohne „über Los zu gehen“ oder lange zu warten. Du kannst JETZT beginnen. Selbst wenn Dein Verstand Dir sagt: „Nie im Leben, das kann nicht funktionieren“ oder Du das Gefühl hast, schon so viel ausprobiert zu haben und es bis jetzt dennoch nicht geklappt hat, kann ich Dich an dieser Stelle wirklich beruhigen. Es ist auch für Dich möglich – zwar nicht bis morgen, aber generell auf jeden Fall!

Wenn Du jetzt die drei ultimativen Tricks zum Über-Nacht-Reich-Wunder erwartest, dann muss ich Dich enttäuschen. Denn es gibt keine Wunderpille, die Du nur einmal zu nehmen brauchst. Wenn Du aber ein bisschen Neugier, Zeit und Freude mitbringst, dann bekommst Du jetzt lebensverändernde Impulse von mir.

➔ Babett Mahnert

ist Gründerin, Mama, Finanz-Expertin und Podcasterin. 17 Jahre lang hat sie in 4 Banken über 10.000 Kunden beraten. Babett unterstützt mit Freude Frauen auf ihrem Weg zu mehr persönlicher Freiheit und finanzieller Unabhängigkeit.



Kontakt: www.goldfrau.de

Wie Dich Deine Kindheit heute noch beeinflusst

Lass uns ein bisschen in Deine Kindheit zurückgehen. Die Fragen, die ich Dir jetzt stelle, sind ein großer Schlüssel für Dein Mindset.

- ▶ Was hast Du früher von Deinem Umfeld über Geld gehört?
- ▶ Welche Geschichten haben sich Deine Eltern erzählt?
- ▶ Hatten Deine Eltern ein gutes oder schlechtes Verhältnis zu Geld?
- ▶ War Geld bei Dir eher zu wenig vorhanden?

Und jetzt lass uns mal in Dein aktuelles Leben zoomen. Findest Du Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge mit den Geschichten aus Deinem persönlichen Umfeld? An dieser Stelle wird es wissenschaftlich:

Kinder legen zu 95 % ähnliche finanzielle Karrieren wie ihre Eltern hin.

Als Kind bist Du wie ein Schwamm, der alle Informationen von seinem Umfeld aufsaugt. Alles läuft ungefiltert in Deine Gedankenwelt rein. Es fehlt ein inneres Reinigungssystem, das zwischen „unterstützt mich“ und „unterstützt mich nicht“ unterscheidet. Du bildest nur einen großen Haufen, auf dem alles ungefiltert landet.

Unsere Eltern sind erst einmal unsere Vorbilder – sie sind die Menschen, von denen wir am meisten lernen. Das heißt, wir nehmen das Gesagte als generelle Wahrheit an. So weit, so gut... Irgendwann werden aber aus den Kindern Erwachsene, die eine Einstellung in sich tragen, von der sie glauben, dass es ihre eigene ist. Sie führen also meist (unbewusste) Muster weiter, die sie daran hindern, ihre finanzielle Freiheit zu (er)leben.

Let's talk about Money, Honey!

Vielleicht hast Du Dich beim Lesen wiedererkannt?! So geht es übrigens ganz vielen Menschen. Das weißt Du möglicherweise nicht, denn in der Gesellschaft heißt es ja: „Über Geld spricht man nicht.“ Aber genau das machen wir jetzt – ohne Tamtam und Umschweife.

„Let's talk about Money, Honey!“

Ich lade Dich zu einer kleinen Übung mit einer riesigen Wirkung ein.

Übung

Schnapp Dir Zettel und Stift und schreibe die folgenden Fragen auf:

- ▶ Was denke ich über Geld?
- ▶ Was fühle ich, wenn ich an Geld denke?

Diese 15 Minuten, die Du Dir jetzt für die Beantwortung der Fragen Zeit nimmst, verändern Dein Leben, weil sie Dir zeigen, wo Du gerade innerlich stehst. Wenn Du feststellst, dass Du NOCH nicht zufrieden bist, dann entscheide JETZT, dass Du Deinen Weg ab diesem Augenblick neu einschlägst. Einfach so – ohne auf morgen zu warten.

Wir haben manchmal das Gefühl, dass wir jetzt noch nicht starten können, weil

- ▶ uns noch etwas fehlt,
- ▶ wir keine Zeit haben,
- ▶ wir uns noch nicht bereit fühlen.

Du brauchst fürs Erste nichts weiter als Dein inneres „Commitment“. Schlage eine neue Seite in Deinem Buch des Lebens auf und setze die folgende Übung um. Beantworte schriftlich die folgenden Fragen:

- ▶ Wie schaut Deine Geschichte ab heute aus?
- ▶ Wo lebst Du?
- ▶ Wer ist bei Dir?
- ▶ Was machst Du beruflich?
- ▶ Wie verbringst Du Deine Freizeit?
- ▶ Wie läuft Dein optimaler Wunschtag?

Werde wieder zum Kind und „male“ Deinen persönlichen farbenprächtigsten Regenbogen, den Du Dir nur vorstellen kannst! Und ganz wichtig an dieser Stelle:

Gehe in das Gefühl!

Wie fühlt es sich an, wenn Du Dein Lieblingsleben lebst? Schließe dafür Deine Augen und betrachte Dich auf Deiner Leinwand des Lebens!

Mache diese Übung ab jetzt täglich und erlaube es Dir, groß, größer, fantastisch zu denken.

Und falls Dein Verstand jetzt sagt: Nein, das geht nicht, weil... dann nimm ihn liebevoll in den Arm und erkläre ihm, dass es jetzt nicht darum geht, zu wissen, WIE Du es erreichst, sondern darum, dass Du es in jeder Faser Deines Körpers fühlst. Alles, was Du glaubst, das ist wahr!

Deine Einstellung zum Geld verändern

Wie zufrieden bist Du mit Deinem Einkommen und Deinem Kontostand?