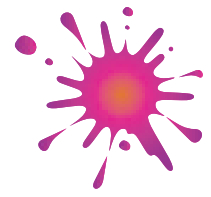


# healthstyle



Gesundheit als Lifestyle

## Der Körper in Balance



**Mikronährstoffe**

**Warum Grenzen  
ziehen wichtig ist!**

**NATURHEILKUNDE  
PRÄVENTION  
COACHING**

**04**  
2021

# Traditionelle Naturarzneien aus dem Schwarzwald

Dr. Gustav Klein GmbH & Co. KG.



**„Unsere Kunden vertrauen auf die wirksamen Heilkräuter, modernen Herstellungsverfahren und das überlieferte Pflanzenwissen unseres Unternehmens seit 1946“**

Hochwertige und mit viel Liebe aufgezogene Heilkräuter sind die Basis unserer Naturarzneimittel aus dem herrlichen Schwarzwald. Erfahren Sie hier mehr über einige gesunde Heilpflanzen, die unsere Produkte so wirksam und gut verträglich machen:

## Ackerschachtelhalm

Schon im Altertum wurde die Pflanze in der Heilkunde verwendet. Heute ist es ein bewährtes naturheilkundliches Mittel bei Entzündungen der Harnwege oder Nierengriß. Es kann auch bei rheumatischen Beschwerden, stoffwechselbedingt angeschwollenen Beinen oder schlecht heilenden Wunden unterstützend helfen.

## Angelikawurzel

Die Heilpflanze hilft Magen-Darm-Krämpfe zu lindern und regt den Appetit an. Vor allen Dingen unterstützt sie die Sekretion von Magen- und Gallensäure und bringt so die Verdauung auf Trab. Völlegefühl und Blähungen werden gemildert.

## Besenginster

Die Volksheilkunde setzte den Besenginster traditionell bei Ödemen, rheumatischen Erkrankungen, Nieren- und Gallensteinen ein. Heute hat der Besenginster vor allem in der pflanzlichen Therapie von funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen Bedeutung.

## Süßholzwurzel

Die Süßholzwurzel wird schon seit dem Altertum in der Naturheilkunde verwendet. Aufgrund ihrer schleimlösenden, schleimhautprotektiven und antientzündlichen Wirkung zählt sie zu den wichtigsten Arzneipflanzen bei Husten und Magenentzündungen oder Magen-Darm-Geschwüren. Süßholzsaft wird in Lakritz-Süßwaren verarbeitet und auch als Hustenmittel verwendet.

## Wermut

Nach dem Enzian steht der Wermut mit seinem Bitterwert von 15.000-20.000 an zweiter Stelle der stärksten Bitterstoffdrogen. Wermutkraut wirkt anregend und tonisierend auf das zentrale Nervensystem, stärkend auf Magen und Gallenwege, antibakteriell, blähungswidrig, gallenflussfördernd, entzündungshemmend und krampflösend. Hervorzuheben ist auch die Wirkungen von Wermutkraut auf die Gallensaftproduktion. Daher wird es traditionell bei Verdauungsbeschwerden durch gestörte Gallenproduktion oder Bewegungsstörungen der Gallenwege verabreicht.

## Zitterpappel

In der Naturheilkunde werden die Knospen, Blätter und die Rinde genutzt. Sie enthalten Verbindungen von Salicylsäure, Flavonoiden und ätherischen Öle. Deshalb gelten sie als schmerzstillend, schmerzlindernd, entzündungs- und ödemhemmend, antibakteriell, wundheilungsfördernd und fiebersenkend. Zubereitungen aus der Rinde oder den Blättern kommen zur Schmerzlinderung bei rheumatischen Erkrankungen oder bei Beschwerden der Harnblase, der Reizblase oder der benignen Prostatahyperplasie zum Einsatz. Heutzutage wird die Zitterpappel überwiegend als Extrakt in Kombinationen mit anderen Heilpflanzen verwendet, z.B. in Kombinationspräparaten mit Kürbisextrakten und Goldrute.

### Zu folgenden Indikationsgebieten finden Sie traditionelle Arzneimittel der Dr. Gustav Klein Pharma

- ▶ Magen/Darm
- ▶ Nieren/Harnwege
- ▶ Prostata/Blase
- ▶ Leber/Galle
- ▶ Nerven/Stimmung
- ▶ Herz/Kreislauf
- ▶ Atemwege

Die Produkte sind in jeder Apotheke erhältlich.



Gastritol® Liquid: Anwendungsgebiet ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, angewendet bei Erwachsenen zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



**Natascha Aksoy**  
Chefredaktion

---

## Ihre Meinung

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

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

bei sich zu bleiben und Grenzen zu setzen, kann uns vor Herausforderungen stellen. Und doch sind ihre Wahrung und Formulierung Ausdruck unserer Selbstfürsorge und ausschlaggebend für unser persönliches Lebensglück.

Aber warum fällt es oft schwer, sich abzugrenzen? Wenn wir ganz ehrlich sind, dann kennen wir die Antwort schon längst: Weil wir es anderen recht machen wollen – Partnern, Kindern, Vorgesetzten –. Weil wir uns von ihnen angenommen, geliebt und wertgeschätzt fühlen wollen. Wir möchten gefallen. Dazu gehören. Und übergehen dabei regelmäßig unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Manchmal kennen wir sie nicht einmal. Wir marschieren durchs Leben, ohne Pause und Rücksicht auf uns selbst, beuten uns emotional und körperlich bis zur Erschöpfung aus. Und wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es uns wünschen, dann legen wir noch eine Schippe drauf, bringen noch mehr Leistung, um dran zu bleiben. Irgendwie muss doch alles am Laufen gehalten werden. Frust und Enttäuschung wachsen, wenn es scheinbar immer noch nicht reicht. Warum „dankt“ es uns niemand? Sieht denn keiner, wie sehr wir uns bemühen? Was wir geben?

Spätestens jetzt braucht es ein klares und deutliches STOPP!

Mit den Beiträgen der aktuellen healthstyle-Ausgabe möchten wir Euch dabei unterstützen, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Nur wenn Du selbst stark bist und Dich rundum wohlfühlst, kannst Du auch für andere da sein und Dein Leben erfolgreich meistern. Die Kunst ist es, ganz am Anfang anzusetzen. In unserem Magazin geht es diesmal um Wertschätzung und Fürsorge – und zwar Dir selbst gegenüber. Niemand anderes ist dafür verantwortlich! Du wirst aufgefordert, die

richtige Balance zu finden. Zu erkennen, was Dir gut tut, was Du brauchst, wo Deine eigenen Grenzen liegen, und dafür zu sorgen, dass diese akzeptiert und eingehalten werden. Von Dir selbst und auch von anderen.

Sei es Dir „Selbst-Wert“. Nimm Dir Zeit, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie mutig in die Tat umzusetzen. Und gestatte Dir das Recht, Dich zu schützen, wenn Dir etwas oder jemand nicht guttut. Indem Du Deinen Alltag selbstbestimmt und ausgeglichen lebst, können innere Kraft und Ruhe in Dein Leben einkehren. Du bist Deines eigenen Glückes Schmied! Auf welchem Weg, ist ganz Dir selbst überlassen.

Ob Meditation, Yoga, Persönlichkeitsentwicklung, Coachings u.v.m. – nie zuvor gab es so viele Angebote, das richtige „Werkzeug“ für sich selbst zu finden und kennenzulernen. Deshalb stellen wir Dir hier immer wieder neue Möglichkeiten und interessante Menschen vor, die von denselben Werten geleitet werden wie wir. Passend dazu begrüßen wir ab dieser Ausgabe unseren neuen Kooperationspartner: INHESA, das Institut für Health & Selfcare, mit dem wir unsere Mission teilen: Die Leidenschaft für einen gesunden und ganzheitlichen Lebensstil. Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit und werden in den kommenden Magazinen regelmäßig Artikel des Expertenteams aus Medizin & Coaching veröffentlichen. Ihr dürft gespannt sein.

In diesem Sinne...

Deine

ISSN 2568-4183

## Verlag

hsm healthstyle.media GmbH  
Casteller Str. 48  
65719 Hofheim am Taunus  
Telefon 06192 9589705

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

## Anzeigenberatung

z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste vom  
Januar 2021

Erscheinungsweise:  
vierteljährlich  
Bezugspreis Einzelheft 7,50 €

Abonnement-Bezugspreis Inland  
jährlich 28,00 € inkl. Versand

## Druck

print24.de

## Lizenz

healthstyle 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

04  
2021

## Körper und Seele | Ruhe und Frieden Warum Grenzen ziehen wichtig ist



<b>Stress-Coaching</b> Jacob Drachenberg .....	4
<b>Angst oder Stress</b> Viktoria Rotermel .....	8
<b>Lächeln</b> Silke Weinig .....	12
<b>Ruhe und Frieden</b> Dr. Kathrin Mikan .....	16
<b>Raus aus der Sackgasse</b> Hanni Heinrich im Gespräch mit Lorenzo Scibetta .....	20
<b>An der Grenze werde ich sichtbar</b> Tina Breit .....	24

## Der Körper in Balance



<b>Ein gesundes Leben in und mit der polaren Spannung</b> Martin Keymer .....	27
<b>Yamswurzel, Salbei und Co.</b> Peter Schwarz .....	30
<b>Der Körper in Balance</b> Andrea Frey .....	34
<b>Nahrungsergänzungsmittel</b> Uwe Gröber .....	38
<b>Überernährt und trotzdem unterversorgt</b> Dr. med. Annette von Hünerbein .....	42
<b>Die Zirbeldrüse</b> Karl Hartner .....	47
<b>Traditionelle Mischungen für das Immunsystem</b> Sabine Helbig .....	50
<b>So entsteht ganz neuer Freiraum</b> Interview mit Ronald Göthert .....	53



## Coaching



<b>Medizin trifft Coaching</b> Kara Pientka und PD Dr. med. Frauke Bataille .....	56
<b>Resiliente Gespräche</b> Markus Engel .....	60
<b>Ikigai</b> Claudia Brinkmann .....	64
<b>Minimalismus – der Weg zur Erfüllung!</b> Romina Döhlemann .....	67

## Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.



<b>Rhythmisch-musikalische Grundlagen der Prävention (Teil 2)</b> Prof. Dr. Dr. h.c. Hermann Rauhe .....	72
<b>Neues aus der Wissenschaft</b> .....	76
<b>Mitteilung des Vorstandes</b> .....	76

## Rubriken

Editorial .....	1
Impressum .....	2
Literatur und andere Medien (Tipps) .....	70



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

# Stress-Coaching

Der Hebel für körperliches und geistiges Wohlbefinden



#Stressmanagement #Coaching  
#Persönlichkeitsentwicklung  
#mentale Gesundheit #Prävention



Foto: © H\_Ko – stockadobe.com

## Jacob Drachenberg

**W**ie oft hast Du schon auf die Frage: „Na, wie geht's dir?“ mit „Puh, eigentlich ganz gut – aber ich bin gerade ziemlich im Stress.“ geantwortet?

Es ist nicht verwunderlich, dass viele Menschen Stress mit etwas Negativem assoziieren. Schließlich ist die Anzahl an stressbedingten Erkrankungen über die letzten Jahre stark angestiegen.

Dabei kann Stress in vielerlei Hinsicht sehr dienlich sein und uns im Alltag unterstützen. Erfahre, welches wertvolle Potenzial das Thema „Stress“ mit sich bringt und wie genau Stress-Coaching Dir dabei helfen kann, zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden, ja, sogar zu purer Lebensfreude zu gelangen.

## Warum Anti-Stress nicht die Lösung ist

Stress hat viele positive Seiten. Zum Beispiel hilft er uns dabei, in Notfallsituationen schnell zu reagieren: Durch Kampf, Flucht oder Paralyse (sich „tot stellen“). Dieser Mechanismus ist überlebenswichtig.

Zum anderen sorgt Stress dafür, dass wir auch außerhalb von Notfallsituationen ins Handeln kommen. Bestimmt kennst Du es auch:

**Wir haben so lange ein Motivationsproblem, bis wir ein Zeitproblem haben. Stress ist sozusagen wie ein innerer Antreiber, der uns dabei unterstützt, (Best-)Leistungen abzuliefern.**

Warum ist das so? Stress ist ein Thermostat für Wichtigkeit. Dinge, die uns wichtig sind, haben das Potenzial, uns zu stressen. So generieren wir Energie, Fokus und Motivation.

Wenn wir nun also ein Leben frei von Stress anstreben würden, würde das im Umkehrschluss bedeuten, dass uns dann alles egal wäre. Nichts wäre wichtig genug, um ins Handeln zu kommen – denn das würde den kleinsten Hauch von Stress bedeuten.

Wir würden den ganzen Tag nur lethargisch auf der Couch sitzen – für kurze Zeit wäre das vielleicht sogar sehr angenehm. Doch auf Dauer wäre es eher langweilig und wir würden uns nutzlos fühlen.

Dies ist auch der Grund, warum „Anti-Stress-Strategien“ nicht die Lösung sind. Es kommt vielmehr auf den gesunden Umgang mit Stress an.

Genauso ist es auch beim Thema Ernährung: Wenn sich Max Müller ungesund ernährt und aufgrund dessen einen Ernährungsberater konsultiert, wird der Ernährungsberater ihm keine „Anti-Ernährungstipps“ geben. Ernährung macht uns nicht krank, sondern der falsche Umgang. Ernährung ist lebensnotwendig, es geht also nicht ohne.

Nicht anders verhält es sich mit Stress. Stress ist überlebensnotwendig und macht das Leben gleichzeitig bunt, farbenfroh und lebenswert. Gesunde Stressbewältigung zielt darauf ab, unnötigen negativen Stress zu vermeiden und positiven, förderlichen Stress für sich zu nutzen. So wird Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag praktikabel gemacht.

## Warum Stress Dein Freund werden sollte

Um ein erfülltes, glückliches und gesundes Leben zu führen, bedarf es der Fähigkeit, gesund mit Stress umgehen zu können. Stress-Coaching ist ein wertvolles Instrument dafür (mehr dazu weiter hinten).

Das Schöne dabei ist, dass dieser Prozess spielerisch und mit viel Spaß durchlebt werden darf – wenn wir es uns erlauben, Stress zu unserem Freund zu machen.

**Denn dann kann Stress uns in zweierlei Hinsicht enorm bereichern:**

- 1) Wir können Stress nutzen, um mit Spaß und Freude Leistung zu erbringen, unsere Ziele zu verfolgen, unseren Herzensprojekten Leben einzuhauchen oder um etwas anderes Tolles auf die Beine zu stellen (sei es im Kleinen oder im Großen).
- 2) Stress zeigt uns unser individuelles Entwicklungspotenzial auf. Denn: Es ist nie eine bestimmte Situation, die uns stresst, sondern unsere Erwartungen, Glaubenssätze und Bedürfnisse, die durch die vermeintlich stressige Situation zum Vorschein kommen. Stress hilft uns dabei, uns selbst besser kennenzulernen, zu hinterfragen und neu zu definieren.

Stress ist wie ein liebevoller Lehrer, der es nur gut mit uns meint. Ein Lehrer, der uns immer wieder pikst, damit wir das Beste aus uns herausholen.

Wenn mich mein eigener Perfektionismus negativ stresst, dann ist es an der Zeit, daran etwas zu ändern. Es geht nicht um ein noch „perfekteres Leben“, sondern um die viel gesündere Perspektive, die da lautet: „bestmöglich“. So bleiben wir motiviert und gleichzeitig flexibel.

## Gesunde Stressbewältigung für körperliche und mentale Gesundheit

Wir wissen es alle: Der menschliche Körper ist ein faszinierendes System, in dem alles miteinander verbunden ist. Psychische Belastungen können sich auf unseren Körper auswirken... Nicht umsonst heißt es: „Der Körper ist der Spiegel der Seele.“

Stress versetzt den Körper kurzfristig in einen Alarmzustand, bei dem es in erster Linie nur darum geht, die Gefahrensituation zu überleben (wobei es heutzutage in den wenigsten stressigen Situationen tatsächlich ums Überleben geht – Gott sei Dank).

Wenn unser Körper also einer stressigen Situation ausgesetzt ist, werden gewisse Stoffwechselprozesse kurzzeitig zurückgestellt, da die Energie an anderer Stelle dringender gebraucht wird.

- ▶ Dies ist der Grund, warum zu viel ungesunder Stress, Druck und Anspannung sich langfristig sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene äußern und zu Krankheiten führen können.
- ▶ Zum anderen verbraucht chronischer Stress sehr viel Energie und Kapazitäten des Körpers, die er im Falle einer schon vorhandenen Krankheit zur Heilung benötigt.

**Aus diesen Gründen hat Stressmanagement einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden – präventiv und kurativ.**

Wir dürfen eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung finden. Kurzfristiger Stress ist gesund und förderlich. Chronischer Stress macht uns krank.

## Stressmanagement trifft auf Coaching = Stress-Coaching

Da viele unserer Stress auslösenden Verhaltensmuster, Gedanken und Gewohnheiten tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind, ist es häufig gar nicht so leicht, ganz alleine an diese Themen heranzukommen.

Hier kommt Stress-Coaching ins Spiel: Es findet ein 1:1-Gespräch zwischen einem Stress-Coach und dem Klienten (auch Coachee genannt) statt. Der Stress-Coach leitet das Gespräch an, indem er die für den Coachee passenden Fragen stellt, sodass dieser sich reflektieren kann.