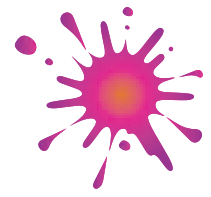


healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Glowfood

Die richtige
Balance macht's!

Happy Money

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

03
2022



DER BESTSELLER VON LOIS P. FRANKEL, PHD

NICE GIRLS DON'T GET RICH

75 Finanzfehler, die FRAU sich sparen kann

Warum das richtige „Money Mindset“ sowohl
Unabhängigkeit als auch Gesundheit bedeuten kann

Über Geld spricht man nicht. Kommt Dir diese Aussage bekannt vor? Wir reden über Geld (!) und stellen ein Buch vor, das Deine Glaubenssätze und alles, was Du bisher über Geld gedacht hast, auf den Kopf stellt. „NICE GIRLS DON'T GET RICH - 75 Finanzfehler, die FRAU sich sparen kann“ gibt konkrete Tipps, Deine finanzielle Unabhängigkeit zu erreichen. Denn das ist laut Autorin Lois P. Frankel ein essenzieller Bestandteil eines zufriedenen, glücklichen und gesunden Lebens. Dabei macht sie klar, dass jede Frau selbst bestimmt, was reich sein für sie bedeutet. „Es kommt nicht darauf an, wie viel Geld Du hast, sondern darauf, unabhängig handeln zu können, und das macht ein reiches Leben aus.“

Frankel bietet Dir alle wichtigen Infos für ein gesundes Money-Mindset, um negative Verhaltensweisen zu ändern, kluge Geldentscheidungen zu treffen und das Leben, das Du Dir wünschst, anzunehmen.

Wenn Du lernen möchtest, wie Du Dich aus unnötiger Enge befreien und in ein zufriedeneres und glücklicheres Leben hineinwachsen kannst, dann legen wir Dir „NICE GIRLS DON'T GET RICH“ wärmstens ans Herz. Du wirst sehen: Es ist leichter als Du denkst.

Lois P. Frankel: NICE GIRLS DON'T GET RICH
1. Auflage, aus dem Englischen übersetzt
Softcover, 288 Seiten, €13,50
ISBN 978-3-948849-02-3

BESTSELLER

The New York Times Business
Wall Street Journal
Businessweek

Weitere Informationen:
www.healthstyle.store



Natascha Aksoy
Chefredaktion

Ihre Meinung

Uns interessiert,
wie Dir unser Magazin gefällt.
Schreibe uns an
service@healthstyle.media

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

wohin fließt Deine Energie?

Hast Du Dich nicht auch schon oft gefragt, weshalb es Tage gibt, an denen Du den Aufgaben des Lebens schwung- und kraftvoll gegenübertrittst und es andererseits immer wieder diese Tage gibt, an denen Du kaum zum Zuge kommst?!

„Der Begriff Energie kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie ‚wirkende Kraft‘. Anschaulich ausgedrückt ist Energie die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten, Wärme abzugeben oder Licht auszustrahlen. Sie ist also nötig, wenn etwas in Bewegung gesetzt, beschleunigt, hochgehoben, erwärmt oder beleuchtet werden soll.“ (Quelle: www.enbw.com)

Zunächst einmal ist es wichtig, sich klarzumachen, dass grundsätzlich die Energie bereits „da“ ist und uns allen gleichermaßen zur Verfügung steht. Dabei ist der entscheidende Punkt, die Energie bei sich in der Gegenwart zu behalten und sie nicht für Gefühle und Aktivitäten zu benutzen, die uns nicht guttun und nicht weiterbringen.

Das Leben findet HIER statt... JETZT!

Gedankliche Reisen in die Vergangenheit kosten uns Energie. Wenn wir immer wieder spüren, dass unsere Gedanken sich hin zu gewissen Situationen oder Personen richten, dann gilt es, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und sie zu klären, damit unsere Energie nicht immer wieder in die gleiche nutzlose Richtung fließt ... wir wollen sie ja behalten und für uns optimal nutzen.

Ebenso wichtig ist es, die Energie über unsere Gedanken nicht immerzu in die Zukunft wandern zu lassen; denn damit werden wir der Energie im JETZT beraubt. Oftmals glauben wir, dass wir in der Zu-

kunft erfüllt oder glücklich sein werden, wenn sich dieses oder jenes einstellt. Wir verbringen Zeit damit, darüber nachzudenken, uns teilweise Sorgen zu machen, wie es zukünftig für uns aussehen wird. Aber: für was?

JETZT ist unser bester Moment. Es ist alles da. Wenn wir uns unserer Energie bewusst sind und wir sie HIER behalten. Wenn wir es schaffen, unsere Energie zu halten und wir sie dafür nutzen, um das Beste aus diesem Moment herauszuholen... und diesem Moment... ja, und auch diesem hier. 😊

Hier ein paar Ideen, wie Du Deine Energie auf Positives lenken kannst:

- Sei freundlich zu Dir und den Menschen, vor allem „Deinen“ Menschen.
- Tue aktiv die Dinge, die Dich am Abend zufrieden sein lassen.
- Höre Dir zu – so, wie Du Deinen Freunden zuhörst.
- Sei aufmerksam dafür, was du brauchst.
- Achte auf Dein Herz.
- Gestalte Dein eigenes Leben.
- Entscheide!
- Und ja. Das alles immer JETZT. Mehr Einfluss haben wir nicht.

Wir von healthstyle haben uns auch wieder entschieden: Unser „Zweck der Existenz“ (kennste?) ist es, mit einem wundervollen Netzwerk zu begleiten, zu inspirieren, positive Energie hinauszutragen und freundliche Gedanken zu verschenken.

Auch wenn es ab und zu nicht einfach ist: unsere Entscheidung steht!

Deine

Natascha

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 2022

Erscheinungsweise:
vierteljährlich


Bezugspreis Einzelheft 7,50 €

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

Druck

saxoprint.de

healthstyle ist das offizielle
Mitteilungsorgan der **Deutschen
Gesellschaft für Präventivmedizin und
Präventionsmanagement e.V.**

 facebook.com/healthstyle.medien

 instagram.com/healthstyle.media



Meet
Bente!

Feng-Shui



Der erste Eindruck zählt! Christiane Witt.....	4
Feng-Shui am Arbeitsplatz Barbara Kohl.....	8
Veränderung wirkt! Frank Fricke.....	12

Digitalisierung



Auswirkungen der Digitalisierung Oliver Hofmann.....	16
Digitalisierung: Fluch oder Segen? Christiane Borisek.....	20

Happy Money



Geld? Kann ich! Andreas Enrico Brell.....	24
Haste nix, biste nix? Denis Martin.....	28
„Geldgärtnern“ Sybille Klüser.....	32

Glowfood und Adaptogene

GLOWFOOD Daniela Beyer.....	36
Die richtige Ernährung bei Akne und Pickeln Dr. Alice Martin.....	40

Deinen Körper
verstehen lernen!



Was haben uns unsere Organe zu sagen? Welche Aufgaben erfüllen sie? Und wie können wir sie stärken? Organflüster hat der international bekannte Heilpraktiker, Dozent und Autor Ewald Kliegel sein Lebenswerk genannt. Erleben Sie jetzt seine Health-Audios!

Folge 1: Was uns bewegt
ISBN: 978-3-943261-94-3

Folge 2: Wie wir verdauen
ISBN: 978-3-948849-04-7

Folge 3: Wie wir wahrnehmen
ISBN: 978-3-948849-27-6

CD-Spielzeit: jeweils 60 Min.
Preis: jeweils 15,00 €

Weitere Informationen unter:

www.healthstyle.store

Adaptogen Pflanzen...
Stephanie Meurer44

Wasser | PR-Anzeige

Hi'Tec aus der Natur
Nadeen Althoff48

Schmerzen

Hilfe bei chronischen Schmerzen...
Marion Lechner50

Gesunder Schlaf

Rubrik: „Schlaf-Fragen“: Erfrischt in den Tag starten
Dr. med. Martin Schlott54

Schlafstörungen natürlich loswerden
Roland Tennie56

Endlich erholsam schlafen
Gudrun Nebel60

PR-Text: Die Schlafqualität ist entscheidend
Joe Scheifele64

Self-Care

Sensorship
Kara Pientka66

Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Mitteilung des Vorstandes69

Termine69

Neues aus der Wissenschaft: Schlafmangel verändert
die Wahrnehmung der Gesichter anderer Menschen70

Der Umgang mit dem inneren Schweinehund
Dipl. Psych. Jens Möller72

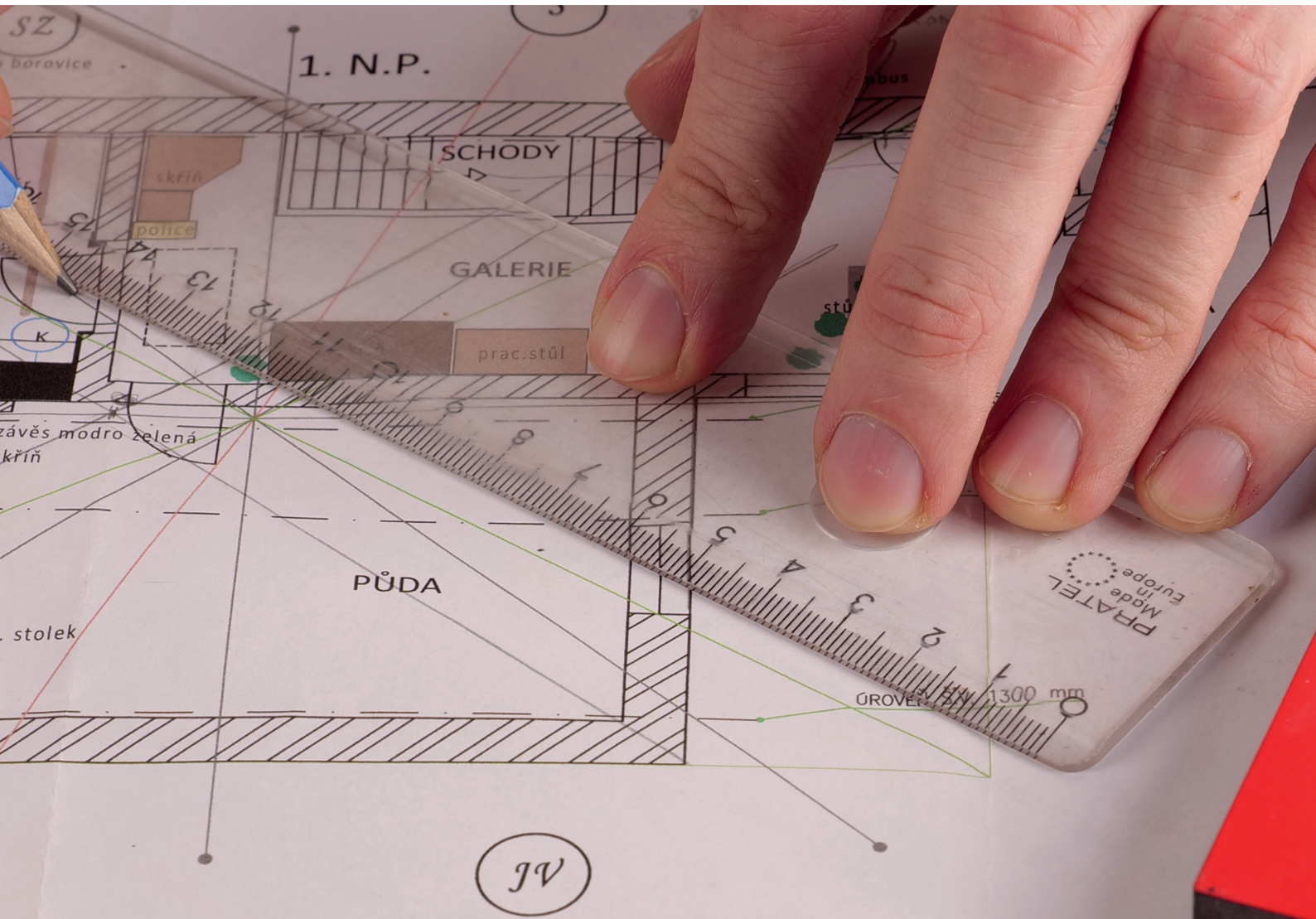
Rubriken

Editorial1

Impressum2

Kleinanzeigen19

Büchertipps76



Der erste Eindruck zählt!

Feng-Shui | So holst Du Dir Energie nach Hause

#feng-shui #chi #schlafzimmer #entrümpeln

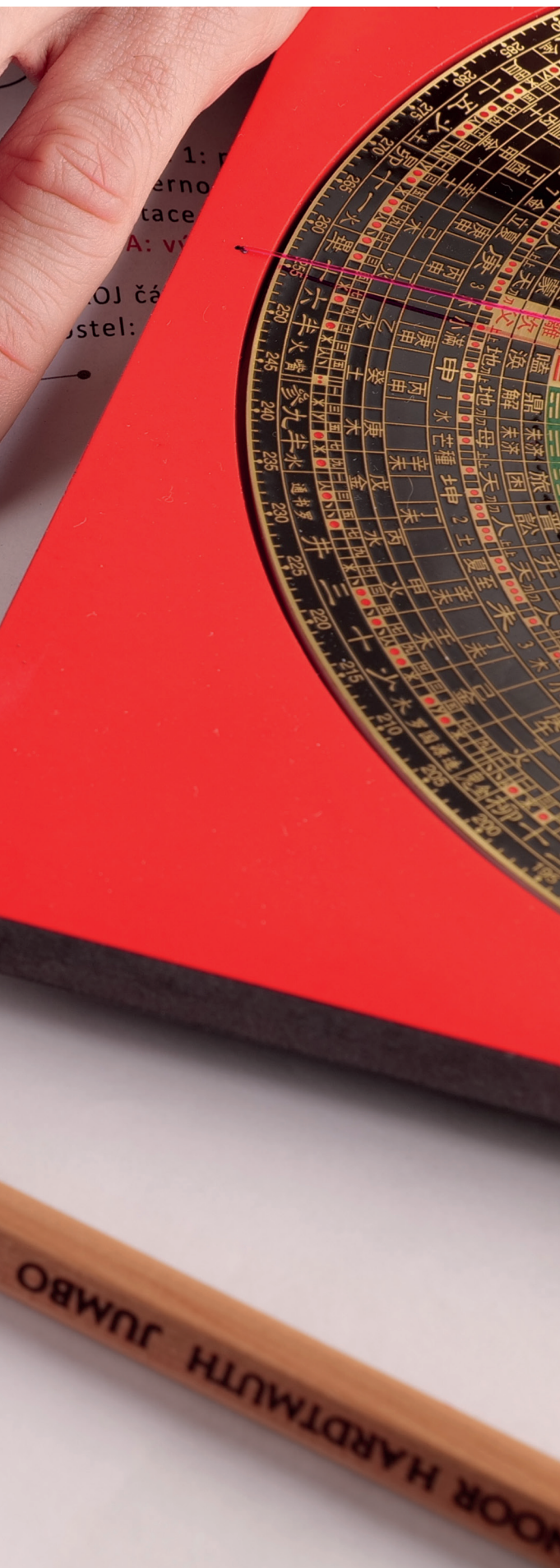


Foto: ©jaroslavkettner – stockadobe.com

Christiane Witt

Eine Kundin erzählte mir, dass sie sich in ihrem Zuhause nicht wohlfühle, obwohl sie mit ihrer Familie in einem wunderschönen Architektenhaus wohnt. Sie ist kein Einzelfall. Es geht eben nicht nur um „schöner wohnen“, sondern vielmehr um „besser leben“ – in einer Umgebung, die uns unterstützt!

Das kannst Du konkret tun, um Dein Zuhause zu einem Wohlfühlort zu machen:

Der erste Eindruck zählt

Einer der wichtigsten Sätze im Feng-Shui ist: „Chi folgt der Aufmerksamkeit.“ Das bedeutet, dass man die Lebensenergie Chi dahin lenken kann, wo sie gebraucht wird.

Chi ist ein Begriff des Daoismus. Es bezeichnet den Ausgangspunkt aller Energien, die spürbare, aber unsichtbare Lebensenergie, die einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden hat.

Mit einer einladenden Gestaltung des Eingangs lenkst Du die Aufmerksamkeit der Lebensenergie so, dass sie ins Haus oder in die Wohnung hereinkommt, um Dich wohltuend zu unterstützen.

Das kannst Du vor der Haustür tun:

Pflege den Bereich vor der Tür

Ein ungepflegter Eingangsbereich macht nicht nur bei Besuchern einen schlechten Eindruck, sondern lässt auch das Chi stocken. Entferne vertrocknete Pflanzen, abgestorbene Zweige oder den Weg zuwuchernde Büsche. Achte darauf, dass Pflastersteine oder Platten festsitzen und nicht zu Stolperfallen werden.

Verstecke die Mülltonnen

Mülltonnen direkt vor der Tür verbreiten üblen Geruch und sind kein schöner Anblick. Verstecke sie hinter einem Holzverschlag oder einer hohen Hecke.

Zeige, wo Du wohnst

Sorge nicht nur für helle Beleuchtung, sondern bringe auch die Hausnummer, die Klingel und Dein Namensschild gut leserlich an. Finden Dich Besucher nur schwer, hat es das Chi auch nicht leicht.

Gestalte den Eingangsbereich symmetrisch

Blumenkübel oder Leuchten sollten rechts und links von der Tür stehen bzw. hängen.

Halte die Sicht vor dem Haus frei

Eine hohe Hecke, die die Sicht auf das Haus versperrt, wirkt abweisend. Die Bewohner schotten sich scheinbar von der Umwelt ab. Hier ist niemand willkommen, auch nicht das Chi.

Das kannst Du vor der Wohnungstür tun:

Weise dem Chi den Weg

Eine Fußmatte mit einem Pfeil Richtung Eingang oder der Aufschrift „Herzlich willkommen“ laden das Chi ein, zu Dir hereinzukommen.

Leite die Aufmerksamkeit

Ein geschmackvoller Kranz an der Tür oder Blumenkübel auf dem Absatz des Stockwerks machen auf Dein Zuhause aufmerksam.

Halte vor der Wohnungstür Ordnung

Häufig sehe ich Schuhe oder Kisten neben der Wohnungstür. Aus Platzgründen sicher nachvollziehbar, aber aus Feng-Shui-Sicht ein No-Go.

Und für Haus und Wohnung gilt:

Empfange Deine Gäste und das Chi in einem freundlichen Ambiente.

Nutze im Flur geschlossene Schränke für die Jacken, Taschen und Schuhe und Sorge für Helligkeit.

Halte die Energie in Deinem Haus

Was nützt es Dir, wenn Du das Chi in Dein Haus oder Deine Wohnung locken konntest, es aber gleich wieder entweicht, anstatt sich in die Räume zu verteilen?

Das kannst Du tun, damit das Chi Dir unterstützend und wohl-tuend zur Verfügung steht:

Vermeide Fenster gegenüber Türen

Ich weiß, dies lässt sich in der Regel nicht vermeiden. Wenn Du Fenster gegenüber von Türen hast, dann hänge weitestgehend blickdichte Vorhänge vor die Fenster oder stelle zumindest eine große Pflanze davor.

Hänge den Spiegel nicht direkt gegenüber der Eingangstür auf

Durch die Spiegelung würdest Du das Chi direkt wieder „hinauswerfen“.

Achte auf Deine Mitte

Fühlst Du Dich häufig zerrissen oder energielos? Du fühlst Dich nicht in Deiner Mitte? Dann könnte das an der Gestaltung der Mitte Deines Hauses oder Deiner Wohnung liegen. Die Mitte – Tai-Chi genannt – ist das energetische Herz Deines Zuhauses, an dem alle Lebensbereiche zusammentreffen. Von hier werden alle Räume mit dem Chi versorgt.

Das Tai-Chi Deines Zuhauses sollte immer aufgeräumt, sauber, gut belüftet, hell und vor allem frei begehbar sein. Ein schönes und ausgewogenes Tai-Chi wirkt sich auf alle Lebensbereiche positiv aus.

→ Christiane Witt

Von Hause aus Betriebswirtin mit dem Schwerpunkt Marketing und PR, hat Christiane Witt vor 10 Jahren an der Internationalen Feng Shui Akademie eine mehrjährige Ausbildung zur Feng Shui Beraterin absolviert. Heute berät sie sowohl Privatleute als auch Unternehmen, wie sie ihr Zuhause oder Büro gestalten sollten. Ihr Credo ist: Feng Shui ohne esoterischen Schnickschnack!



Kontakt: www.christiane-witt-fengshui.com

So findest Du die Mitte:

Nimm den Grundriss Deiner Wohnung oder des Erdgeschosses Deines Hauses. Ziehe ein Rechteck um den ganzen Grundriss. Verbinde nun die rechte obere Ecke mit der linken unteren und umgekehrt durch je eine Linie. Der Treffpunkt der beiden Linien ist das Tai-Chi.

Bringe die Lebensenergie Chi zum Fließen

Gerät das Chi ins Stocken, bringt es im übertragenen Sinn auch Dein Leben ins Stocken.

Das kannst Du tun, um das Chi zum Fließen zu bringen:

Halte Dein Zuhause frei von Hindernissen

Wenn zu viel herumliegt oder -steht, wird das Chi in seinem natürlichen zirkulierenden Verlauf abgebremst. Verstau alles in Schränken und stelle die Bodenvase, das Regal oder den schönen Sessel eher in eine Ecke.

Deko ja, aber in Maßen

Wenn zu viel Nippes (wie mein Mann dazu immer sagt) herumsteht, dann wirkt ein Raum überladen und vollgestopft. Weniger ist mehr.

Entrümpele regelmäßig

Fällt es Dir schwer, Dich von Dingen zu trennen? Die Schränke, die Schubladen, der Keller und der Dachboden quellen über? Spätestens jetzt solltest Du entrümpeln, denn zu viel Gerümpel bringt das Chi zum Stagnieren.

Farbe braucht die Wand

Zahlreiche Studien weisen nach, dass Farbe auf unsere Emotionen und unser Wohlbefinden wirkt. Deshalb ist der Einsatz von Wandfarbe im Feng-Shui ein wichtiger Faktor, um Räume zu harmonisieren.

Welche Farbe sollte an Deine Wand?

Beschränke Dich

Auffällige Farben machen einen Raum oft erst interessant. Zu viel davon kann jedoch erdrückend wirken. Streiche nur eine Wand in einer besonders grellen, dunklen oder massiven Farbe und gestalte die restlichen Wände neutral.