

04 | 2022

# healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



## RÜCKEN & WIRBELSÄULE

Das Kreuz  
mit dem Kreuz

## Anti-Aging

Modernes Anti-Aging  
hat mit Botox  
nichts zu tun

## FASZIEN

Hautgesundheit  
ganzheitlich betrachtet

## MUSTER

durchschauen und  
ändern!

## AUF EIGENEN BEINEN STEHEN

Wie geht das eigentlich?



[WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE](http://WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE)

## Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel

### WIR BERATEN

- individuell
- kundenorientiert
- kompetent

### UNSER SORTIMENT

- **Coenzym Q10**  
Kaneka Ubiquinol™ und  
Coenzym Q10 Cyclo
- **Amino Pattern Aminosäuren  
nach Prof. Dr. Lucà-Moretti**  
Presslinge, Kapseln,  
Pulver, Drink, Liquid
- **Vitamin D3 + K2**  
Mundspray, Tropfen,  
Kapseln, Tabletten
- **vieles mehr ...**



Wir sind biozertifiziert und Mitglied im  
Nahrungsergänzungsmittelverband.

**Servicetelefon: 04102 977 80 40**

Mo-Do 8-17 Uhr | Fr 8-16 Uhr

**KOSTENLOSE BERATUNG**

Kaneka Ubiquinol™ is a trademark of Kaneka Corp.

© rido | 123RF.com



**Natascha Aksoy**  
Chefredaktion

---

## Ihre Meinung

Uns interessiert,  
wie Dir unser Magazin gefällt.  
Schreibe uns an

**service@healthstyle.media**

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

in einer Zeit, in der sich Konfrontationen häufen, Konflikte immer öfter respekt- und rücksichtslos ausgetragen werden und daraus resultierende Sorgen und Ängste um sich greifen, braucht es Erdung und viel Flexibilität, um sich von den oftmals rohen Kräften in unserem Umfeld nicht mitreißen zu lassen. Wie ein Baum, der fest verwurzelt ist und seine Äste flexibel im Wind hin und her bewegt, sollten wir uns auf das besinnen, was uns stabilisiert und nährt.

Die nahenden Weihnachtsfeiertage können uns daran erinnern. Auch wenn es manchmal schwerfällt, die ursprüngliche Symbolik von Weihnachten zu erkennen und zu leben – seine Botschaft ist auch heute noch einmalig:

Begreifen wir Weihnachten nicht nur als Fest der in Liebe verbundenen Gemeinschaft, sondern auch als konkrete Gelegenheit zum Neuanfang, als leises Versprechen, dass die Dinge anders und besser werden können, dann schenkt uns dieses Wissen die nötige Ruhe und Kraft, um voller Zuversicht in die Zukunft blicken zu können.

Stabile und nährnde soziale Kontakte haben bis ins Alter hinein nachweislich gesundheitsfördernde Effekte. Auch das Praktizieren von Dankbarkeit ist präventivmedizinisch gesehen nicht hoch genug zu bewerten. Nicht zuletzt sind Vertrauen und ein entspannter, achtsamer Umgang mit der eigenen Lebenszeit eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Es zeigt sich, dass Selbstfürsorge und konstruktives Miteinander das Fundament für eine bessere Welt schaffen – klingt zwar naiv, aber wenn wir ehrlich sind: Es stimmt.

Vor diesem Hintergrund sind wir zuversichtlich, auch für stürmische Zeiten gerüstet zu sein. Und dass sich in unserem Umfeld immer auch andere finden, mit denen wir unsere Kräfte im positiven Sinn bündeln können. Neue Perspektiven entstehen, und womöglich lassen sich zusammen bislang ungenutzte Potenziale erschließen, die mit Verständigung und Zufriedenheit einhergehen.

In diesem Sinne wünschen wir Dir friedliche Feiertage im Kreis Deiner Lieben und einen guten Rutsch in ein gesundes und kraftvolles neues Jahr.

Deine

*Natascha*

# Impressum

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  
September 2022

Erscheinungsweise: vierteljährlich

healthstyle wird zusätzlich online über  
verschiedene Kanäle und Online-Kioske  
verbreitet. Ready, United Kiosk, Yumpu,  
sharemagazines, read-it etc.

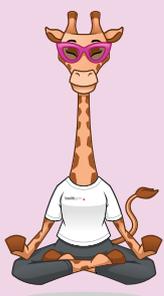
## Druck

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!

# healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

04  
2022

## Natürliches Anti-Aging



### Natürliches Anti-Aging

Gudrun Nebel.....4

### Modernes Anti-Aging hat mit Botox nichts zu tun

Christina Schmid .....8

## Faszien und Bindegewebe



### Der Mensch ist ein Aquarium

Ewald Kliegel.....12

### Flexibilität und Struktur

Carola Bleis.....16

### Trendthema Faszien

Jan Glebinski.....20

## Muster durchschauen und ändern

### Bei Druck und Stress gelassen bleiben?

Dr. Klaus Köpnick.....30

### Wellbeing-Design

Selina Schneider .....34

### Im Flow bleiben

Mona Schnell.....38

### Augen auf... und durch!

Martina Effmert.....42

### Du bestimmst Deinen Selbstwert!

Shila Driesch .....46



## Rückenschmerzen

Das Kreuz mit dem Kreuz Roland Tennie.....	22
---	----

## Gesunder Schlaf

Kopfkissen: Wie Sie sich betten, so liegen Sie! Markus Kamps.....	26
--	----

## Auf eigenen Beinen stehen

Die 5 Zaubersätze Anke Precht.....	50
Der Wunsch nach Selbstständigkeit Anna Sadiku.....	54
Warum Du nicht alles glauben solltest, was Du denkst Mareile Menninger.....	58

## Beziehungen

Gute Beziehungen beginnen bei Dir Steffi Linke.....	62
Alles VUCA oder was? Christina Yuko Vogel.....	66

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



Arthrose überwinden mit der Dr. Feil-Strategie Dr. Wolfgang Feil.....	72
„Entzündungssenkung ist der Schlüsselfaktor bei Arthrose“ Vier Fragen an den Nährstoffexperten Dr. Wolfgang Feil.....	74
Mitteilung des Vorstandes.....	75
Termine 2022.....	75
Neues aus der Wissenschaft: Schlaffaktoren in Bezug auf das metabolische Syndrom und damit verbundene Fettlebererkrankungen im mittleren Alter und bei älteren Menschen.....	76

## Rubriken

Editorial.....	1
Impressum.....	2
Kleinanzeigen.....	45
Büchertipps.....	70

## 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.

**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](http://www.healthstyle.store)

# Natürliches Anti-Aging

Natürliches Anti-Aging |  
Jungbrunnen für den ganzen Körper

#jungbrunnen #antiaging  
#natürlichschönsein  
#antifaltenmittel  
#jungundschön



## Gudrun Nebel

Der natürliche Alterungsprozess betrifft den ganzen Körper. Das lässt sich nicht verhindern, denn es ist genetisch so festgelegt. Damit gehören auch Falten zum Älterwerden dazu. Aber glücklich machen sie im Normalfall niemanden. Unsere Haut beginnt bereits im jungen Alter von Mitte 20, sichtbar zu altern. Die Produktion von Kollagen, Hyaluronsäure und Elastin lässt langsam nach. Diese Stoffe sind für die Elastizität, die Spannkraft und die Feuchtigkeit der Haut verantwortlich. Die Folge der verminderten Herstellung sind erste Fältchen und Hauterschlaffung. Erschwerend kommen aber noch viele weitere Faktoren hinzu, die unseren Körper schneller und sichtbar älter werden lassen. Doch es gibt natürliche Jungbrunnensubstanzen. Diese können Sie meist äußerlich und innerlich anwenden.

## Der natürliche Alterungsprozess

Die Zellerneuerung findet zwar in jedem Alter noch statt, aber sie wird mit dem Alter langsamer. Deshalb kann sich die Haut nicht mehr so schnell von schädigenden Einflüssen erholen. Vorsorge tut Not. Dabei hilft es schon, kleine Veränderungen im Alltag vorzunehmen. Denn natürlich gibt es auch Dinge, die wir nicht verändern können. Dazu zählen beispielsweise die Umweltverschmutzung und schädliche Strahlung. Sie verstärken in jedem Fall die Faltenbildung und andere Altersanzeichen, wie Trockenheit oder Altersflecken. Umweltverschmutzung, aber auch schädliche Strahlung können die Haut sogar so reizen, dass es zu Irritationen wie Rötungen oder Akne kommt.

## 5 Hacks, wie Sie den Alterungsprozess verlangsamen können

### 1. Sonneneinstrahlung minimieren

Die Sonne ist tatsächlich die Hauptursache Nummer eins für die Entstehung von Falten. Wer seine Haut oft ungeschützt den UV-Strahlen der Sonne aussetzt, bekommt deutlich schneller und tiefere Falten. Dabei entstehen zusätzliche Pigmentstörungen.

**Die Strahlung vermehrt die Bildung von freien Radikalen, die die Zellen und damit die Kollagen- und Elastinfasern schädigen.**

So verliert die Haut noch schneller an Elastizität. Auch die Fähigkeit, Wasser zu speichern, nimmt ab. Die Haut wird insgesamt trockener und altert schneller.

### 2. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten ändern

Die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten wirken sich deutlich auf den Alterungsprozess aus. Ein besonderer Feind der Haut ist der Zuckerkonsum.

**Die Zuckermoleküle schädigen die Kollagenfasern der Haut. Dadurch nimmt die Elastizität ab und es können leichter Falten entstehen.**

Weiß- und Mischbrot, Pasta und weißer Reis zeigen die gleichen negativen Auswirkungen.

Die Hautalterung und die Faltenbildung werden auch durch eine vitalstoffarme Ernährung gefördert. Damit ausreichend Kollagen und Elastin produziert werden kann, benötigt die Haut viele unterschiedliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ohne diese Mikronährstoffe trocknet sie aus, wirkt fahl und es entstehen Falten.

Foto: ©peopleimages.com – stock.adobe.com

→ Gudrun Nebel

ist Heilpraktikerin und berät seit über 25 Jahren Menschen in Sachen Ernährung und Gesundheit. Frau Nebel gibt ihr Wissen gerne weiter und bildet Bachblüten-therapeuten, Ernährungs- und Gesundheitsberater und Aromatherapeuten an der Heilpraktikerschule Isolde Richter aus. Weitere Seminarthemen sind Gesprächstherapie nach Rogers, Fastenleiter, Ayurveda und die Orthomolekulare Medizin. Sie tritt als Referentin bei Kongressen auf und als Autorin schreibt sie Fachartikel und Bücher für renommierte Verlage.



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

### 3. Ausreichend und gut schlafen

Im Schlaf kann sich die Haut besonders gut erholen.

**Denn nur nachts schüttet der Körper ein wichtiges Hormon aus, das die Haut schnell regenerieren lässt. Das Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone).**

Es sorgt bei Kindern und Jugendlichen für den Aufbau von Muskeln und stimuliert deren Knochenwachstum. Bei Erwachsenen ist es ein maßgeblicher Faktor für sämtliche Erholungsprozesse, die nachts während des Schlafs im Körper ablaufen. Dazu gehören auch die Regeneration der Haut und das Wachstum von Muskeln. Schlafmangel führt immer zu einer verminderten Ausschüttung von HGH.

### 4. Stress vermeiden

Stress erhöht die Anzahl von freien Radikalen. Dadurch wird auch die Barrierefunktion der Haut angegriffen. Die Haut reagiert gereizt. Die wichtige Feuchtigkeit kann schneller verdunsten, die Haut trocknet aus. Stress und Ärger können auch zu Hautirritationen führen.

### 5. Auf Alkohol und Nikotin verzichten

Diese beiden Genussgifte schädigen die Haut und alle anderen Organe gleich mit. Alkohol entzieht der Haut nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Dadurch kann sie doppelt so schnell altern. Zusätzlich wird das Bindegewebe geschwächt und die Haut erschlafft. Die Faltenbildung wird auf jeden Fall beschleunigt.

Durch das Rauchen verschlechtert sich die Hautdurchblutung. Die Haut erhält weniger Sauerstoff und weniger Nährstoffe. Nikotin sorgt dafür, dass Kollagen und Elastin schneller abgebaut werden. Das fördert die Faltenbildung.

## Natürliches Anti-Aging

Es gibt unzählige Anti-Aging-Cremes mit vielen verschiedenen Inhaltsstoffen. Gerade die Naturkosmetik macht sich diese Wirkstoffe zu Nutze und setzt bestimmte Substanzen ein, um die äußeren Alterungszeichen zu minimieren oder zu verlangsamen.

## Hautregeneration und Faltenvermeidung mit Schwarzkümmelöl

### So geht es:

Reinigen Sie zunächst Ihr Gesicht und Ihren Hals gründlich und trocknen Sie alles gut ab.

Tragen Sie das Schwarzkümmelöl unverdünnt auf. Das Öl sollte eine Temperatur von ca. 25° bis 30° C haben. Lassen Sie das Öl über Nacht einziehen oder nehmen Sie den Überschuss nach 20 bis 30 Minuten mit warmem Wasser wieder ab.

**ACHTUNG:** Schwarzkümmelöl kann allergische Hautreaktionen hervorrufen. Probieren Sie das Öl zunächst an der Innenseite Ihres Ellbogens aus. Wenn nach einer halben Stunde keine Reaktion auftritt, es nicht rot wird oder die Haut juckt, können Sie es im Gesicht anwenden.

Viele von ihnen werden schon seit Jahrtausenden eingesetzt. Im Ayurveda, der ältesten Gesundheitslehre unseres Planeten, zählt die Schönheit zur Gesundheit. Hier gilt:

### Nur wer gesund ist, kann auch wirklich schön sein.

Diese Schönheit hat im Ayurveda nichts mit dem Alter zu tun. Denn hier wurde schon frühzeitig auf eine Anti-Aging-Therapie gesetzt. Diese wird innerlich wie äußerlich angewendet. Auch im alten Ägypten wurde viel Wert auf die Schönheit gelegt. Zu denen durch Kleopatra bekannten Substanzen Eselsmilch und Honig kamen auch besondere Öle und Kräuter zum Schönheitseinsatz. Nutzen Sie dieses alte Wissen für sich selbst. Sie werden überrascht sein, wie einfach das geht und welche wunderbaren Wirkungen sichtbar werden.

## Papaya hilft gegen Falten

Papaya gilt als exotisches Superfood und hat hervorragende Eigenschaften in Sachen Anti-Aging. Das orangene Fruchtfleisch und die Kerne sind reich an Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C und Beta-Carotin. Sie sorgen dafür, dass die freien Radikale unschädlich gemacht werden. Denn gerade diese Kombination ist eine regelrechte Antioxidans-Armee.

In den vielen pfeffrigen Kernen ist noch das Enzym Papain enthalten.

### Papain verbessert die Elastizität der Haut und sorgt dafür, dass sich abgestorbene Hautpartikel leichter lösen.

Der Effekt: eine glattere obere Hautschicht und somit auch weniger feine Fältchen. Aber Papayas kann man nicht nur essen, auch als Gesichtsmaske kann diese Frucht eingesetzt werden. Dank der Kerne sogar in zwei verschiedenen Ausführungen.