

01 | 2023

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



ENTGIFTEN & ENTSCHLACKEN

Kuren | Fasten |
Stoffwechsel

Lebensrad

Die wichtigen
Lebensbereiche in
Balance bringen

DANKBARKEIT

Die stärkste **Kraft**
des Lebens

FASTEN

Intervallfasten u.a.

KOMMUNIKATION

Eine gelungene
Kommunikation funktioniert
nicht über **Sprache allein**



WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE

Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel

Bitterstoff-Kapseln

Mit Bitterstoffen aus 30 verschiedenen Pflanzen.



Alkoholfrei

neutraler Geschmack

Clean Label

Natürlich. Bitter. Gut.



Servicetelefon: 04102 977 80 40

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

© yurizhuravov | 123RF.com

KOSTENLOSE BERATUNG

www.APOrtha.de



Natascha Aksoy
Chefredaktion

Ihre Meinung

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

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

die erste Zeit des neuen Jahres ist bereits verstrichen. Wie hast Du sie erlebt und wie konntest Du sie für Dich nutzen?

Zu Beginn des Jahres fragen sich die meisten von uns regelmäßig, was der bevorstehende Abschnitt wohl mit sich bringen wird, mit der Hoffnung auf bessere, leichtere Zeiten. Aber was bedeutet das eigentlich? Wie hoch schätzt Du den Wert Deiner Zeit? Und wie kannst Du den Herausforderungen smart begegnen?

Das Thema Zeit hat so viele Facetten, dass sie hier natürlich nicht alle erfasst werden können. Ich möchte lediglich den Blick schärfen für einen Aspekt, der im therapeutischen Kontext relevant ist: Zeit ist relativ. Mal vergeht sie schneller, mal langsamer, manchmal scheint sie auch stillzustehen. Und doch verrinnt sie, so haben wir es verinnerlicht. Die Zeit kommt nicht zurück, sie schreitet unerbittlich voran und hinterlässt ihre Spuren. Wir können Dinge nicht ungeschehen machen, und unser Leben wird von unserem Umgang mit der Zeit gezeichnet. Wir portionieren, messen und organisieren sie, wollen sie um jeden Preis kontrollieren. Denn am Ende segnen wir das Zeitliche, und Zeit ist Geld. Wir wollen Schritt halten mit der vermeintlich durchdrehenden Lebensuhr, fühlen uns den Ereignissen um uns herum hilflos ausgeliefert und sind regelmäßig schockiert, wie schnell die Zeit an uns vorbeigerauscht ist. Und schon stecken wir mittendrin im Teufelskreis. Michael Ende schrieb mit „Momo“ dahingehend ein visionäres Märchen – und gab uns zugleich eine mögliche Lösung mit auf den Weg. Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Und nimm Dir Zeit für das, was wirklich wichtig ist.

Insofern ist es sicherlich sinnstiftend, über die eigenen Prioritäten nachzudenken und welchen Stellenwert sie bisher hatten. Erst dann können wir unsere Aufmerksamkeit aktiv lenken, im Kleinen und später im Großen.

Für echte Veränderungen dürfen wir uns Zeit geben. Und mit jedem Tag, an dem wir die für uns richtigen Prioritäten setzen, steigt die Wahrscheinlichkeit für bewusst erlebte Momente der Zeitlosigkeit, die mit Gefühlen von tiefer Zufriedenheit, innerer Ruhe und im besten Fall auch Dankbarkeit einhergehen.

Die Themen dieser healthstyle-Ausgabe, nämlich unter anderem Dankbarkeit, gute Gewohnheiten und positive Kommunikation, helfen uns dabei, täglich unseren Blick auf das Schöne im Leben zu lenken und unseren Leitspruch zu verinnerlichen: Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Ich plädiere an dieser Stelle keineswegs für die Jagd nach der ewigen Glückseligkeit. Vielmehr geht es mir um die Frage nach der inneren Einstellung, der Perspektive. Tatsächlich stehen wir in jedem Moment unseres Lebens abseits des oben beschriebenen Mahlstroms. Wir können uns die nötige Zeit für etwas oder jemanden (er-)schaffen, wenn wir es wirklich wollen. Und es ist kein Geheimnis, dass wir einfach nicht wissen können, was als nächstes geschieht... weil alles immer gleichzeitig passiert und sich gegenseitig beeinflusst. Diese Erkenntnis kann sehr erleichternd sein, da sie mit einer guten Portion Gelassenheit und innerer Stabilität einhergeht. Und das ist, wie wir alle wissen, sehr förderlich für unsere Gesundheit und Widerstandskraft.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine inspirierte und befreiende Zeit in diesem nicht mehr ganz neuen Jahr, indem wir uns selbst wieder wahrnehmen und für ein wenig mehr Zeitlosigkeit in unserem Leben sorgen.

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

Geschäftsführer und V.i.S.d.P.:
Jürgen Bückler

Herausgeberin:
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 die Anzeigenpreisliste vom
Januar 2023

Erscheinungsweise: vierteljährlich

healthstyle wird online über verschiedene Kanäle und Online-Kioske verbreitet. Ready, United Kiosk, Yumpu, sharemagazines, read-it etc. Als Abonnement kann sie auch direkt beim Verlag gedruckt bestellt werden.

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.



01
2023

Gute Gewohnheiten



Du entscheidest!

Dr. Kerstin Gernig 4

Gute Gewohnheiten

Sarah Potempa 8

Balance im Lebensrad



Wie Du Dir mit dem Lebensrad Dein Traumleben erschaffst

Tara-Luca Hanke 12

Finde zurück in Deine Kraft

Stefan Küthe 16

Wenn Geld Dein Problem ist, dann ist Geld nicht Dein Problem!

Andreas Enrico Brell 19

Kommunikation



Gelungene Kommunikation

Maren Somers 22

Intuitive Resonanz, Spiegelneuronen und individuelle Denkmuster

Petra Motte 26

Dankbarkeit und Selbstliebe



Dankbarkeit

Vanessa Roos 30

Ich mag mich, ich mag mich nicht, ich liebe mich, ich liebe mich nicht...

Viola Möbius 34

Introvision

Bei Druck und Stress gelassen bleiben?

Dr. Klaus Köpnick.....38

Entgiften und Entschlacken | Kuren

Entgiften und Entschlacken

Martin Keymer.....42

Zu viel Plastik im Körper

Roland Tennie.....46

Fasten

Sabine Schlattner.....49

Die drei Säulen der Mayr-Kur

Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen.....52

Ernährungstrend Intervallfasten

Gudrun Nebel.....56

Migräne

Multimodale Migränetherapie

Professor Dr. Peter Kropp.....60

Umweltzahnmedizin

Chronische Krankheiten und Umweltzahnmedizin

Dr. Sonja Schulz.....62

Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack

Birgit Schnack-Iorio.....67

Neues aus der Wissenschaft:

Kreuzwörterrätsel und Quizspiele können einen altersbedingten Gedächtnisverlust verlangsamen.....71

Mitteilung des Vorstandes.....72

Termine 2022.....72

Rubriken

Editorial.....1

Impressum.....2

Büchertipps – Frühlingszeit ist Lesezeit.....73

Deinen Körper verstehen lernen!



Was haben uns unsere Organe zu sagen? Welche Aufgaben erfüllen sie? Und wie können wir sie stärken?

„Organflüstern“ 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

DU ENTSCHEIDEST!

Gute Gewohnheiten... |
Deine Gewohnheiten wirken –
auf Dein Leben und auf die Welt



#entscheidung #kraftdergedanken
#besserewelt #veränderung #vision

Dr. Kerstin Gernig

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Deinen Taten.
Achte auf Deine Taten,
denn sie werden zu Deinen Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden zu Deinem Charakter.
Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird zu Deinem Schicksal.
Verfasser unbekannt*

Eine Gewohnheit ist etwas, woran Du Dich gewöhnt hast. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, heißt es. Und das stimmt. Gewohnheiten prägen unser ganzes Leben. Und Du entscheidest, welche Gewohnheiten Du entwickeln willst – in jedem Augenblick neu.

Doch nur, wer bewusst mit seinen Gewohnheiten umgeht, wird am Ende des Lebens sagen können, dass er genau das Leben geführt hat, das er sich vorgestellt und gewünscht hat.

Deshalb lohnt es sich, dass Du Dich mit Deinen Gewohnheiten einmal bewusst auseinandersetzt, indem Du sie Dir bewusst machst und vor Augen führst, in wie unglaublich vielen Bereichen Deines Lebens Du von Deinen Gewohnheiten wie ferngesteuert wirst.

Brauchst Du morgens zu einer bestimmten Zeit Deinen Kaffee, um wach zu werden? Machst Du drei Mal in der Woche Sport? Hängst Du abends immer wieder viel zu lange vor dem Fernseher ab? Mache Dir bewusst, welche Deiner Gewohnheiten Dir hilfreich sind und welche Deiner Gewohnheiten Dir schaden. Probiere aus, wie es Dir nach einer Zeit der Umgewöhnung geht, wenn Du von Kaffee auf Tee umgestiegen bist. Spüre bewusst nach, wie es Dir körperlich und geistig geht, wenn Du Sport machst oder eben auch nicht. Schaffe Deinen Fernseher ab und entdecke, was Du mit Deiner kostbaren Lebenszeit alles außer passivem Konsum tun kannst und wie Du Dein Leben anregend, spannend, kreativ und selbstbestimmt gestalten kannst.

Was Du schon immer über gute Gewohnheiten und schlechte Angewohnheiten wissen wolltest

Wie bewusst hast Du Deine Gewohnheiten entwickelt? Gewohnheiten sind all die Dinge, die Du regelmäßig routiniert tust und immer wieder wiederholst. Das reicht von Deinen Essgewohnheiten, die maßgeblich über Deine Gesundheit entscheiden, über Deine Bewegungsgewohnheiten, ob und welchen Sport Du in welcher Intensität und Häufigkeit betreibst, bis zu Deinen Arbeitsgewohnheiten.



Foto: ©New Africa – stockadobe.com

→ Dr. Kerstin Gernig

arbeitete als Hochschuldozentin, Geschäftsführerin und Chefredakteurin, bevor sie sich 2013 als Business-Coach für Neuanfänge in der Lebensmittelecke selbstständig machte. Sie wurde 2014 als Vorbildunternehmerin Deutschlands vom Bundeswirtschaftsministerium und 2020 als Exzellenzberaterin des Deutschen Mittelstands sowie als Innovatorin 2020 von der Deutschen Wirtschaft durch Frank Thelen ausgezeichnet. Mit ihrer 52 Wochen Coaching Power Akademie begleitet sie Menschen auf dem Weg in die Selbstständigkeit.



Kontakt: www.kerstingernig.de

Gewohnheiten entscheiden über Deine Zufriedenheit, Dein Glück, Deine Lebensgestaltung, Deinen Erfolg und über Dein gesamtes Leben.

Wir bilden sehr früh im Leben unsere ersten Gewohnheiten aus. In der Kindheit erleben wir die Ernährungsgewohnheiten der Eltern. Ob Deine Eltern gesund gekocht haben oder Junk Food zu sich genommen haben, entscheidet häufig über Deine eigenen Essgewohnheiten. Es sei denn, Du setzt Dich eines Tages ganz bewusst mit Deinen Ernährungsgewohnheiten auseinander und entscheidest dann selbstbestimmt, wie Du mit Deinem Körper umgehst. Zu den Ernährungsgewohnheiten gehört beispielsweise, was Du isst, wie oft Du isst, wie viel Du isst, wo Du isst oder auch wann Du isst.

Gewohnheiten zu wiederholen fällt jedem Menschen leicht, weil wir alles lieben, was wir trainiert haben, unabhängig davon, ob die Gewohnheiten gut oder schlecht sind. Regelmäßig zu rauchen ist eine schlechte Angewohnheit und es fällt schwer, Angewohnheiten zu verändern, da Gewohnheiten zu Automatismen des Gehirns und des Körpers gehören. Du denkst morgens nicht mehr darüber nach, ob Du Dir mit der rechten oder der linken Hand die Zähne putzt. Das ist eine Gewohnheit, je nachdem, ob Du Rechts- oder Linkshänder bist oder auch Durch die Gewohnheit dazu geworden bist.

Wer schlechte Angewohnheiten verändern möchte, muss mit dem Bewusstsein gegen diese Automatismen vorgehen. Es ist verführerisch, den leichten Weg der Gewohnheit zu gehen, über den Du nicht nachdenken musst. Es ist mit einer gewissen Anstrengung verbunden, neue Wege zu gehen, die erst noch gebahnt werden müssen.

Alles, was Du denkst, sagst und tust, hinterlässt Spuren in Deinem Gehirn. Alles wird abgespeichert wie auf einem Palimpsest. Diese Spuren können als Erinnerungen abgerufen, als Mechanismen genutzt oder als schlechte Angewohnheiten kultiviert oder auch verändert werden.

Die Plastizität Deines Gehirns erlaubt Dir, Dich bis zum letzten Atemzug Deines Lebens zu verändern. Ob Du das möchtest, entscheidest Du selbst mit der Kraft Deiner Gedanken.

Denn Gedanken sind Energie und Gedanken sind machtvoll. Alles, was auf dieser Welt entsteht, entsteht zwei Mal, erst in Deinen Gedanken und dann in der Umsetzung. Es gibt keine Tat ohne vorangehenden Gedanken.

Insofern ist die gute Nachricht, dass Du über Deine guten Gewohnheiten oder auch über Deine schlechten Angewohnheiten selbst entscheidest – in jedem Augenblick, jeden Tag immer wieder neu.

Wie Du gute Gewohnheiten entwickelst

Frage Dich, welches Leben Du führen möchtest. Nimm Dir einmal Zeit und überlege, wen Du von all den Menschen, die Du kennst, um sein Leben beneidest.

- ▶ Was hättest Du gern in Deinem Leben? – Mehr Freunde? Mehr Freude? Mehr Freiheit? Mehr Abenteuer? Mehr Leichtigkeit? Mehr Reichtum?
- ▶ Was würdest Du gern tun? – Dich selbstständig machen? Deine Berufung leben? Handwerklich arbeiten? Eine Familie gründen?
- ▶ Was fehlt in Deinem Leben? – Entwicklungsspielräume, Geld, Zeit?
- ▶ Wer wärst Du gern? – Ein Experte auf einem Gebiet? Eine gute Mutter oder ein guter Vater? Eine gute Freundin oder ein guter Freund? Berühmt?

Wie Deine Gewohnheiten über Dein Leben entscheiden

Sarah Khumalo war einst Bankerin und Versicherungsbeamtin. Heute ersteigt sie die Gipfel der höchsten Berge. Als erste Frau hat sie den Gipfel des Mount Everest erreicht, was mit extremen Anstrengungen und Entbehrungen für sie verbunden war. Solche extremen Leistungen schafft man nur, wenn man jahrelang trainiert und entsprechende Bewegungs-, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten annimmt. Solche Leistungen erbringen nur Menschen, die eine starke Vision und ein immenses Durchhaltevermögen haben.

Menschen, die ihre Gewohnheiten trainieren, um Außergewöhnliches zu leisten, bewundern wir, weil wir ahnen, welche Anstrengungen mit der Leistung verbunden sind. Khumalos Vision ist, Bildung in Südafrika in bildungsferne Schichten zu tragen. Sie klettert für eine bessere Welt. Denn niemand schaut auf das Elend von Kindern, die nicht lesen und schreiben lernen und damit keinerlei Chancen in ihrem Leben bekommen. Aber alle schauen auf extreme Leistungen. Khumalo nutzt die Schaulust der Menschen, um auf das Elend der Welt hinzuweisen.

Du entscheidest mit Deinen Gewohnheiten, wo Du hinsiehst und wo Du wegsiehst. Du entscheidest – auch mit Deinen Gewohnheiten! – ob Du die Welt zu einem besseren Ort machst oder eben auch nicht.

Nur wer regelmäßig trainiert, wird eines Tages einen 7.000er besteigen können.