

04 | 2023

**healthstyle**   
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

**GLÜCKLICH  
SEIN UM JEDEN  
PREIS?**

**STRESS-  
MANAGEMENT**

---

*Geheimnisse  
des  
Face Mapping*

---

**EPIGENETIK**

**PRÄVENTION  
UND  
GESUNDHEITS-  
FÖRDERUNG**



**WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE**



# FOSTAC OMNI CHIP

25 Jahre Erfahrung

Der **Original Handy Chip** mit der längsten Tradition, zur Harmonisierung von Elektrosmog.

Die neuste Generation wurde speziell für alle modernen Mobilfunkgeräte (inkl. 5G-Modelle) entwickelt, eignet sich aber auch für alle anderen mobilen Geräte.



Der FOSTAC OMNI CHIP wurde unter anderem von der IGEF (Internationale Gesellschaft für Elektrosmog-Forschung) geprüft.

**FOSTAC – damit du Elektrosmog entspannter begegnen kannst.**

„Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest.“

Mahatma Gandhi



**Natascha Aksoy**  
Chefredaktion

## Ihre Meinung

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

**service@healthstyle.media**

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

während wir uns durch die verschiedenen Kapitel unseres Lebens navigieren, stoßen wir immer wieder auf drei konstante Säulen, die unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität prägen: das Streben nach Glück, Stabilität in unseren Beziehungen und der Wunsch, gesund zu sein.

Wir beschäftigen uns in dieser Ausgabe nicht zuletzt aus diesem Grund unter anderem mit dem Thema Glück. „Glücklich sein um jeden Preis?“ – diese Frage wirft uns immer wieder auf uns selbst zurück. Was sind wir bereit „zu zahlen“? Auf was wollen wir verzichten, was sind wir bereit zu tauschen, um glücklich zu sein? Beziehungsweise: Gibt es – im übertragenen Sinn – überhaupt einen Preis, der gezahlt werden muss, um zufrieden zu sein, ja glücklich?

Viele Untersuchungen weisen uns die Richtung: Das Geheimnis des Glücks liegt häufig nicht im Haben, sondern im Sein; im Wertschätzen der Momente, in der Verbindung mit anderen und im Erkennen unserer inneren Werte.

In diesem Zusammenhang ist ein stabiles Fundament in Form von erfüllenden Beziehungen und guter Gesundheit maßgeblich. Gesundheit ist die Voraussetzung, um nach unserem Glück streben zu können, aber auch, unsere Beziehungen zu pflegen u.v.a.m. Nur wer sich gut um sich selbst sorgt, ist auch in der Lage, abzugeben. Das gilt für alle Ebenen. Gesundheit ist essenziell. Prävention und Gesundheitsförderung sind der Schlüssel, Krankheiten vorzubeugen und ein aktives, erfülltes Leben zu führen.

Hast du in diesem Zusammenhang schon von der Epigenetik gehört? Die Epigenetik erklärt

den Einfluss von Umweltfaktoren auf die Zeleigenschaften und den Aktivitätszustand von Genen und beschreibt so mögliche Wirkmechanismen auf zellulärer Ebene. Sie zeigt, dass unsere Lebensweise die Gesundheit künftiger Generationen beeinflussen kann, und bietet Ansätze für gezielte Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. Ein Thema, dem wir uns auch in den kommenden Ausgaben von healthstyle widmen möchten... einfach, faszinierend, einleuchtend. Bruce Lipton hat mit seinem Buch „Intelligente Zellen“ vor vielen Jahren bereits offene Türen eingerannt. Heute wird die Epigenetik, glücklicherweise, einem immer breiteren Publikum zugänglich. Auch hier wird klar:

Unsere Energie fließt, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Nach einem turbulenten Jahr, das facettenreich wie herausfordernd, wundervoll, herzlich, hektisch, schnelllebig war, verabschieden wir uns in die Winterzeit. Zwischen den Jahren schließen wir unsere Verlagspforten komplett, um die Aufmerksamkeit voll und ganz auf uns selbst und unsere Beziehungen lenken zu können. In der Hoffnung, gut aufzutanken und Kraft zu sammeln, damit wir auch im kommenden Jahr wieder viel zu geben haben.

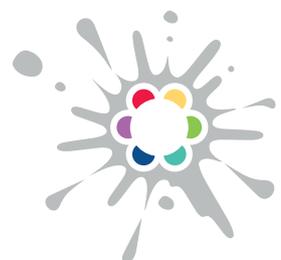
In diesem Sinn danke ich, dankt dir das gesamte healthstyle-Team herzlich für deine Zeit, für deine Unterstützung!

Herzlichst

*Natascha*

www. **healthstyle**.blog

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



# 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 Bucker

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. Readly,  
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](https://facebook.com/healthstyle.medien)

 [instagram.com/healthstyle.media](https://instagram.com/healthstyle.media)



Meet  
Bente!

# healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



04  
2023

## Glücklich sein ... um jeden Preis?



### In der Natur ist für alles gesorgt

Ulrich Duprée..... 4

### Vom Glück, glücklich zu sein

Dr. Tatjana Reichhart..... 8

### Wann kommt endlich der große Durchbruch?

Jana Hoffmann ..... 12

## Der Mensch im Fokus



### Secrets of the Face

Andreas Johann ..... 16

### Es liegt nie am Kind!

Dr. Eva Reichhardt ..... 18

## Stressmanagement



### Auszeiten bewusst gestalten

Daniela Galitzdörfer..... 22

### Mit mentaler Kraft zur Gesundheit

Andrea Wiedau..... 25

### Pflanzliche Helfer für einen beschwerdefreien Alltag

Dr. Patricia Purker ..... 28

## Gesund bleiben | Prävention und Gesundheitsförderung



<b>Epigenetik</b> Dr. Manuel Burzler und Timo Janisch .....	38
<b>Der Ursprung von Gesundheit</b> Sabine Blang .....	43
<b>Aktiviere dein Potenzial</b> Katharina Krüger .....	46
<b>KörperResilienz – präventive oder akute Maßnahmen bei Krisen, Erschöpfung und Stress</b> Isabel Scholz .....	50
<b>Feinstaub – harmlos oder gefährlich?</b> Eleonore Blaurock-Busch PhD.....	54
<b>Mit Schwung zum aktiven Lebensstil</b> Julia van Kaldekerken .....	58
<b>Gegen den Kopfschmerz</b> Dr. Astrid Gendolla .....	60
<b>Das Glaukom (Grüner Star)</b> Michaela Noll.....	62
<b>Neurodermitis</b> Dr. Afschin Fatemi .....	66
<b>Heilung ist ein Prozess</b> Jasmin Kriechel.....	69

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



<b>Jung bleiben kann man lernen</b> Prof. Dr. Gerd Schnack (†) .....	32
<b>Neues aus der Wissenschaft:</b> „PMT SwingWalking® in Alterszentren“ nun bereits in mehreren Institutionen in der Schweiz mit Begeisterung umgesetzt.....	74
<b>Mitteilung des Vorstandes .....</b>	73

## Rubriken

Editorial.....	1
Impressum .....	2
Büchertipps.....	74

## 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 €

# In der Natur ist für alles gesorgt

Glücklich sein ... um jeden Preis? | Glück um jeden Preis ... oder doch gratis?

#natur #kraft #universum #frieden #glück

## Ulrich Duprée

**H**aben Sie schon einmal Samen keimen lassen? Man gibt ein paar feuchte Körner in ein Glas, stellt es in die Sonne und schon nach wenigen Tagen zeigen sich die ersten zarten Keime. Beim Anblick solcher Sprossen bestaune ich jedes Mal dieses Wunder des Lebens. In all den Pflanzen und Tieren, in der gesamten Natur wirkt eine erhabene Kraft, die das pure Leben und all ihren Reichtum hervorbringt. Dabei scheint alles mühelos zu geschehen. Der Löwenzahn bahnt sich seinen Weg durch eine Asphaltdecke, indem er eine winzige Lücke nutzt. Selbstbewusst strahlt er uns entgegen. Und ein Kirschbaum bereitet sich weder auf seine Zukunft vor, noch spricht er geeignete Affirmationen, um Tausende von saftigen Früchten hervorzubringen.

Wie eine Ameise den Wald nicht verstehen kann, so bleiben auch uns Menschen 95 % des Universums mit all seinen Geheimnissen verborgen. Eine Ameise mag sich erfolgreich rühmen, weil sie zusammen mit ihren Artgenossen einen Ast bewegt, eine Stadt erbaut und andere Völker unterwirft. Doch was ist das im Vergleich zu jener Macht, die den Ast am Baum wachsen und herunterfallen ließ? Wir mögen die Grenzen des Universums berechnen und irgendwann erreichen, aber was befindet sich dahinter? Wer erschuf das Universum?

Während unserer Entwicklung brauchten wir nichts tun. Wir wurden gezeugt, als Embryo waren wir eins mit dem Körper unserer Mutter und auch nach unserer Geburt war alles vorhanden. Kein Mensch erschuf das Wasser, die Erde oder unsere Luft zum Atmen.

### In der Natur ist für jedes Lebewesen gesorgt.

Wie ein großes Puzzle fügen sich die Elemente nahtlos ineinander; und so frage ich mich, warum es nach unserer Kindheit anders sein sollte?

Könnte es sein, dass die Jagd nach Erfolg und Glück, all das Mangeldenken und die beständige Selbstoptimierung nur auf einem Missverständnis beruhen? Besteht eventuell die Möglichkeit, dass sich unser Dasein auch nach unserer Kindheit mühelos zu einem großartigen, gesunden und erfüllten Leben entwickeln könnte? Strebt die Natur nicht von selbst nach Glück, Harmonie, Gesundheit und Lebenserfolg?

## Die Feinde des Glücks

Warum Menschen trotz ihres Begehrens, glücklich zu sein, scheitern, beruht einerseits auf dem Umstand, dass sie sich selbst zu sehr unter Druck setzen und schlicht in die falsche Richtung laufen. Vielleicht gilt es, mehr auf das Herz als auf den Kopf zu hören? Stress ist eine körperliche Reaktion, sobald man sich unbewusst in Lebensgefahr wähnt.

### Wer gestresst ist, befindet sich körperlich und geistig im Überlebensmodus und kann gar nicht zufrieden sein.

Zweitens können traumatische Erlebnisse, tiefe Enttäuschungen und unerfüllte Bedürfnisse bewirken, dass man sich mehr auf den Mangel statt auf die Fülle konzentriert. Blickt man beispielsweise auf die Probleme dieser Welt und sucht eifrig Schuldige, blendet man persönliche wichtige Ressourcen automatisch aus. Wir erliegen dem berühmten Tunnelblick und übersehen, was uns selbst tatsächlich guttäte.

Drittens kann man beobachten, dass gerade das, was wir so sehr begehren, sich bisweilen wie magisch von uns entfernt.

### Eine allzu verbissene Sehnsucht scheint eine Art Gegenkraft zu bewirken.

Unsere Willenskraft reicht nicht immer aus, um etwas zu erzielen. Sie steht uns täglich nur in begrenztem Maße zur Verfügung – und so dürfen wir regelmäßig unsere „Batterien“ wie ein E-Auto füllen.

Schließlich zieht es viertens einige Menschen wie an einem Gummiband zurück, sobald sie eine gute Gelegenheit beim Schopf ergreifen könnten. Gründe dafür bilden destruktive Überzeugungen, wie das tiefsitzende Gefühl, etwas nicht verdient zu haben, emotionale Verletzungen und erfolgsverhindernde Gewohnheiten.

Mit solchen Voraussetzungen kann der Weg zum persönlichen Glück zu einer verzweiferten Angelegenheit ausarten. Wir gleichen dann mehr dem bekannten Esel, der einer vor ihm aufgehängten Karotte hinterherläuft. All die Konsumgüter, durch die man glücklich werden wollte, landen irgendwann auf dem Müll und eine erwartungsvolle Karriere endet nicht selten in einer finanziellen Krise, vor dem Scheidungsrichter oder im Krankenhaus. Gerade Dauerstress gilt als die Hauptursache von Unfällen, Herzleiden, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und der neuen Volkskrankheit Burn-out.

### Wie wir heute wissen, ist körperliche und geistige Entspannung die beste Voraussetzung zu wachsen, zu regenerieren, sich zu verjüngen und zu lernen. Jeder Kranke braucht Ruhe und keine Pflanze wächst schneller, indem man an ihr zieht.

Fragen Sie sich beispielsweise, wann Sie Ihre besten Einfälle haben? Wahrscheinlich unter der Dusche, wenn Sie alles loslassen oder bei einem Spaziergang. Lautet die neue Formel deshalb „gelassen glücklich werden“?

Eine der wichtigsten Eigenschaften für Lebenserfolg ist der Optimismus. Ihn kann man nicht kaufen, sondern man muss ihn erwerben. So entstehen innerer Frieden und Glück nicht durch

## → Ulrich Emil Duprée

ist internationaler Buchautor und erfolgreicher Kursleiter. Seine zurzeit elf Bücher erscheinen in bis zu sechzehn Sprachen und in mehr als sechzehn Ländern.

Beispielsweise wurde „Ho'oponopono, das hawaiianische Vergebungsritual“ über 250.000 mal deutschsprachig verkauft und gilt heute bereits als eine Art Klassiker.

Seine Aufmerksamkeit gilt der Hilfe zur Selbsthilfe. In seiner Arbeit verbindet er unterschiedlichste Disziplinen wie das Ayurveda, das hawaiianische Huna, Psychologie, Neurowissenschaften und Quantenphysik.

Er selbst bezeichnet sich als einen spirituellen Forscher, denn das Herz und das Hirn müssen zusammenarbeiten.

Als Experte für Persönlichkeitsentwicklung und Neues Denken steht er in der Tradition von Louise Hay, Dr. Joseph Murphy und Dr. Wayne Dyer.

Kontakt: [www.ulrich-dupree.com](http://www.ulrich-dupree.com)



einfältiges Nichtstun, sondern indem man seinem Leben einen aktiven Sinn gibt. Förderlich ist dabei sicherlich, ein ausgeglichenes Leben zu führen: Humor, gute soziale Kontakte, Lebenssinn, erholsamer Schlaf, eine gute Ernährung und ausreichend Bewegung. All das gibt es nicht umsonst, sondern erfordert eine gute Portion Selbstdisziplin und Selbstreflexion.

## Ein Leben im Einklang

Kein Hamster versucht, einen Fuchs zu imitieren und kein Baum hat Schuldgefühle, wenn er größer ist als andere. Tiere erleben ihr Glück ganz im Einklang mit ihrer eigenen Wesensart und geben ihr Bestes. So sorgt der Biber mit seinen Dämmen für die Regulierung der Wasserläufe und dadurch für ein Arten-reiches Land. Über die Eichhörnchen beispielsweise sagen die nord-amerikanischen Ureinwohner, dass sie den Plan Gottes für den Wald erfüllen; sie pflanzen Bäume...

**Leider wollen wir Menschen oft jemand anderes sein – noch bevor wir wissen, wer wir selbst wirklich sind.**

Vielleicht hat man eine vage Vorstellung und verteidigt seine momentane Identifikation, doch was sagt das aus? Viele möchten einem unbewussten Schmerz entrinnen und unversehens haben sie sich verirrt. So kann man um die ganze Welt reisen, nur um festzustellen, dass der Schatz, den man suchte, im eigenen Garten lag.

**Das Glück ist immer in Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser. Sie sind das Wunder des Lebens und Sie sind hier, um die Welt zu bereichern und dabei selbst glücklich zu sein.**

Vielleicht fragen Sie sich, wie das mit wenig Aufwand und Gelassenheit gehen soll, doch denken Sie einmal an Ihre Talente. Frü-

her war ein Talent eine Währung bzw. ein Gold- und Silbermaß. Ihre Talente sind Ihr immaterielles Vermögen, welches Sie mit in diese Welt gebracht haben. Indem Sie Ihr geistiges Erbe in Liebe und Hingabe vermehren, werden Sie ein erfülltes, reiches und gesundes Leben führen können. Seine innewohnenden Kräfte werden Sie darin unterstützen. Sie werden sich selbst verwirklichen können und wissen, warum Sie hier sind. Das nenne ich Glück.

## Ein Löwe mit Burn-out?

Einst lebten in der Serengeti zwei Löwen.

Der Erste lud wöchentlich seine Freunde ein und gemeinsam ging man auf die Jagd. Dieses Unternehmen erforderte viel Geschicklichkeit, Ausdauer und es war auch nicht ungefährlich. Bisweilen gab es kräftige Huftritte oder von spitzen Hörnern aufgeschlitzte Flanken. Hatte man aber ein Tier erlegt, dann wurde gefeiert, denn alle Freunde und Verwandten hatten zu essen.

Nicht weit entfernt spürte auch der andere Löwe diesen inneren Ruf, sich mit der Kraft der Büffel und der Schnelligkeit der Antilopen zu messen. Doch als Kind war er vernachlässigt worden und später hatte er in einer Reinkarnationstherapie von einem Katzenvorleben gehört. So zweifelte er an sich selbst, bis eines Tages eine Maus vorbeikam. Reflexartig schlug er auf den kleinen Nager, der sich nicht mehr regte. Und da der Löwe hungrig war, aß er die Maus. „Das passt zu meinem früheren Katzenleben“, dachte er und fing von da an nur noch Mäuse. Das ging zwar recht einfach, doch widersprach es seiner Natur. Tag und Nacht war er damit beschäftigt, seinen Hunger zu stillen. So bekam er schließlich einen Burn-out; denn wenn man nur lange genug gegen sich selbst handelt, dann brennt man aus und wird krank.

Die Stanford University in Kalifornien hat in einer ausgedehnten Studie gezeigt, dass der Mensch des 21. Jahrhunderts über mehr Fähigkeiten verfügt als er in einhundert Leben ausleben könne. Trotzdem gibt es eine Vielzahl innerer Blockaden, die einen Menschen – wie unseren zweiten Löwen – davon abhalten können, sein Potenzial zu leben.

Die Kraft, die alles zum Guten wenden kann, gleicht einer sanften Flamme, die in unseren Herzen brennt. Indem man sich selbst vollständig annimmt, sich alle früheren Fehler vergibt, beginnt dieses Feuer stärker und stärker zu leuchten und den Weg zu weisen.

Wussten Sie, dass das Universum bereits bedingungslos „Ja“ zu Ihnen sagt? Nur deshalb existieren Sie! Sagen Sie ebenfalls „Ja“ zu sich. Erfüllung und innerer Frieden stellen sich ein, sobald man bei sich selbst ankommt und den Widerstand aufgibt.

Statt dem Glück nachzulaufen, erlauben Sie sich, schlicht glücklich zu sein.