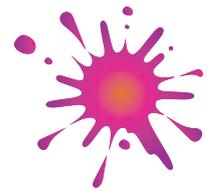


healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Haut Haare Zähne

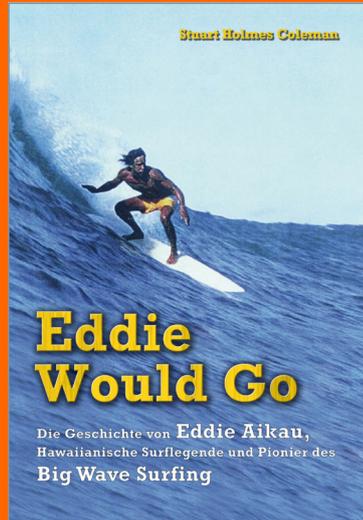
Leichtigkeit:
Das macht
den großen
Unterschied

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

02
2022

Ein Muss für den Sommer

Eddie Would Go



Die faszinierende Biografie von Stuart Coleman über das Leben Eddie Aikaus ist in der deutschen Fassung erhältlich.

Der Amerikaner Stuart Coleman hat mit dem Titel „Eddie Would Go“ eine einzigartige Hommage über das Leben der Surferlegende Eddie Aikau verfasst. Die MAM-Edition hat sich des Klassikers angenommen und die deutsche Übersetzung des Autors Stuart Coleman herausgegeben.

Das Werk von Stuart Coleman erzählt die einzigartige Geschichte der hawaiianischen Surflegende Eddie Aikau. Eddie war leidenschaftlicher Surfer und Rettungsschwimmer am Strand von Waimea, Hawaii. Er trotzte den gewaltigsten Wellen und rettete Hunderte

von Leben. In der Welt des Surfens gilt er als Legende und ist Namenspatron des extremsten Surf-Wettbewerbs.

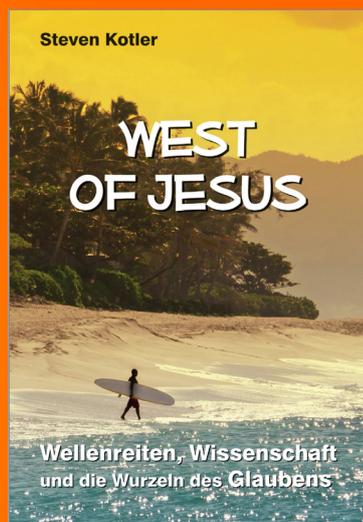
Stuart Coleman und Hella Schneider (Übersetzung)

ISBN 978-3-943261-00-4

328 Seiten, Softcover

14,80 €

West of Jesus



Wellenreiten, Wissenschaft und die Wurzeln des Glaubens

Steven Kotler hatte durch eine zweijährige Borreliose-Erkrankung alles verloren: seine Gesundheit, seinen Job, seine Freundin, und, wie er argwöhnte, auch seinen Verstand. Eigentlich kein religiöser Mensch, fühlte er sich plötzlich zum Wellenreiten hingezogen, als wäre es der Grundpfeiler einer neuen Religion. Er begann sich zu fragen: Warum konnte er, nachdem ihm nichts geblieben war, woran er glaubte, eine nahezu religiöse Hingabe an das Wellenreiten entwickeln? Was ist Glauben eigentlich und wie funktioniert er im Körper, im Gehirn, in unserer Kultur und der Geschichte der Menschheit?

Steven Kotler und Hella Schneider (Übersetzung)

ISBN 978-3-943261-07-3

256 Seiten, Softcover

14,80 €



Natascha Aksoy
Chefredaktion

Ihre Meinung

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

service@healthstyle.media

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

„Wer Gutes tun will, muss es verschwenderisch tun.“ – Ein Zitat von Martin Luther. Es klingt vielleicht etwas naiv in einer Zeit, die es uns schwer macht, an das Gute zu glauben, geschweige denn es im Übermaß zu verschenken. Aber genau darum geht es: Der Tristesse, dem Mangel und unvermeidbaren Leid im Leben aktiv etwas entgegenzusetzen.

Der Sommer steht für Lebensfreude und eine schöne Zeit, die Sonne lockt uns wieder ins Freie. Wir sind endorphingeladen und starten mit frischer Energie durch.

Jetzt ist die Zeit der Hoffnung und Zuversicht!

Hoffnung ist geprägt von tiefem Vertrauen in das Positive. Bewegen wir uns im Rahmen veränderbarer Tatsachen, ist sie aber auch unweigerlich ans Handeln geknüpft, sofern sie nicht ein Wunsch bleiben soll. Wer alles beim Alten belässt, darf sich nicht wundern und darüber klagen, wenn sich nichts ändert. Und wer auf etwas hofft, sollte auch mutig dafür eintreten.

Das kann durchaus herausfordernd sein, denn evolutionsbiologisch sind wir darauf ausgerichtet, Negatives stärker zu fokussieren als Positives. Als vernunftbegabte Wesen sind wir aber auch in der Lage, uns immer wieder bewusst für Gedanken und Handlungen zu entscheiden, die es uns ermöglichen – ganz im

Gegensatz zur Problemfixierung –, Schritt für Schritt mehr Zufriedenheit, Glück und Fülle in unser Leben zu integrieren. Und das trotz widriger Umstände. Ohne den Blick für die Realität zu verlieren, können wir unsere Aufmerksamkeit verschieben und unsere Hoffnungen in Taten übersetzen.

Hier schließt sich der Kreis zu Luthers Zitat. Wir beschenken uns selbst und andere umso mehr, je aktiver wir uns für das Leben, für unser Glück und die Freude engagieren.

Remember: Positive Taten setzen eine positive Einstellung voraus.

„Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.“ (Buddha)

In diesem Sinne wünsche ich Dir energiegeladene Sommertage, die geprägt sind von Zuversicht und dem festen Glauben daran, dass wir selbst es in der Hand haben, wie wir mit den Umständen umgehen wollen, die uns jeden Tag begegnen. Denn eins ist sicher: Die Sonne wird auch morgen wieder aufgehen und uns auffordern, unser Bestes zu geben.

In diesem Sinne grüßt Euch herzlich

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

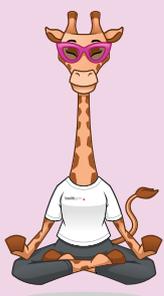
Druck

print24.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!



Haut | Haare | Zähne



Gesichtsyoga Christina Schmid	4
Pflege von innen Gudrun Nebel	8
Perfekte Gesundheitsbegleiter: Schüßler-Salze Interview mit Arzt und Schüßler-Experte Peter Emmrich	12
So bekommt Ihre Haut den besten Sonnenschutz Dr. Jetske Ultee	16
Digitale Therapiebegleiter bei der Behandlung von Hautkrankheiten Dr. Martina Tröbinger & Jeremy Henrichs	20
Schönes und gesundes Haar Barbara Simonsohn	24
Wahre Schönheit kommt von innen! Mag. Sandra Stopar	28
Zähne nie isoliert betrachten! Martin Keymer	32
Die Kraft der Heilung liegt in uns Experteninterview mit Dr. med. dent. Heinz-Peter Olbertz	36

Das macht den großen Unterschied



Ausstieg aus der Tretmühle Guido Ernst Hannig	39
Ganzheitliches Feng-Shui Jens Jung	42
In der Rushhour des Lebens Katharina Isele	46
Rituale und Routinen Berenice Boxler	50
Der Rucksack unseres Lebens Ines Hammer	54
Der Weg zur Leichtigkeit Michaela Merten	58
Laufökonomie und Gesundheit Dr. med. Horst Schüller	62



Heilpflanzen



Die Mohnblüte Sabine Helbig.....	68
Sanddornextrakt Bjørn Falck Madsen.....	70

Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Gebot der Stunde Dr. Wolfgang Feil.....	72
Immunsystem jetzt entscheidend stärken Drei Fragen an den Nährstoffexperten Dr. Wolfgang Feil.....	74
Schmerzen lindern mit nostalgischen Gefühlen Dr. Dieter Riebe (Präsident der DGPP e.V.).....	75
Mitteilung des Vorstandes.....	76
Termine 2022.....	76

Rubriken

Editorial.....	1
Impressum.....	2

Zellschutz und Immunabwehr

Einzigartige, organische Selenhefe



Unterstützt:

- die Erhaltung normaler **Haut⁶, Haare und Nägel¹**
- eine normale **Schilddrüsenfunktion⁴**
- die **Zellen vor oxidativem Stress^{1,2,4,5}**
- eine normale Funktion des **Immunsystems^{1,2,4,6}**
- einen **normalen Energiestoffwechsel**, die Verminderung von **Müdigkeit^{2,3}**

1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6. 4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.



In Apotheken erhältlich!

SelenoPrecise (100 µg Selen als Selenhefe)
PZN 00449378 60 Dragees
PZN 00449384 150 Dragees

Selen + Zink
PZN 10074382 90 Dragees
PZN 10074399 180 Dragees
100 µg Selenhefe, Zink, Vitamin A, B₆, C, E

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Tel: 0461-14140-0 • E-Mail: info@pharmanord.de
www.pharmanord.de

Gesichtsyoga

Face Yoga | Fitness fürs Gesicht

#gesichtsyoga #naturalbeautycare #facialyoga
#naturalfacelift #holisticbeauty



Foto: *kei907 – stock.adobe.com

Christina Schmid

Die Schwerkraft verschont unser Gesicht nicht, selbst wenn wir die teuerste Creme der Welt draufschmieren. Leider. Beim restlichen Körper ist uns das auch völlig klar – wenn wir uns ihn straff wünschen, müssen wir ihn trainieren.

Das gilt für das Gesicht doppelt, denn hier sind die Muskeln direkt mit der Haut verbunden.

Für Falten, Hängebäckchen und Schlaffheit im Gesicht ist daher nicht unbedingt die Haut verantwortlich, sondern es sind vor allem die Muskeln, die ihm die Form geben oder eben nehmen.

Wie am restlichen Körper auch, werden sie mit den Jahren schlaff. Durch die direkte Verbindung zur Haut ziehen sie diese mit nach unten. So entstehen unschöne Falten, Hängebäckchen, das Gesicht verliert Form und Konturen. Wie schön, dass man dem vorbeugen kann. Gesichtsyoga heißt hier das Zauberwort.

Was macht Gesichtsyoga mit dem Gesicht?

Gesichtsyoga ist eine Ansammlung von Übungen, die man mit den Gesichtsmuskeln machen kann. Den wenigsten ist bewusst, dass wir im Gesicht über 25 Muskeln haben, von denen wir viele gar nicht oder nur einseitig benutzen.

Unsere Gesichtsmuskeln haben einen großen Einfluss auf unser Aussehen.

Diejenigen, die wir schlaff werden lassen, ziehen die Haut nach unten. Mit dem Alter verlieren wir schließlich 30 bis 40% an Muskelmasse, wenn wir es zulassen. Andere Muskeln wiederum sind chronisch verspannt und begünstigen so die Entstehung von unschönen Falten, zum Beispiel im Stirnbereich. Wir sind uns dieser Verspannungen nicht bewusst. Sie verunstalten nicht nur unser Gesicht, sondern übertragen sich oft in den Nackenbereich oder verursachen Kopfschmerzen. Gesichtsyoga hilft, diese Verspannungen abzubauen und schlaffe Muskeln wieder sinnvoll aufzubauen.

Das Gesicht wieder „aufblasen“

Durch die Alterungsprozesse geht uns einiges an Volumen im Gesicht verloren. Das Unterhautfett wird immer weniger, es wird weniger Feuchtigkeit gespeichert, und so sieht das Gesicht häufig aus wie ein Luftballon, aus dem man ein bisschen Luft ausgelassen hat. Ein gezielter Muskelaufbau durch Gesichtsyoga ist in der Lage, diesen „Luftballon“ wieder etwas aufzublasen.

Das bedeutet, dass man das Gesicht so trainiert, dass die Muskeln an den richtigen Stellen an Volumen gewinnen und so das verloren gegangene Volumen des Gesichts ersetzen. Das strafft die Haut, da sie sich nun wieder besser aufspannen kann. Falten werden gemindert, manche verschwinden ganz, das Gesicht bekommt wieder klarere Konturen.

Ein fittes Gesicht sieht jünger aus

Die Effekte von Gesichtsyoga merkt man sofort. Die Haut wird bei jedem Üben gut durchblutet. Die Lympflüssigkeit, die ansonsten Schwellungen verursacht, kommt in Bewegung, kann abfließen und die Haut sieht wieder ebenmäßiger aus. Die Aufgabe der Lympflüssigkeit ist es, Schlacken abzutransportieren. Je älter wir werden, desto träger wird das Lymphsystem. Die Flüssigkeit staut sich vor allem in der Nacht, deswegen sehen wir morgens manchmal so „verquollen“ aus.

Das Lymphsystem liebt Bewegung.

Mit Gesichtsyoga kann man das Lymphsystem des Gesichts auf eine natürliche Art und Weise in Schuss halten.

Vollere Lippen und weniger Nasolabialfalten

Die Oberlippe wird schmaler wenn wir älter werden. Viele Frauen lassen sich die Lippen deswegen aufspritzen. Denn schöne volle Lippen lassen uns jünger aussehen, das beweisen auch Studien. Während aufgespritzte Lippen oftmals nicht natürlich aussehen, hilft Gesichtsyoga dabei, das Volumen des Mundringmuskels und damit der Lippen auf natürliche Weise zu vergrößern.

Übungen

Übung 1:

Legen Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger wie abgebildet auf die Stirn.

Schieben Sie die Stirn mit den Fingern nach unten und außen.

Bewegen Sie die Augenbrauen und den Stirnmuskel gegen den Druck der Finger nach oben.

Im 3-Sekunden-Takt eine halbe Minute lang an- und entspannen.



Übung 2:

Legen Sie drei Finger sanft auf den Bereich unter den Augen.

Blicken Sie nach oben und versuchen Sie, die Augen mit dem Unterlid gegen den Druck der Finger zu schließen.

Sie spannen also den Augenringmuskel so an, als würde Sie Licht blenden.

Die Haut ist hier sehr dünn, es genügt ein leichtes Pulsieren.



Übung 3:

Lächeln Sie und pressen Sie Ihre Lippen aufeinander.

Diese sollten dabei leicht nach außen gestülpt sein.

Lächeln Sie und pressen Sie sie noch kräftiger aufeinander.

Wenn nötig, können Sie die Wangen mit den Händen glattstreichen.



Übung 4:

Nehmen Sie eine gerade Körperhaltung ein, machen Sie eine Faust.

Pressen Sie mit der Faust gegen das Kinn.

Versuchen Sie, gegen den Widerstand der Faust den Unterkiefer zu öffnen.

