

02 | 2023

**healthstyle**   
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

## AKTIVSPORT & ENTSPANNUNG

Mehr **Gelassenheit** im Alltag durch körperliche Aktivität

## DETOX YOUR LIFE

Dein Mindset für ein **gesundes Umfeld**

---

### *Darm*

Wie wirkt **entzündungshemmende** Ernährung?

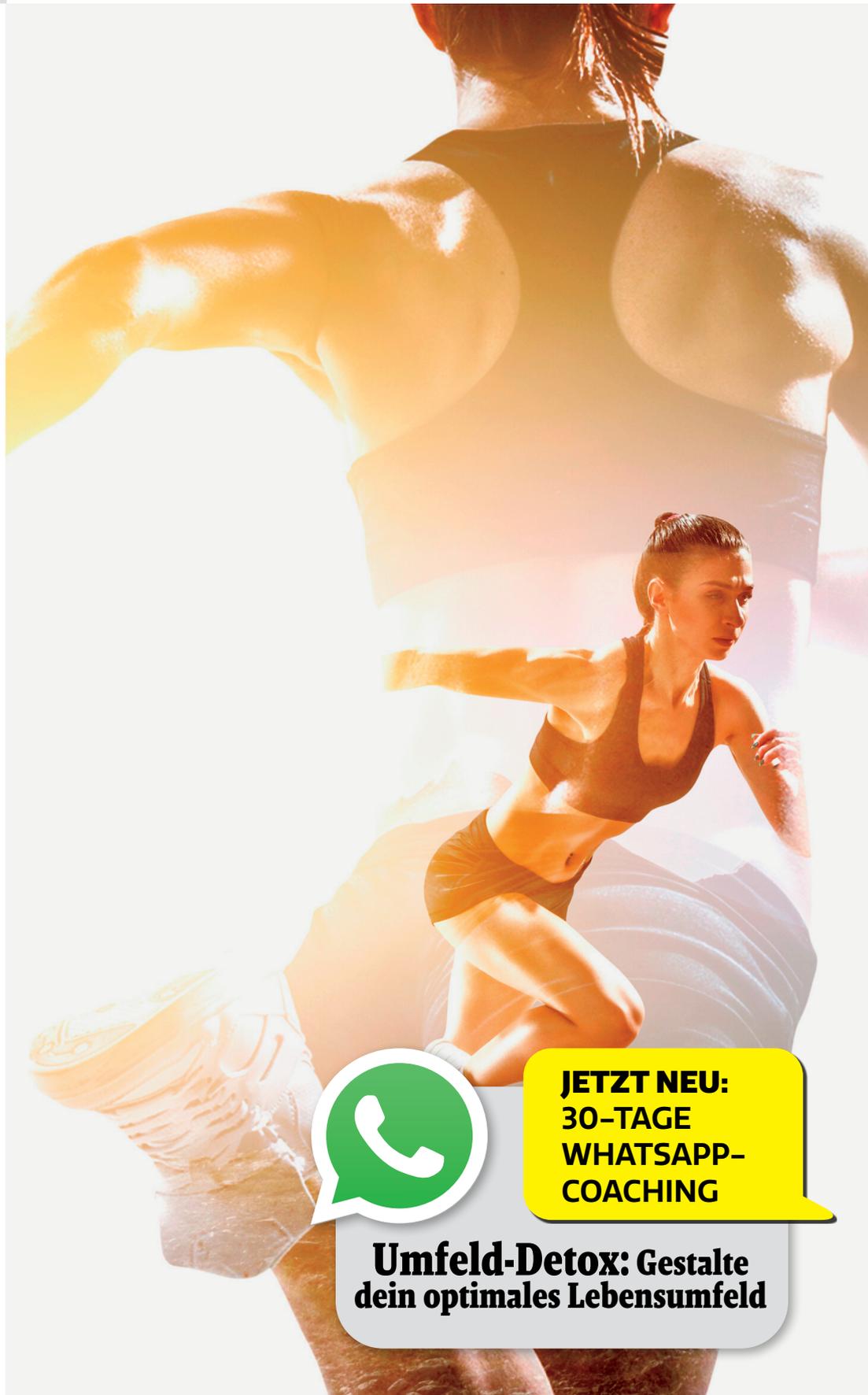
---

## MENTAL LOAD

Wertschätzung für alle

## LEBENSQUALITÄT

Was **Interozeption** bedeutet



**JETZT NEU:  
30-TAGE  
WHATSAPP-  
COACHING**

**Umfeld-Detox: Gestalte  
dein optimales Lebensumfeld**

# Spirovitaltherapie\* : Die Medizin des 21. Jahrhunderts...

Schon nach Verordnung einer Kur mit 20 Anwendungen (à 21 Minuten) je Monat hat sich die Airnergy Spirovitaltherapie in Ihrer Praxis refinanziert.

Modell: **PROFESSIONAL PLUS**  
Compact



Im Praxisalltag:

- voll delegierbar • geringe Betriebskosten sowie Platzbedarf • einfache Anwendung • nahezu wartungsfrei (!) • geräuscharm

## Hohe Praxisrentabilität

Leasing-Angebot je Monat:

**129,00 Euro** (netto)  
brutto: 153,51 Euro | Laufzeit: 48 Monate

## Beispiel Refinanzierung

Kuren zu 10 oder 20 Anwendungen à 20 Min.

Preis-Empfehlung:

- 10er-Kur = 120,- Euro
  - 20er-Kur = 200,- Euro (Empfehlung)
  - Einzelanwendung = 15,- Euro
- Abrechnen nach GOÄ Ziffer: 505A

## Eine Neuentwicklung und ein Luftkurort in Ihrer Praxis

Zeitsparend, ökonomisch und wirtschaftlich zugleich – auch für Ihre Patienten

- die rein biologisch wirkende Spirovitaltherapie erlaubt die Behandlung verschiedenster Diagnosen
- mit messbarer und häufig sofort spürbarer Wirkung von den Patienten gern angenommen
- leicht bedienbar, mittels Atembrille 20 Minuten atmen – ohne Nebenwirkungen
- einfach in der Anwendung, voll delegierbar, geringer Platzbedarf, nahezu wartungsfrei (!), geräuscharm, minimale Betriebskosten

Die Airnergy Spirovitalmethode optimiert die Verwertung des Sauerstoffs aus der Umgebungsluft: die Sauerstoffnutzung in den Zellen erhöht sich. Dabei wird weder Sauerstoff erhöht, noch ionisiert oder Ozon zugeführt. Die Wirkung erklärt sich allein aus der biologischen Bedeutung des Sauerstoffs für die körpereigenen Schutzsysteme sowie die Regeneration und Neubildung von Zellen im Allgemeinen.

Was das bedeuten kann, wissen Sie selbst am besten:

- allgemeine Leistungssteigerung
- Optimierung des Stoffwechsels
- Prävention
- Mobilisierung der Selbstheilungskräfte
- Förderung eines gesunden Schlafes
- Erhalt, Aufbau und Regeneration der Zellfunktionen
- Stärkung des Immunsystems

Bedienen Sie sich gerne der Airnergy-Vitalur auch für Ihre Familie, Ihr Praxisteam oder für Sie selbst.

\* 2014 Auszeichnung mit Wissenschaftspreis der IPO (International Prevention Organisation)



Jetzt Info-Paket anfordern!

AIRNERGY International GmbH

Wehrstraße 26 Fon: +49 (0) 2242-9330-0  
53773 Hennef Fax: +49 (0) 2242-9330-30

E-Mail: info@airnergy.com  
Web: www.airnergy.de

  
ENERGIE VON INNEN



**Natascha Aksoy**  
Chefredaktion

## Ihre Meinung

Uns interessiert,  
wie Dir unser Magazin gefällt.  
Schreibe uns an  
[service@healthstyle.media](mailto:service@healthstyle.media)

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

das Leben ist schön! Oder? Ist es nicht herrlich, unsere Träume zu verfolgen, uns unseren Herausforderungen zu stellen und das Leben in vollen Zügen zu genießen?!

Während wir das eine (oben) wollen, bringen uns unsere täglichen Aufgaben und Verpflichtungen oft an unsere Grenzen; in unserer Welt, die immer schneller und komplexer wird, stehen wir häufig unter enormem mentalen Druck... bloß dran denken, nicht vergessen... Um diesem Stress entgegenzuwirken, dürfen wir lernen, unseren Mental Load zu reduzieren und effektives Zeit- und Stressmanagement zu betreiben.

In der dir vorliegenden Ausgabe unseres healthstyle-Magazins geben unsere Experten wertvolle Tipps und Strategien an die Hand, um die mentale Belastung zu reduzieren und Zeit effektiver zu nutzen, insbesondere in Hinblick auf die Themen Stress- und Zeitmanagement, Teamwork und Konfliktlösungen. Es gibt die unterschiedlichsten Ansätze, einen individuellen Weg aus der Stress-Falle zu finden.

Dabei hilft uns aber alles psychologische Wissen nichts, wenn unser physischer Körper nicht im Einklang ist. Nach der lateinischen Redewendung „Mens sana in corpore sano“ steckt ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!

Insbesondere Darmgesundheit und Verdauung spielen eine bedeutende Rolle für unser

Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Alternative Ansätze zum Thema Diäten empfinden wir in diesem Zusammenhang genauso wichtig wie das Thema (Heil-)Wasser, denn Diäten müssen nicht immer Verzicht bedeuten; und das Wasser als einer der wichtigsten Bestandteile unseres Körpers hat zahlreiche positive Auswirkungen auf unsere (Darm-)Gesundheit.

Las but not least freuen wir uns, dir als besonderes Highlight unser neues WhatsApp Coaching in Kooperation mit Viola Möbius vorzustellen. Ganz neu und in dieser Art noch nie dagewesen ist diese über 30-Tage dauernde Begleitung am Puls der Zeit: Wenn uns das Handy schon täglich begleitet und nicht mehr wegzudenken ist... weshalb nutzen wir es nicht gleich sinnvoll und sinnstiftend für uns und unsere Entwicklung?!

Wie das WhatsApp Coaching genau abläuft, was es beinhaltet und weiteres Wissenswertes findest du auf S. 38/39. Wir freuen uns riesig, wenn du dabei bist!

In diesem Sinn genieße die wärmeren Tage und lasse dich gerne per Handy inspirieren. Es wächst sich besser entspannt und lebt sich lieber gelassen... 😊

Ich grüße dich herzlich

*Natascha*



## 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. 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!

## Lebensqualität: Selbstfürsorge



### Interozeption

Priv. Doz. Dr. med. Frauke Bataille ..... 4

### Deine Gefühle sind deine Wegweiser zum Glück

Susanne Hühn ..... 8

## Detox! Mit wem umgibst du dich?



### Dein Mindset für ein gesundes Umfeld – Dein Umfeld für ein gesundes Mindset

Jan Felix Brüseke ..... 12

### Detox your life!

Viola Möbius ..... 16

## Konfliktlösungen | Mental Load



### Du machst mich so wütend!

Janina Weingarth ..... 20

### Konflikte sportlich angehen und lösen

Mario Biel ..... 24

### Ich kann nicht mehr!

Nadine Pötz ..... 28

## Stress | Aktivsport und Entspannung



### Finde deine Zielscheibe!

Jana Hoffmann ..... 32

### Dem inneren und äußeren Druck auf der Spur

Julia Bleser ..... 35

### Wie man Stress besiegt

Carsten Frowein ..... 40

### Train smart – recover smarter

Christian Schantl ..... 44

### Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben

Tobias Christoph ..... 48

## Familienwelt

### Teamwork innerhalb der Familie

Christian Eineder .....51

## Mehr Energie! Diäten mal anders.

### Mehr Energie!

Tabea Gumrich .....52

### Die Resilienz-Diät

Mandy Störmer .....56

### Kalorienfrei natürliche Nährstoffe tanken

Dr. oec. troph. Marion Wüstefeld-Wüfel .....60

## Darmgesundheit

### Entzündungshemmende Ernährung

Irene Rosinski .....63

### Der Darm

Martin Keymer .....66

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



### Gesundes Abnehmen mit Dr. Feil

Dr. Wolfgang Feil .....70

### Fettstoffwechsel aktivieren ist der Schlüsselfaktor für gesundes Abnehmen

Vier Fragen an den Nährstoffexperten Dr. Wolfgang Feil .....72

Mitteilung des Vorstandes .....73

Termine 2022 .....73

### Neues aus der Wissenschaft:

Pedelec fahren mit positiver Wirkung auf Muskeln und Herz-Kreislaufsystem .....71

## Rubriken

Editorial .....1

Impressum .....2

Lesestipps für die sonnigen Tage .....75

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

# Interozeption

Lebensqualität: Selbstfürsorge |  
Ihr Einfluss auf unsere Lebensqualität

 **INHESA**  
Institut für Health & Selfcare

#lebensqualität #ganzheitlich #healthcoaching  
#mentalhealth #selfcare

## Priv. Doz. Dr. med. Frauke Bataille

**L**ebensqualität! Wer möchte sie nicht empfinden, ein von ihr durchtränktes Leben führen, sie als ständigen Begleiter spüren – sich ihrer im eigenen Leben sicher sein?

### Wann empfinden wir Lebensqualität?

Wenn wir uns fragen, wann wir eine hohe Lebensqualität empfinden, dann ist oft die Antwort: Wenn wir in unserem täglichen Leben ein Gefühl der Zufriedenheit, der Erfüllung und des Wohlbefindens erfahren. Dieses Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens basiert oft auf unserer körperlichen und geistigen Gesundheit, sozialer Unterstützung durch Familie und Freunde, finanzieller Stabilität, persönlichen Werten und dem Umsetzen und Erreichen von Lebenszielen. Für manche von uns kann eine hohe Lebensqualität auch mit einem erfüllenden Beruf oder einem Sinn für das Wesentliche verbunden sein, während sie für andere mit starken Beziehungen zu geliebten Menschen, erfüllenden Hobbys oder Aktivitäten oder einem Gefühl von Freiheit und Autonomie verbunden ist. Die Attraktivität einer hohen Lebensqualität kann bei jedem von uns unterschiedlich gewichtet sein und sich auch im Verlauf unseres Lebens ändern.

### Lebensqualität im Wandel

Lebensqualität ist nicht einfach nur da, sie entwickelt und verändert sich im Laufe unseres Lebens. Sie ist kein stabiles oder selbstverständliches Gut! Positiv darauf einzahlen und unterstützen können wir das Gefühl von Lebensqualität durch

- ▶ unsere innere Einstellung unserem Leben gegenüber
- ▶ den „Blick auf unser Leben“ und
- ▶ den Umgang mit Herausforderungen, die einem jeden von uns unweigerlich im Lebenslauf begegnen.

Ein theoretischer Ansatz, der diese Phänomene in den Blick nimmt, ist die Salutogenese.

Salutogenese ist ein Konzept, das sich auf die Faktoren konzentriert, die Gesundheit

und Wohlbefinden fördern, und nicht auf die Faktoren, die zu Krankheit und Unwohlsein beitragen. Der Begriff wurde von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky in den 1970er-Jahren geprägt und basiert auf der Idee, dass es bestimmte interne und externe Ressourcen (stärkende Faktoren) gibt, auf die der Einzelne zurückgreifen kann, um seine Gesundheit und seine Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern.

### Ein Zusammenspiel vieler Faktoren

Die Salutogenese steht in engem Zusammenhang mit der Lebensqualität, da sie die Bedeutung positiver Erfahrungen und Gefühle und deren Rolle bei der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden hervorhebt.

**Nach dem salutogenetischen Modell gehören zu den Schlüsselkomponenten der Lebensqualität ein Kohärenzgefühl (kohärent = zusammenhängend), ein positives Selbstbild, ein starkes soziales Netz und ein sinnvolles Ziel.**

Das positive Zusammenspiel dieser Komponenten fördert unser Kohärenzgefühl und bildet unsere Kohärenzkompetenz. Dabei bezieht sich unser Kohärenzgefühl auf die Fähigkeit, den eigenen Lebenserfahrungen einen Sinn zu geben, sie zu verstehen und das Gefühl zu haben, dass man über die notwendigen Ressourcen verfügt, um mit Herausforderungen und Stressoren fertig zu werden. Dies kann uns helfen, angesichts von Widrigkeiten ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Widerstandsfähigkeit zu bewahren; das kann zu einer höheren persönlichen Lebensqualität beitragen.

**Ein starkes soziales Netz ist eine weitere wichtige Komponente der Lebensqualität, da soziale Unterstützung ein Gefühl der Zugehörigkeit, Verbundenheit und emotionalen Unterstützung vermitteln kann.**

Dies kann dazu beitragen, dass wir uns widerstandsfähiger fühlen und besser mit Stress und Widrigkeiten umgehen können. Es zählt positiv auf unser Bedürfnis der Zugehörigkeit ein.

Schließlich kann ein höherer Sinn oder eine Richtung im Leben zu einem größeren Wohlbefinden und einer größeren Zufriedenheit beitragen. Dies kann bedeuten, dass wir einen Sinn oder eine Bedeutung in unserer Arbeit oder unserem Privatleben sehen und das Gefühl haben, dass die eigenen Handlungen und Beiträge einen positiven Einfluss auf unser Leben und vielleicht auch im übertragenen Sinne auf die Welt haben.

## Der ganzheitliche Blick

Insgesamt betonen sowohl der salutogenetische Ansatz als auch unser Blick auf viele unserer Lebensbereiche, wie wichtig es ist, sich auf die positiven Aspekte des Lebens zu konzentrieren und auf den eigenen Stärken und Ressourcen aufzubauen, anstatt einfach nur zu versuchen, Krankheiten oder Leiden zu vermeiden.

Durch die Förderung eines Gefühls der Kohärenz, eines positiven Selbstbildes, eines starken sozialen Netzes und einer sinnvollen Zielsetzung können wir eine höhere Lebensqualität, eine bessere allgemeine Gesundheit und ein besseres Wohlbefinden erfahren.

## Was unsere Lebensqualität stört

Es gibt aber auch Faktoren, die uns unserer Lebensqualität berauben, unseren Blick und unser Empfinden für sie einschränken. Einer der größten und häufigsten Faktoren ist hierbei der Stress!

Dabei bezieht sich Stress auf unsere physiologischen und psychologischen Reaktionen, die auftreten, wenn wir eine Situation oder ein Ereignis als Bedrohung, Herausforderung oder Anforderung wahrnehmen und die/das unsere Fähigkeit zur effektiven Bewältigung übersteigt. Unsere Stressreaktion beinhaltet die Aktivierung des sympathischen Nervensystems, das Hormone wie Adrenalin und Cortisol freisetzt und zu einer Reihe von körperlichen und emotionalen Symptomen wie erhöhter Herzfrequenz, Muskelspannung, Angst und Reizbarkeit führen kann. Im Kontext der Salutogenese wird Stress als ein Schlüsselfaktor betrachtet, der sich auf unser Kohärenzgefühl auswirken kann.

**Nach dem salutogenen Modell kann Stress unser Kohärenzgefühl stören, indem er es uns erschwert, die Anforderungen unserer Umgebung zu verstehen und zu bewältigen, was zu einem Gefühl von Chaos und Desorientierung führt.**

## Stress als natürliche Reaktion

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf jede Anforderung oder Herausforderung, die wir als Bedrohung empfinden, unabhängig davon, ob die Situation real oder eingebildet herausfordernd ist. Stress löst unweigerlich eine Reihe physiologischer Reaktionen aus, die unserem Körper helfen, mit der wahrgenommenen Bedrohung fertig zu werden. Lange anhaltender, chronischer Stress kann darüber hinaus zu einer Vielzahl

von körperlichen Symptomen und negativen gesundheitlichen Folgen führen.

Stress kann durch unterschiedliche Faktoren verursacht werden, z.B. Stress am Arbeitsplatz (z.B. Arbeitsplatzunsicherheit, lange Arbeitszeiten und hohe Arbeitsbelastung), finanzieller Stress (wie Schulden, finanzielle Instabilität und geringes Einkommen), Beziehungsstress (Konflikte mit einem Partner oder Familienmitglied), Lebensereignisse, wie der Tod eines geliebten Menschen, Scheidung oder Krankheit; aber es gibt auch Umweltstress, wie Lärm und Umweltverschmutzung.

Bei genauer Betrachtung können alle Bereiche unseres Lebens auf unsere Lebensqualität einzahlen. Doch wenn sie in uns eine Stressreaktion auslösen, indem wir den Lebensbereich oder die Lebenssituation als negativ empfinden und bewerten, bewirken sie genau das Gegenteil, und dahin ist es mit unserer empfundenen Lebensqualität.

## Stress und seine Folgen

Dann plagen uns die körperlichen Folgen von Stress, wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und -schmerzen, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten, Verdauungsprobleme, wie Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung, hoher Blutdruck, schnelles Herzklopfen, Schmerzen oder Engegefühl in der Brust bis hin zu Hautausschlägen oder Nesselsucht und/oder ein geschwächtes Immunsystem.

**Es ist wichtig, Stress effektiv zu bewältigen, um negative Folgen für unsere körperliche und geistige Gesundheit zu vermeiden.**

Zu den bekannten und wirksamen Stressbewältigungsstrategien gehören Bewegung, Entspannungstechniken, Zeitmanagement und die Suche nach sozialer Unterstützung.

## Ein möglicher Ausweg

Ist das alles? Wenn das nicht funktioniert, sind wir dann unserer Stressreaktion hilflos ausgeliefert? Ist es mit der empfundenen Lebensqualität in unserem Leben dann hoffnungslos dahin?

Nicht ganz! Denn unserer äußeren Wahrnehmung und dem Stress haben wir etwas entgegensetzen: Unser Körper – unser bester Freund – bietet uns das Gespräch an. Er hält die Fähigkeit für uns bereit, unser Inneres, unsere Organe und Befindlichkeiten wahrzunehmen und mit ihnen in Kommunikation zu gehen. Gemeint ist die „Interozeption“.

## Unser Inneres wahrnehmen

Interozeption (von lateinisch *inter* „inmitten von“ und *recipere* „aufnehmen“) ist der Oberbegriff für diejenigen Komponenten unserer Wahrnehmung, die Informationen nicht über die