

02 | 2024

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Mut!

Das habe ich ja
noch nie gemacht...

*Müssen
und wollen*

**Power fürs
Gehirn**

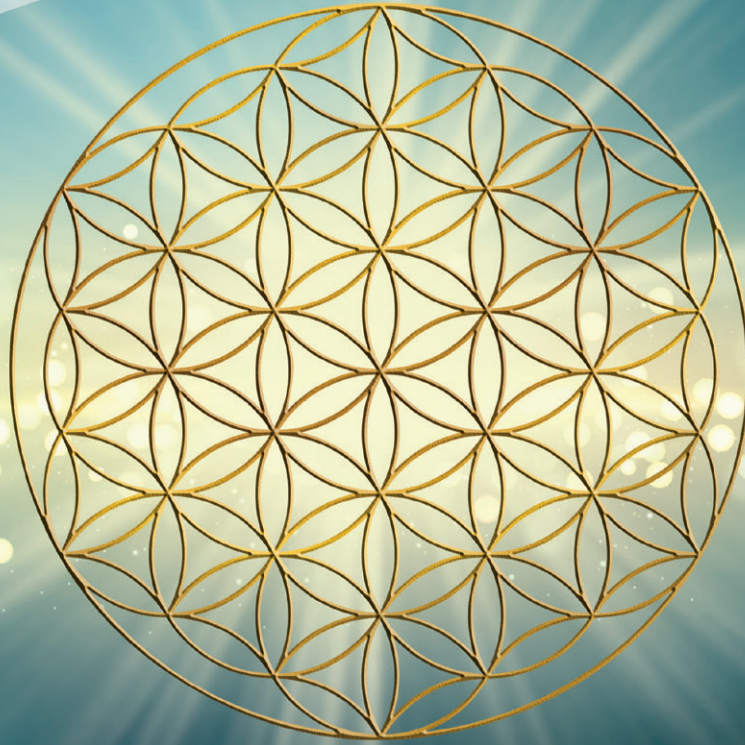
**Vom Zulassen
und Annehmen**

**Endlich
schmerzfrei!**

**Zähne und
Organbezug**



www.healthstyle-magazin.de



GESUNDHEIT & EIGENVERANTWORTUNG

Als Pionier des Handy Chip* zur Harmonisierung von Mobilfunkstrahlung haben wir seit über 30 Jahren Erfahrung mit der

- Förderung der Gesundheit
- Förderung der Freiheit
- Förderung der Eigenverantwortung

Informiere dich unverbindlich über unser vielseitiges Angebot!



* Die Internationale Gesellschaft für Elektromog-Forschung IGEF bestätigt, dass die Verwendung des **FOSTAC OMNI CHIP** eine **nachweisbare Verbesserung der Herzfrequenz-Variabilität bei gesundheitlichen Belastungen durch Mobilfunk und Elektromog** bewirkt.

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

Demokrit



Natascha Aksoy
Chefredaktion

Deine Meinung

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass du da bist und dir die Zeit für healthstyle nimmst. Nur das gibt unserer Arbeit, unserer Berufung Sinn. Danke!

Auf den folgenden Seiten widmen wir uns einer Vielfalt an Themen, die dich hoffentlich genauso „mitnehmen“ wie uns.

Das Gefühl des „Müssens“ ist uns bekannt, doch was unterscheidet es eigentlich vom „Wollen“? Wann fühlen wir uns fremdbestimmt und wie können wir dieser Fremdbestimmung entkommen? Diese Fragen begleiten uns auf unserem Weg zur Zufriedenheit und sind deshalb auch Teil der dir vorliegenden healthstyle.

Ebenfalls werfen wir einen Blick auf den Mut: Es erfordert stets Mut, sich den eigenen Themen und Problemen zu stellen. Oft sind es Entscheidungen, die uns vor große Herausforderungen bringen.

Wie beim Sprung ins kalte Wasser kann sich nach dem ersten Schritt ein Gefühl der Erleichterung einstellen. Mut ist eine Tugend, die uns nicht immer leichtfällt, aber die Belohnung, wenn wir uns doch getraut haben und es einfach funktioniert hat, ist unvergleichlich.

Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass es sich langfristig lohnt, mutig zu sein. Nicht selten geht mit der Umsetzung eigener Entscheidungen eine Euphorie einher, wenn sich die gewünschten Ergebnisse zeigen. Auch diesem Thema widmen sich unsere Autoren in unterschiedlicher Weise.

Doch woher stammen unsere Ideen und unser Bewusstsein? Unser Gehirn ist ein faszinierendes Produkt der Evolution, das uns befähigt, selbst komplexeste Aufgaben zu bewältigen.

Um diese Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, ist es entscheidend, für unser Wohlbefinden zu sorgen. „Power fürs Gehirn“ hat sich deshalb bei all dem Wollen und Muthaben als wertvolle Ergänzung in unser Themenspektrum eingereiht.

Ein Thema, das zwar immer öfter gehört wird, mit dem sich aber unserer Meinung nach noch nicht ausreichend auseinandergesetzt wurde, sind unsere Zähne. Sie haben nicht nur einen erheblichen Einfluss auf unser äußeres Erscheinungsbild, sie haben auch enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit, auf unser Wohlbefinden, auf unsere (Gehirn-) Leistung im Allgemeinen.

Ein strahlendes Lächeln kann Türen öffnen und Vertrauen schaffen. So viel ist klar. Kennst du aber die Zusammenhänge zwischen unseren Zähnen und unseren Organen?

In dieser healthstyle findest du nicht nur oben angesprochene, sondern noch einige weitere Themen, die uns in den letzten Wochen inspiriert haben und an denen wir dich teilhaben lassen möchten. Gib uns gern Feedback.

Wir freuen uns über jeden persönlichen Kontakt! Ganz nach unserer Maxime „Entspannt wachsen. Gelassen leben.“ ist es uns immer wieder eine Freude, anhand eurer Rückmeldungen Themen aufzugreifen, neu zu justieren und auch manchmal den Weg zu ändern.

In diesem Sinn wünschen wir dir noch ein paar schöne Frühlingstage und einen entspannten Sommer.

Herzlichst

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 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 2024

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

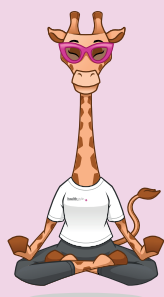
saxoprint.de



healthstyle ist das offizielle
Mitteilungsorgan der **Deutschen
Gesellschaft für Präventivmedizin und
Präventionsmanagement e.V.**

facebook.com/healthstyle.medien

instagram.com/healthstyle.media



Meet
Bente!

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



02
2024

Müssen und wollen



Gewaltfreie Kommunikation

Nadia Biondini Jörg 4

Sprach-Hygiene

Renate Heiderich 8

Dafür stehe ich nicht auf!

Nadine Pötz 13

Das Konzept des „kreativen Müssens“

Anja Kumm 16

Mut! Das habe ich ja noch nie gemacht...



Mehr Mut zu innerer Freiheit

Martina Leisten 18

Selbstsicher und sicherheitsbewusst unterwegs

Anke Fischer 22

„Ich schaffe das!“

Kathrin Kohler 26

Wir sind so viel mehr, als wir uns vorstellen können

Nina Ponath im Interview mit Ellen Lutum 30

Vom Zulassen und Annehmen

Den Fluss des Lebens akzeptieren

Ines Mikisek 33

Power fürs Gehirn



Licht an zu jeder Jahreszeit!

Martin Keymer 36

Mykologie (Teil 1)

Abbas Schirmohammadi und Kian Schirmohammadi 39

Mehr Fokus, Konzentration und Wohlbefinden

Julia Lang 42

Endlich schmerzfrei!

Massage für die Faszien

Carola Bleis45

Der Faszien-Code: Wikinger oder Elfe?

Heike Oellerich und Miriam Wessels50

Die fünf Elemente der Schmerzentstehung

Thomas Weber54

Zähne und Organbezug

Wechselbeziehungen zwischen Zähnen und dem übrigen Organismus

Norbert Spohn60

Neue Erkenntnisse in der Medizin

Von der Gabel bis zum Gen

Dr. Manuel Burzler und Timo Janisch64

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Jung bleiben kann man lernen (Teil 2)

Prof. Dr. Gerd Schnack (†)70

Neues aus der Wissenschaft

Dr. Dieter Riebe (Präsident der DGPP e.V.)74

Termine 202475

Mitteilung des Vorstandes76

Rubriken

Editorial1

Impressum2

Lesezeit! – Büchertipps68

Neues aus der Gesundheitsbranche69

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 €

Gewaltfreie Kommunikation

Müssen und wollen | Wie du deine „Muss-Situationen“
transformieren kannst

*„Tue nichts, was Du nicht aus
spielerischer Freude heraus tust.“
(M. B. Rosenberg)*

#gewaltfreiekommunikation #wahlmöglichkeiten
#verantwortung #freiheit #lebensfreude #selbsteinführung

Nadia Biondini Jörg

Wie oft sagst oder denkst du „Ich muss (noch schnell) ...“ oder „Ich sollte ...“? Die Verpflichtungen stapeln sich, die Zeit scheint knapp und der Druck, den Anforderungen gerecht zu werden, lastet schwer auf deinen Schultern.

Doch was, wenn hinter diesen vermeintlichen Zwängen mehr steckt als du auf den ersten Blick erkennst? Was, wenn du die Kraft besitzt, deine Handlungen bewusst zu gestalten, und zwar so, dass du mehr Lebensfreude und Motivation darin findest? In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), eine Haltung und Methode, die es uns ermöglicht, uns selbst und andere besser zu verstehen.

Denn die GFK ist weit mehr als ein Kommunikationswerkzeug – sie ist eine Lebensphilosophie, die uns dazu einlädt, mitfühlend und authentisch zu sein, sowohl mit uns selbst als auch mit unseren Mitmenschen.

Durch Selbstreflexion und Selbsteinfühlung erkennst du vielleicht, dass viele deiner scheinbar unumgänglichen Handlungen eigentlich Ausdruck deines freien Willens sind. Durch den Kontakt mit den Bedürfnissen, die hinter unseren Entscheidungen stehen, eröffnet sich dir die Möglichkeit, dein Leben und deine Beziehungen auf eine Weise zu gestalten, die im Einklang mit deinen Werten steht. Während du die Verbindung zwischen „müssen“ und „wollen“ erforschst, bekommst du auch gleich Inputs darüber, wie du durch bewusste Entscheidungen ein erfüllteres und authentischeres Leben führen kannst.

Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation

GFK gilt als nützliches Modell für eine erfolgreiche Konfliktbewältigung. Es hat sich auch im Bereich der Prävention bewährt,

und zwar nicht nur als Methode, sondern auch als Lebenshaltung. Der Mittelpunkt: die einfühlsame Verbindung zu sich selbst und zu den anderen. Sprache und Handlungen werden dabei als Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen verstanden.

Grundsätzlich unterstellt die GFK jedem Menschen sinnvolle Handlungsmotive, die er – manchmal mehr, manchmal weniger lebensdienlich – in die Tat umsetzt.

In seinen Workshops benutzte der Begründer der GFK, Marshall B. Rosenberg, den Schakal (im deutschsprachigen Raum den Wolf) als Symbol für die gewaltvollen Anteile der Sprache. „Wolfssprache“ ist die statische Sprache der Urteile, Analysen, Schuldzuweisungen, des Machtmissbrauchs und des Leugnens der Verantwortung für die eigenen Wahlmöglichkeiten.

Als Alternative dazu gibt es die „Giraffensprache“ als Sprache der GFK. (Die Giraffe wurde unter anderem deshalb als Symboltier gewählt, weil sie das größte Herz aller landlebenden Säugetiere hat.) Diese Sprache ist dynamisch und macht in jedem gegebenen Augenblick aus der Ich-Perspektive Aussagen über die Beobachtung einer Situation und dazugehörige Gefühle und Bedürfnisse; gleichzeitig formuliert sie eine konkrete Bitte an das Gegenüber.

Ansprechen

Die Methode besteht aus vier (sprechen), respektive zwei (zuhören) Schritten. Dabei darf das Vokabular der Situation, der eigenen Persönlichkeit und dem Gegenüber angepasst werden.

Wenn ich etwas ansprechen möchte, gehe ich z.B. folgendermaßen vor (s. Tabelle 1).

Zuhören

Wenn ich jemandem mit GFK zuhören möchte, spiegle ich die Gefühle und Bedürfnisse, welche ich beim Gegenüber anneh-

Schritte der GFK	Erläuterung	Beispielsatz
Beobachtung	Präzise Beschreibung dessen, was ich gesehen/gehört habe. Wie in einem Drehbuch. Frei von Interpretationen, Wertungen, Meinungen.	„Ich höre bei geschlossener Türe die Musik aus deinem Zimmer.“
Gefühl	Gefühlsworte, die nur etwas über mich aussagen. Keine Gedanken (z.B. „Ich habe das Gefühl, dass ...“) oder Gefühlsworte, die Opfer/Täter definieren (z.B. „Ich fühle mich nicht ernst genommen.“).	„Ich bin genervt.“
Bedürfnis	Abstrakte, universelle Begriffe, welche positiv formuliert und frei von Person/Zeit/Ort/Handlung sind.	„Ich brauche gerade Ruhe.“
Bitte	Konkrete, im Hier und Jetzt befindliche, positive Bitte, welche sowohl ein „Ja“ als auch ein „Nein“ zulässt.	„Könntest du die Musik während der nächsten Stunde mit Kopfhörern hören oder ausschalten?“

¹ Beispiel: „Die 4 Schritte beim Sprechen mit Gewaltfreier Kommunikation“

➔ Nadia Biondini Jörg

CAS Coaching / Betriebliche Mentorin mit eidg. FA / Dipl. Coach SCA, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Kursleiterin SVEB, Cabin Crew Member mit eidg. FA, Eidg. diplomierte Technikerin HF Modedesign.



Nadia Biondini Jörg ist als selbstständige Unternehmerin in den Bereichen Betriebliches Mentoring, Coaching und Kommunikationstraining mit Schwerpunkt „Gewaltfreie Kommunikation“ tätig. Zuvor war sie in der Flug- und Bekleidungsbranche unterwegs. Die Leidenschaft für den Kontakt mit Menschen zieht sich dabei durch ihren Werdegang.

Kontakt: www.nbj-coaching.ch

me. Wenn alles gehört wurde, kann zur Lösungssuche übergegangen werden. Zum Beispiel sagt mir meine *Mitbewohnerin*: „Du mit deiner Ruhe immer! Werde mal ein bisschen lockerer!“
Ich: „Bist du gerade genervt?“
Mitbewohnerin: „Ja! Man traut sich nichts mehr zu machen!“
Ich: „Hättest du gern mehr Leichtigkeit und möchtest du dich zu Hause frei bewegen können?“
Mitbewohnerin: „Du sagst es!“
Ich: „Gibt es noch mehr?“
Mitbewohnerin: „Ja! Es nervt, wenn du hier immer die bist, die sagt, wer was darf und was nicht.“
Ich: „Aha, du möchtest also auch mehr Gleichwertigkeit?“
Mitbewohnerin: „Genau!“

Marshall B. Rosenberg

Marshall Bertram Rosenberg (1934-2015) war ein US-amerikanischer Psychologe und international bekannter Mediator. Er entwickelte das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und gründete das gemeinnützige Center for Nonviolent Communication in Albuquerque, New Mexico, USA.

Für ihn war die GFK nicht nur eine Methode, sondern eine Lebensphilosophie, die darauf abzielt, echten empathischen Kontakt herzustellen und zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern.

Rosenberg war der Überzeugung, dass die Art und Weise, wie wir kommunizieren, entscheidend dafür ist, ob wir einfühlend bleiben können.

Seine Arbeit wurde unter anderem von den Erkenntnissen seines Lehrers Carl Rogers in der klientenzentrierten Gesprächstherapie sowie von Gandhis Ideen zur Gewaltlosigkeit beeinflusst. Er betonte, dass sein Konzept zwar nicht neu sei, sondern vielmehr darauf abziele, uns an etwas zu erinnern, das bereits seit Jahrhunderten bekannt sei: nämlich wie ursprünglich zwischenmenschliche Kommunikation gedacht war.

Ich: „Ok, ich habe gehört, dass du es momentan wirklich nervig findest und dir Gleichwertigkeit im Zusammenleben wichtig ist.“

Mitbewohnerin: „So ist es.“

Ich: „Gleichwertigkeit, Lockerheit und Leichtigkeit kenne ich auch und ich kann gut nachvollziehen, dass dir das wichtig ist. Magst du auch nochmals hören, worum es mir geht?“

Mitbewohnerin: „Ok...“

Ich: „...“

Die Haltung

- ▶ Alles, was ich oder jemand anderes tut, ist ein Ausdruck eines Bedürfnisses, das erfüllt werden möchte.
- ▶ Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Die Art, wie sie sich die Bedürfnisse erfüllen (Strategie), kann unterschiedlich sein und zu Konflikten führen.
- ▶ Der Fokus liegt nicht auf moralischen Urteilen über richtig oder falsch, gut oder böse, sondern darauf, wie mein Handeln das Leben für mich und andere erleichtert oder erschwert.
- ▶ Das Ziel ist Verbindung zu mir selbst und zu meinem Gegenüber. So kann nach Lösungen gesucht werden, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen, anstatt dass ich meinen Willen durchsetze oder mich opfere.

GFK zur Selbsteinfühlung

Der Erfinder der GFK, M.B. Rosenberg, betonte, dass für ihn die wichtigste Anwendung diejenige ist, die eine Person auf sich selbst richtet.

Denn oft bin ich selbst mein/e schärfste/r Kritiker/in. Kennst du das? Wie gehst du z.B. mit dir selbst um, wenn du etwas „falsch“ gemacht hast?

Selbstverurteilungen führen zu Scham, Schuld, Ärger oder Depression, die hemmen und blockieren können.

Mit der GFK kann ich lernen, mir selbst mit mehr Mitgefühl und Verständnis zu begegnen. Anstatt mich moralisch zu verurteilen, kann ich mein Verhalten als Ausdruck meiner unerfüllten Bedürfnisse sehen. Dann kann ich mich fragen, wie ich diese Bedürfnisse besser erfüllen kann, sodass ich selbst und meine Umwelt davon profitieren.

Auf diese Weise entsteht ein positiver Antrieb zur Veränderung, der aus meiner eigenen Wertschätzung und meinem Beitragswunsch kommt.

Die GFK hilft mir auch, meine Selbsteinfühlung zu stärken, indem ich mir bewusst mache, was mir wirklich wichtig ist. Ich kann dann entscheiden, ob ich aus meinen eigenen Bedürfnissen und Werten heraus handeln will, oder ob ich mich zum Opfer von äußeren Faktoren wie Pflicht, Belohnung oder Bestrafung mache.

In den bald 20 Jahren, die ich mit der GFK unterwegs bin, habe ich die Erfahrung gemacht: Jedes Mal, wenn ich mich für etwas anderes entscheide, fördere ich mehr Zufriedenheit und Freude