

03 | 2024

**healthstyle**  
Entspannt wachsen. Gelassen leben.



**Sorgen sind  
sinnlos!**

*Zell-  
gesundheit*

**Neugier**  
Treibstoff für  
Entwicklung

**Besser sehen**  
in 21 Tagen

**Body Positivity**  
Vom guten  
Körpergefühl

**Mein Tanzbereich,  
dein Tanzbereich.**



[www.healthstyle-magazin.de](http://www.healthstyle-magazin.de)

## Frustriert von oberflächlichen Dating-Apps?

In einer Welt voller oberflächlicher Dating-Apps bieten wir eine Alternative. Bei Gleichklang.de setzen wir auf nachhaltige und tiefgründige Verbindungen. Während andere Plattformen auf Quantität setzen, glauben wir an Qualität und wahre Bindungen.

Die typischen Dating-Apps präsentieren dir unzählige, vermeintlich perfekte Profile, doch oft bleibt es bei oberflächlichen Chats. Das Ergebnis? Ein endloser Kreislauf der Enttäuschung und Unverbindlichkeit.

## Das Dating-Paradox

Noch nie gab es so viele Kontaktoptionen wie heute, und dennoch gibt es mehr Singles als je zuvor. Der Grund? Dating wird zum Konsumgut, echte Bindungen werden selten.

ECHTE MENSCHEN.

ECHTE BEZIEHUNGEN.

KEINE ENDLOSEN SWIPES, SONDERN  
ECHTES KENNENLERNEN.

**Seit 17 Jahren sind wir eine Alternative zu den Dating-Apps!** Hier triffst du auf Gleichgesinnte, die bereit sind für echte Verbindungen, geprägt von Mitmenschlichkeit und Nachhaltigkeit.

**Besuche uns jetzt auf Gleichklang.de** und werde Teil unserer Gemeinschaft!



» [www.gleichklang.de](http://www.gleichklang.de)

**A Perfect Match?** Online-Partnersuche aus psychologischer Sicht. Lesen Sie alles über die Psychologie der Partnersuche: [buch-partnersuche.de](http://buch-partnersuche.de)

**Blog "Beziehungspsychologie":** [blog.gleichklang.de](http://blog.gleichklang.de)  
**Beziehungs-Coaching:** [www.gfgebauer.de](http://www.gfgebauer.de)

**Videos zur Beziehungs-Psychologie:** Lernen Sie mehr über Psychologie und Beziehungen: [youtube.com/@GleichklangTeam](https://youtube.com/@GleichklangTeam)

„Man kann sich Sorgen ‚machen‘ oder nicht.  
Die Erde dreht sich auf jeden Fall weiter.“

Klaus Seibold



**Natascha Aksoy**  
Chefredaktion

## Deine Meinung

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dir die neue Ausgabe unseres healthstyle-Magazins zu präsentieren!

Uns liegt es am Herzen, tiefgründige Themen anzusprechen, die untrennbar miteinander verbunden sind. Deshalb haben wir in dieser Ausgabe unseren Fokus auf die vielschichtigen Beziehungen zwischen deinen Gedanken und deinem Körper gelegt.

Wie denkst du über dich selbst? Bist du zufrieden mit dem, was du siehst und fühlst? Wie steht es um dein Selbstbewusstsein und deine Selbstwirksamkeit?

Body Positivity hilft dir dabei, deinen Körper so zu lieben, wie er ist. Selbstfürsorge ist dabei keine Option, sondern eine Notwendigkeit. Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst, lerne, gesunde Grenzen zu setzen, und gönne dir Momente der Ruhe und Reflexion.

Unsere Beiträge in der aktuellen Ausgabe zeigen praktische Wege auf.

Sorgen sind wenig hilfreich, sie lösen keine Probleme und verstärken nur unsere Ängste. Deshalb findest du in der dir vorliegenden Ausgabe Artikel von großartigen Autoren, die dir helfen, loszulassen und dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Dieser Prozess führt häufig zu einem Gefühl der Erleichterung, des Ankommens und des inneren Friedens.

Das braucht Zeit und Übung und das ist auch in Ordnung so. 😊

Eine ganzheitliche Betrachtung von Körper und Geist schließt für uns auch die Naturheilkunde mit ein. In dieser Ausgabe entdeckst du unterschiedlichste Ansätze, wie du deine Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen kannst.

Die Mitochondrien-Medizin zeigt dir, wie du deine Energie und Vitalität durch starke Zellkraftwerke steigern kannst. Gesunde Zellen sind die Grundlage für dein Wohlbefinden. Unsere Autoren nehmen die unterschiedlichsten Themen in den Bereichen Naturheilkunde, Prävention und Coaching unter die Lupe, unter anderem auch natürliche Methoden, um deine Sehkraft zu verbessern und deine Augen gesund zu halten.

Wir freuen uns, wenn du dich durch das neue healthstyle-Magazin und damit durch unser tägliches Engagement inspirieren lässt und deinen ganz eigenen Weg zu mehr Selbstliebe und Gesundheit, im Endeffekt zu mehr ICH findest. Auch hier getreu unserem Motto: Entspannt wachsen. Gelassen leben.

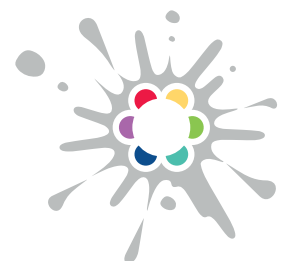
Wir freuen uns, dass du dir Zeit nimmst!

Herzlichst

Natascha

www. **health**style.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 Bücken

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

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



Meet  
Bente!

# healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



03  
2024

## Ich bin angekommen

### Neugier

Renate Heiderich.....4

## Sorgen sind sinnlos



### Sorgen sind sinnlos

Ulrich Duprée.....8

### Ständig Sorgen?

Dr. Klaus Köpnick.....12

### Bitte mache Dir nie wieder Sorgen um Geld

Andreas Enrico Brell.....16

### Investieren Sie in Vertrauen!

Anja Kumm.....20

## Mein Tanzbereich, dein Tanzbereich



### Über die Wichtigkeit einer ausgewogenen Balance von Nähe und Distanz in der Partnerschaft

Peter Hupke.....22

### Die Haltung ist das A&O

Ines Mikisek.....26

### Das Leben will getanzt werden!

Susanne Hühn.....30

## Body Positivity



### Work-in statt Work-out

Anke Schleppey-Anders.....34

### Trennkost

Gudrun Nebel.....37

## Zellgesundheit | Mitochondrientherapie

<b>Optimale Mitochondrien-Gesundheit</b>	
Roland Tennie.....	40
<b>Health-Trend Infusionstherapien</b>	
Benjamin Börner.....	43
<b>Faszination Zellmembran</b>	
Martin Keymer.....	46
<b>Psychoepigenetik und ihre sozialen Facetten</b>	
Dr. Manuel Burzler und Timo Janisch.....	50

## Mykotherapie | Vitalpilze

<b>Mykologie: Die Heilkraft der Pilze – Agaricus (Agaricus blazei murrill) – Teil 2</b>	
Abbas Schirmohammadi und Kian Schirmohammadi.....	54

## Augen

<b>Besser sehen in 21 Tagen</b>	
Luise Walther.....	56
<b>Hilfe bei degenerativen Augenkrankheiten</b>	
Michaela Noll.....	60

## Zahngesundheit

<b>Wie wurzelbehandelte Zähne unsere Gesundheit beeinträchtigen</b>	
Dr. Johanna Graf.....	64

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



<b>Jung bleiben kann man lernen (Teil 3)</b>	
Prof. Dr. Gerd Schnack (†).....	68
<b>Neues aus der Wissenschaft</b>	
Dr. Dieter Riebe (Präsident der DGPP e.V.).....	73
<b>Mitteilung des Vorstandes</b> .....	75
<b>Termine 2024</b> .....	75

## Rubriken

Editorial.....	1
Impressum.....	2
Lesezeit! – Büchertipps.....	76

## Vom Hamsterrad in die Hängematte



Die deutschen Krankenkassen verzeichnen seit dem Millennium eine stetige Zunahme stressbedingter Krankenschreibungen wie Depressionen, Burnout, Angst- und Belastungsstörungen. Stress ist zum Krankmacher Nr. 1 geworden.

Können wir uns nicht schützen, geraten wir in das Hamsterrad, was massive Schädigungen auf unseren Körper, Geist und unsere Seele nach sich zieht. Um dem präventiv vorzubeugen und dir Auswege aus dem Stresskreislauf zu bieten, haben wir dieses interaktive Hörbuch geschaffen, das dir wichtige Werkzeuge für den täglichen Gebrauch an die Hand gibt. So gelingt es, mit Stress besser umzugehen und hektische Momente zu reduzieren.

Freue dich auf Hintergrund-Informationen mit wertvollen Tipps, erprobe, direkt und leicht umsetzbare Anti-Stress-Entspannungen, Meditationen und eine Notfallstrategie.

Wir wünschen dir viel Freude beim Hören und Umsetzen, auf deinem Weg in ein entspannteres, stressfreieres und gesünderes Leben!

**ISBN:** 978-3-943261-69-1  
**CD-Spielzeit:** 43 Min.  
**Preis:** 15,00 €

Weitere Informationen unter:

Neugier hält jung!

# Neugier

Ich bin angekommen | Unterschätzte Erfolgseigenschaft und Treibstoff für Entwicklung



#neugier #erfolgseigenschaft #entwicklung  
#persönlichkeitsmerkmal #anti-aging

Foto: ©shchus – stockadobe.com

## Renate Heiderich

### Worum geht's?

Hier geht es um die Wichtigkeit und Bedeutung von Neugier für die eigene Kreativität und Innovationskraft. Denn Neugier ist die treibende Kraft unseres Fortschritts und unserer Entwicklung.

### Was bringt's?

1. Sie erfahren, was Neugier genau ist
2. und was uns Neugier bringt.
3. Sie erhalten eine Übersicht über nützliche Rituale, die Neugier fördern und trainieren.

### „Sei nicht so neugierig!“

Haben Sie diesen Satz als Kind auch öfter einmal gehört, wenn Sie mit Fragen gelöchert, durch Schlüssellöcher gelinst oder stundenlang auf dem Speicher gestöbert haben? Kinder sind von Natur aus unersättlich neugierig. Kinder betrachten die Welt offen und unvoreingenommen. Sie wollen sie entdecken und erobern. Eine tolle Sache!

Leider verlieren wir als Erwachsene oft diesen unbändigen Drang, alles wissen und fragen zu müssen. Auch, weil wir als Kind öfter dafür gerügt wurden. Oder weil in Alltagsroutinen unser Drang nach Sicherheit überwiegt.

Schade! Denn Neugier ist eine wertvolle Eigenschaft und wichtige Erfolgs-Kompetenz.

„Stay hungry, stay foolish.“  
(Steve Jobs)

## Was wäre die Welt ohne Neugier?

Was wäre Ihr Leben ohne Neugier?

Neugier ist unsere innere Antriebskraft. Ohne sie gibt es keine Entwicklung und keine Kreativität. Wenn wir Menschen nicht neugierig wären, säßen wir noch in kalten und dunklen Höhlen und hätten viele Innovationen, Neuerungen und Annehmlichkeiten nicht. Man kann heute aus voller Überzeugung sagen:

### Neugier ist die treibende Kraft unseres Fortschritts und unserer Entwicklung.

Nur so meistern wir viele Herausforderungen und Unsicherheiten und wagen uns selbstbewusst und optimistisch in unbekannte Sphären vor.

„Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems, das gelöst werden will.“  
(Galileo Galilei)

## Was ist eigentlich Neugier? (Und was nicht?)

Nicht gemeint ist das Neugierig-Sein auf alles und nichts, Sensationslust, soziale Neugier auf den Nachbarn, das Spionieren und Seine-Nase-in-alles-Hineinstecken. Diese Form der Neugier gibt es natürlich auch ... oft. Sie ist die Grundlage von „Boulevardjournalismus“.

Diese Form der Neugier, bei der das Herumschnüffeln und der Drang nach neuen Erlebnissen mit hohem Suchtpotenzial im Vordergrund stehen, ist empirisch nachweisbar unabhängig von der in der Psychologie sogenannten „epistemischen Neugier“. Und genau diese nützliche Neugier möchte ich hier in den Fokus rücken.

### Die epistemische Neugier

Der Begriff „epistemische Neugier“ kennzeichnet die Form von Neugier, die darauf ausgerichtet ist, dem Menschen Informationen zuzuführen und neues Wissen zu ermöglichen (Denken, Problem lösen ...).

### Epistemische Neugier wird heute als Persönlichkeitsmerkmal gesehen.

### Hinter dieser Form von Neugier steht ein ganz spezifisches Verhalten:

- ▶ Das Suchen nach Informationen,
- ▶ das Aneignen von Wissen,
- ▶ die Lust, Neues zu entdecken, Neues zu lernen und
- ▶ die Freude am Lösen von Problemen.

Das sind alles in allem hilfreiche und nützliche Soft-Skills.

In der Wissensgesellschaft wird die Offenheit für neue Erfahrungen immer wichtiger – und das Prinzip der epistemischen Neugier arriviert zu einer neuen Schlüsselkompetenz. Die Synonyme von Neugier (Interesse, Entdeckertum, Wissensdurst, Fragelust, Forscherdrang, Forschungstrieb, Wissbegier ...) zeigen, dass Neugier der Schlüssel für Entwicklung und Fortschritt ist ... und damit auch für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

„Ich habe keine speziellen Talente, ich bin nur leidenschaftlich neugierig.“  
(So erklärte einmal Albert Einstein den Grund für seinen Erfolg.)

### Der „State of Curiosity Report 2016“ der Merck Gruppe teilt Neugier in vier messbare Dimensionen auf:

1. Wissbegierde: Der Hang dazu, Fragen zu stellen und Ideen zu analysieren.
2. Kreativität bei Problemlösung: Die Bereitschaft, neue Methoden auszuprobieren.

## → Renate Heiderich

Heiderich ist seit 2002 Sparringspartnerin für persönliche und berufliche Entwicklung. Sie unterstützt Einzelpersonen und Teams als Business- und Team-Coach, Facilitator, moderne Mentaltrainerin und Keynote Speaker. Sie versteht die Zusammenarbeit mit ihren Kunden als Reflexionspartnerschaft auf Augenhöhe: „Gemeinsam denken, stimmige Lösungen gestalten, Veränderung realisieren, Potenzial entfalten“.



Die Gesprächspartner erleben in Coachings, Workshops und Seminaren eine Dialogpartnerin mit herzlicher Hartnäckigkeit, betriebswirtschaftlichem Praxis-Know-how, fachlicher und methodischer Kompetenz sowie Wissen um menschliche Aspekte ebenso wie eine gesunde Portion „Challenging-Power“ gepaart mit Humor. Mit einem Lächeln lernt es sich leichter.

Ihre zentralen Arbeitsfelder liegen in den Bereichen Führung, Kommunikation und Selbst-Management sowie Personal Branding.

Kontakt: [www.shift-thinking.de](http://www.shift-thinking.de)

3. Offenheit für neue Ideen: Die Vorliebe für eine Vielzahl von Erfahrungen und Perspektiven.
4. Stresstoleranz: Die Fähigkeit, allem Unbekannten mit Mut zu begegnen statt mit Angst.

### Allein das Wort „Neu-Gier“ oder „neu-gierig“ offenbart die DNA dieser Eigenschaft: gierig nach Neuem.

Neugierige Menschen mögen alles, was neu und ungewöhnlich ist und außerhalb ihres üblichen Erfahrungsschatzes liegt. Sie suchen aktiv danach. Neugierige Menschen bekommen am Ende des Tages die Dinge besser geregelt. Denn Neugier füttert den Drang, Dinge zu verändern, Unsicherheiten und Probleme aufzulösen und Unerwartetes zu erklären.

Ein geflügeltes Wort sagt:

*„Neugier ist der Wunsch, nachher schlauer zu sein als vorher. Dagegen ist Vorsicht der Wunsch, vorher schlauer zu sein als nachher.“*

Es gibt noch einen Vorteil, den ich Ihnen auf keinen Fall vorenthalten möchte:

### Neugier hält jung!

Eine offene Haltung und Zutrauen in eigene Fähigkeiten wirken sich entscheidend auf unser gefühltes Alter aus und damit auch indirekt auf unser biologisches Alter.

Die eigene Neugier und Experimentierfreude immer wieder anzustoßen ist also „Anti-Aging“.

**Fazit:** Man wird nie zu alt, um neugierig zu sein. Das geht auch noch mit 99 Jahren. Und das ist auch gut so. Denn im aktuellen Wandel von der Industrie- zur Wissensgesellschaft und der permanenten Transformation geht es mehr und mehr um lebenslanges Lernen, Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem, Interesse und Umsetzung von Veränderungen und ein zuversichtliches und mutiges Herangehen an Herausforderungen. Neugier ist da ein entscheidender Faktor.

### Neugier und Wissen gehen Hand in Hand.

Denn man kann nicht neugierig sein, ohne etwas Neues zu lernen und zu entdecken. Je mehr wir lernen und erfahren, desto besser können wir Entscheidungen treffen. Und je bessere Entscheidungen wir treffen, desto erfolgreicher werden wir.

### Also ... hören Sie niemals auf, neugierig zu sein!

#### Was sind die Vorteile von Neugier?

- ▶ Neugier macht aus Nicht-Wissen Wissen.
- ▶ Neugier trainiert die Lernfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.
- ▶ Neugier erhält Flexibilität.
- ▶ Neugier macht Neues und Fremdes vertraut.
- ▶ Neugier ist die Voraussetzung zum Lernen und Erfahrungen sammeln.
- ▶ Neugier motiviert.
- ▶ Mit Neugier entdecken wir jeden Tag etwas Neues.
- ▶ Neugier ist Inspiration und der Motor für frische Ideen.
- ▶ Neugier macht selbstsicher.
- ▶ Neugier erweitert den Horizont und verschiebt Grenzen.
- ▶ Neugier bereichert unser Leben und schenkt uns Energie.
- ▶ Neugier macht Spaß.

Im „State of Curiosity Report 2016“ der Merck Gruppe stimmen etwa 80% der befragten Arbeitnehmer der Aussage zu, neugierige Kolleginnen und Kollegen könnten Ideen eher umsetzen. Dagegen bezeichneten sich nur 20% selbst als neugierig.

Wie ist das bei Ihnen? Wie neugierig schätzen Sie sich selbst ein? Meine Selbsteinschätzung Neugier, auf einer Skala von 1 bis 10 ... (1 = gar nicht neugierig, 10 = super neugierig):

---

### Wenn also Neugier der Kern von Innovation ist, dann sind zwei Fragen entscheidend:

1. Was braucht Neugier?
2. Wie können wir Neugier trainieren?

#### 1. Was braucht Neugier?

- ▶ Offenheit
- ▶ Selbstreflexion (da unsere Erfahrungen unsere Neugier auch blockieren können)
- ▶ Abwesenheit von Argwohn, Misstrauen und Angst, Schubladen und Schablonen sowie Bequemlichkeit
- ▶ Eine vernünftige Fehlertoleranz
- ▶ Die Lust, nicht gleich antworten zu wollen, sondern lieber Fragen zu stellen