

04 | 2024

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Ruhe bewahren!

*Vegane
Ernährung*

Easy!

Dann nehme ich
es lieber leicht

Verzeihung

Die Macht der
Entschuldigung

**Nahrungs-
ergänzungsmittel**

Vom Mangel
und Unsinn.



www.healthstyle-magazin.de

Für Ihr Wohlbefinden zu Hause Für Ihr Wohlbefinden im Büro



Für ein besseres Raumklima
Wirkprinzip der klassischen Bioresonanz
Langjährig erfolgreich von Therapeuten eingesetzte Technologie

Updatefähig und individualisierbar

- Alle Reso Shield Produkte können einmal pro Jahr kostenfrei auf neueste Frequenzinformationen (jetzt mit WLAN 7) aktualisiert werden. Sie zahlen nur die Versandkosten
- Auf Wunsch kann ein individueller Informationsabgriff bei Ihnen zu Hause oder im Büro durchgeführt werden und Sie erhalten Ihren individuellen Reso Shield

Reso)))|Shield

WhatsApp: +49-160-3239649 • Website: www.resoshield.de

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer



Natascha Aksoy
Chefredaktion

Deine Meinung

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

 facebook.com/healthstyle.medien

 instagram.com/healthstyle.media

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist wieder so weit! Wir freuen uns, dir die letzte Ausgabe des Jahres vorzustellen.

Dieses Jahr hat mir auf besondere Weise die Gelegenheit geschenkt, mich selbst besser kennenzulernen; dabei stand meine Gesundheit im Fokus. Die Entwicklungen um uns herum – ob Klimawandel, politische Ereignisse oder die wirtschaftliche Lage – haben mich mehr denn je dazu inspiriert, einen positiven und achtsamen Lebensstil zu pflegen. Besonders hilfreich waren dabei die Artikel unseres healthstyle-Magazins, die mir viele wertvolle Impulse gegeben haben. Sie erinnern mich daran, auf meine eigenen Bedürfnisse und mein Bauchgefühl zu hören, und bringen mich so jeden Tag ein Stück weiter auf meinem Weg zu innerer Balance und Gelassenheit.

Hast du dir schon einmal überlegt, was das Beste für dich ist – und ob das, was andere dir raten, wirklich zu dir passt? Weil das Leben oft schon ernst genug ist, wollen wir dir mit unserem Schwerpunktthema „Easy! Dann nehme ich es lieber leicht“ bewusst machen: Es geht darum, loszulassen, was uns bremst, und Raum für Freude und Leichtigkeit zu schaffen. Dann können wir auch unsere eigene Stimme wieder besser wahrnehmen.

Dabei spielt die Selbstfürsorge eine so wichtige Rolle: Unsere Autoren zeigen dir, wie du dir selbst etwas Gutes tun kannst, ohne schlechtes Gewissen. Ob durch bewusste Pausen, Wertschätzung für dich selbst oder die richtige Ernährung – du findest Tipps, wie du dir und deinen Bedürfnissen näherkommst.

Passend dazu beleuchten wir Nahrungsergänzungsmittel: Welche nutzen dir und wofür solltest du achten?

Und für alle, die ergänzend noch tiefer gehen und mehr über gesunde Lebensweisen erfahren möchten, haben wir Themen wie vegane Ernährung und „Blutdruck verstehen“ im Fokus.

Wie unterscheidest du zwischen Energie spendern und -räubern – damit du vollkommen im Gleichgewicht bleibst? Auch hierzu haben unsere Experten interessante Neuigkeiten.

Noch nie gab es so viele Möglichkeiten, sich zu informieren, weiterzubilden und zu lernen. Es ist ein gutes Gefühl, sinnstiftende Arbeit zu leisten und dazu beizutragen, dass über healthstyle kompetente Informationen rund um das Thema Gesundheit für wirklich jeden Interessierten zugänglich gemacht werden.

Ein echtes Highlight in diesem Zusammenhang: Unsere Webseite erstrahlt in neuem Glanz! 🌟 Jetzt findest du alle Angebote zum healthstyle-Magazin, Blogbeiträge und Infos zu Büchern und Hörinhalten an einem Ort. Mit klar strukturierten Bereichen und einer benutzerfreundlichen Navigation wird das Stöbern zum Erlebnis. Entdecke Inspiration und Wissen auf unserer neuen Plattform – dein Online-Zuhause für alles, was du liebst. Schau vorbei: <https://healthstyle.media/>.

Unterstütze healthstyle auch gerne auf Social Media: Folge uns, lass ein bisschen Liebe da und kommentiere unsere Beiträge. Teile die Inspiration mit deinen Freunden und deiner Familie, speichere deine Lieblingsbeiträge und hinterlasse uns gerne eine positive Rezension auf Google. Jede kleine Interaktion hilft uns, weiter zu wachsen und noch mehr Menschen für healthstyle zu begeistern. Danke, dass du Teil unserer Community bist!

Viel Freude mit dieser Ausgabe und beim Entdecken unseres neuen Online-Angebots!

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. Ready,
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.



04
2024

Ruhe bewahren! - Entspannt wachsen. Gelassen leben.



„Stress is the Spice of Life“

Martin Bräun 4

Zwischen Reiz und Reaktion

Yesha Karmeli 8

Mission: Possible!

Susanne Hühn und Abbas Schirmohammadi 14

Easy! Dann nehme ich es lieber leicht



Mit Leichtigkeit zum Erfolg

Nicole Wehn 17

Ablehnung meistern

Dr. Guido F. Gebauer 20

Energiespender und Energieräuber



Überlebensstrategien für Eltern im Alltagsdschungel

Anja Kumm 24

Licht ist für uns ein Nährstoff

Christina Schmid 26

DANKE, JA und JETZT

Franka Meinertzhagen 30

Sich in eine andere Version der Zukunft verlieben?

Ute Osterkamp 33

Nahrungsergänzungsmittel - Schein oder Sein?

Nahrungsergänzungsmittel

Dana Hafenberg 40

Vegane Ernährung

So gelingt der Einstieg Thomas Rohlfing	44
Gesundheitlicher Nutzen einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung Nora Wuttke	48
Pflanzlich jung bleiben Dr. Sylvia Domack	52

Mykotherapie | Vitalpilze

Mykologie: Die Heilkraft der Pilze – Cordyceps (Ophiocordyceps sinensis) – Teil 3 Abbas Schirmohammadi und Kian Schirmohammadi	56
--	----

Darmgesundheit

Einen Scheiß muss ich! Ann-Katrin Kossendey-Koch	58
--	----

Umweltmedizin

Bluthochdruck verstehen Benjamin Börner	61
Umwelt und Epigenetik Dr. Manuel Burzler und Timo Janisch	64
Wie Zahn-Implantate unsere Gesundheit beeinträchtigen Dr. med. dent. Johanna Graf	68

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Detox Booster Iris Schröder	72
Neues aus der Wissenschaft Künstliche Intelligenz erkennt Krankheiten mithilfe eines Zungenscanners Dr. Dieter Riebe	74
Mitteilung des Vorstandes	76
Termine	76

Rubriken

Editorial	1
Impressum	2
Lesezeit! – Büchertipps	36

Vom Hamsterrad in die Hängematte



Die deutschen Krankenkassen verzeichnen seit Jahrzehnten 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:

„Stress is the Spice of Life“

Ruhe bewahren –
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

#wachstum #stressmanagement #gewohnheiten
#selbstmanagement #selbstführung

Martin Bräun

Lernen – und damit Wachstum – findet außerhalb der Komfortzone statt, heißt es. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Denn für wirkliches Wachstum benötigt es nicht nur den Reiz, sondern auch die Verarbeitung dieses Reizes in einer anschließenden Erholungsphase. Dabei ist es egal, ob es sich um Muskelwachstum handelt, geistiges Wachstum oder emotionales Wachstum. Mit anderen Worten:

Einer Belastung muss eine Regenerationsphase folgen, um aus einem Stress ein Wachstum zu erwirken.

„Gras wächst nicht schneller, wenn wir daran ziehen“, lautet ein Sprichwort. „In der Ruhe liegt die Kraft.“ kennst du bestimmt auch.

In einer Welt jedoch, die in der Wahrnehmung vieler Menschen durch Volatilität, Ungewissheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit bestimmt ist, die ständig in Bewegung ist, entsteht oftmals der Eindruck, dass ausschließlich durch eine Erhöhung der eigenen Geschwindigkeit mithalten ist. Ruhe und Gelassenheit sind gefühlt zu „Luxusartikeln“ verkommen, die sich kaum noch ein Mensch leisten kann.

Doch Ruhe, Entspannung, Erholung und Regeneration sind essenziell für unser Wohlbefinden und unser Wachstum. In diesem Artikel werde ich beleuchten, wie du durch effektives Selbstmanagement stressfrei leben und gesund wachsen kannst.

Für mich liegen zwei der wesentlichen Schlüssel darin,

1. Stress zu managen – d.h. für mich einzusetzen – und
2. gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

Denn letztendlich steht und fällt alles, nicht nur dein Wachstum, mit deinem Selbstmanagement.

Teil 1: Stressmanagement

Oder: Wachstum findet zu einem Teil außerhalb der Komfortzone statt.

Was ist Stress?

Einer der ersten, der sich mit dieser Frage beschäftigt hat, war Hans Selye, Mediziner, Biochemiker und Hormonforscher. Er entwickelte in den 1930er-Jahren die Grundlagen der Lehre vom Stress. Und er prägte eines meiner Lieblingszitate:

„Stress is the Spice of Life. The Absence of Stress is Death.“

Was meinte Hans Selye damit?

Ohne dass Stressmechanismen in unserem Körper ablaufen, z.B. die Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol, würden wir morgens nicht einmal aus dem Bett kommen. Stress hat uns über Jahrtausende das Überleben gesichert. Stress lässt uns zu Höchstleistung auflaufen. Und Stress ermöglicht uns erst das Lernen.

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Organismus auf Herausforderungen. Diese Reaktion ist so alt wie die Menschheit selbst.

Quasi alle Lebewesen erleben Stress. Dabei ist das, was wir als Stress erleben oder als stressig empfinden, so individuell wie wir selbst – für manche Menschen löst allein das Wort „Stress“ eine Stressreaktion aus. Das führt mich zu einer wichtigen Klärung, denn im Zusammenhang mit Stress müssen wir zwischen einer Ursache bzw. einem Reiz (Stressor) und einer Reaktion (Stressreaktion) unterscheiden.

Der **Reiz bzw. Stressor** kann ein Ereignis im Außen sein, z.B. ein Streit oder eine E-Mail, oder er kann von Innen kommen, aus uns selbst heraus. Denn allein die Vorstellung von z.B. einer uns herausfordernden, aufwühlenden Situation oder eines Ereignisses kann in uns eine Stressreaktion auslösen.

In der **Reaktion** kann Stress uns, wie beschrieben, durchaus motivieren und leistungsfähiger machen: Der Fokus schärft sich, die Muskelspannung wird erhöht, es wird Glukose in die Muskeln gepumpt, wir sind „on“ – bereit zu Kampf oder Flucht, quasi im „Superheldenmodus“.

Doch was ist dann das Problem?

Das Problem sind die Dauer und die Intensität, in der wir heutzutage Stress ausgesetzt sind.

Für viele beginnt der Tag nach dem Weckerklingeln mit dem Blick aufs Handy: Newsfeeds voller Krieg und Krisen, unzählige unbeantwortete Nachrichten, E-Mails von der Chefin.

Das zieht sich durch den (Arbeits-)Tag: Klingelnde Telefone, ständige Erreichbarkeit, Menschen, mit denen wir nicht einer Meinung sind ... und noch mehr E-Mails.

Vergleichen wir in Tabelle 1 das mit früher und dem, wofür uns die Evolution eigentlich mit dem Stressmechanismus ausgestattet hat.

Unterm Strich: Andauernder und hoch intensiver Stress kann gesundheitliche Probleme verursachen und unser Wohlbefinden massiv negativ beeinträchtigen.

Was bedeutet das für uns?

Ein Blick auf das Yerkes-Dodson-Diagramm (Abbildung 2) macht es deutlich: Wir brauchen eine gewisse Aktivierung, um in unser Leistungsoptimum zu kommen. Gleichzeitig müssen wir auf unsere Ressourcen achten. Unser Ziel sollte es sein, bei dem, was wir aktiv tun, dauerhaft im Bereich zwischen Unterforderung und Überforderung unterwegs zu sein.

Wie kann das gelingen?

Hier ein paar Impulse:

1. Werde dir deiner Werte bewusst und suche dir ein Umfeld und Aufgaben, die sich gut mit deinen Werten decken. Mit „Umfeld“ meine ich z.B. eine Unternehmens- oder Team-Kultur.

FRÜHER	HEUTE
Physische Gefahr, die es unmittelbar und kurzfristig zu bewältigen galt	Reize sind meist mentaler Natur und gleichen einer Dauerbeschallung
Kurzfristige Aktivierung und Bereitstellung der Ressourcen	Langfristige Aktivierung und Bereitstellung der Ressourcen
„Kampf oder Flucht“ – physische Belastung, in der z.B. bereitgestellte Glukose verbraucht wurde	Physische Belastung bleibt i.d.R. aus, wir sitzen z.B. am Schreibtisch, machen keinen Sport
Ergebnis: Tot oder überlebt, bei letzterem Rückzug und Erholung	Ergebnis: Kein Ausgleich, keine Erholung – führt zu körperlichen und mentalen Problemen

genau das, wofür sie brennen – d.h. etwas, das sich sehr stark mit ihren Werten deckt – und was ihren Stärken entspricht. Es geht auch super los, alles geht leicht und locker von der Hand. Überstunden sind oftmals unvermeidlich, klar. Doch dann, nach einer Weile, stellen sie fest, dass Dinge, die ihnen vor einer Weile noch leicht fielen, immer anstrengender werden. Sie brauchen mehr Zeit für die Erledigung. Das heißt dann häufig: Noch mehr arbeiten, weitere Extrastunden.

Was ist bei diesen Menschen passiert?

Die Ressource „Körper“ wurde außer Acht gelassen und zu stark gefordert. Was mich zu meinem vierten Impuls führt:

4. Achte auf deine körperlichen Ressourcen, dein Energielevel, deinen „Akkuffüllstand“, wenn du so willst.

Und damit wird es Zeit, sich dem zweiten Teil zu widmen, der wichtig auch für unser Wachstum ist:

Teil 2: Gesunde Gewohnheiten

Oder: Wachstum findet zu einem anderen Teil innerhalb der Komfortzone statt.

Was genau sind gesunde Gewohnheiten und weshalb sind sie wichtig?

Gesunde Gewohnheiten sind das Fundament eines gelassenen und erfüllten Lebens. Sie fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die geistige und emotionale Ausgeglichenheit.

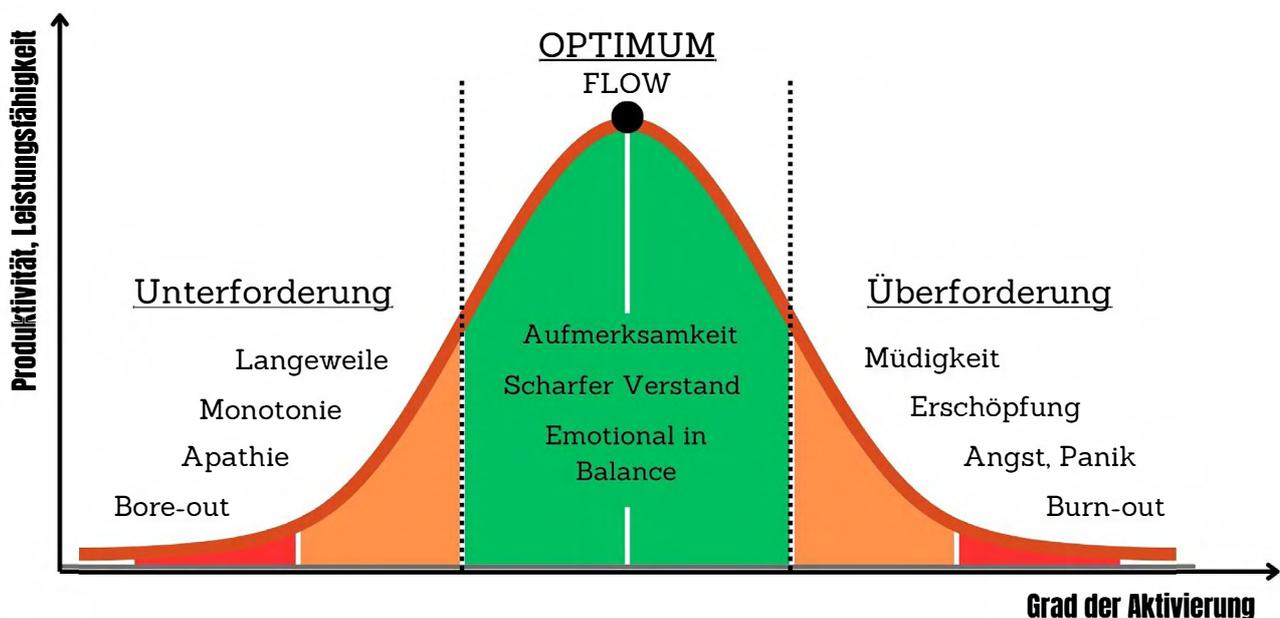
Gewohnheiten schaffen Stabilität und Sicherheit. Damit sind sie entscheidend für unser Gefühl, in der Komfortzone zu sein.

1 Vergleich: FRÜHER und HEUTE

2. Werde dir deiner Stärken bewusst und setze sie zielgerichtet ein. Auf diese Weise kannst du dich als selbstwirksam und erfolgreich erleben.
3. Kenne deine Stressoren und finde einen guten Umgang damit. Hier empfehle ich gerne eine Reflexion mit den „Drei Ebenen des Stressgeschehens“ nach Gert Kaluza¹. Daraus kannst du Strategien zur Stressbewältigung für dich entwickeln. Ein paar Vorschläge dazu findest du weiter unten im Text.

(Mindestens) Ein wichtiges Puzzleteil fehlt in der Liste allerdings noch. Denn denken wir mal an ein klassisches Beispiel: Da ist ein Unternehmer oder eine Selbstständige. Sie machen beruflich

¹ Gert Kaluza: Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer Verlag (4. Auflage), ISBN: 978-3-662-55637-5



2 Yerkes-Dodson-Diagramm: Die Spaßzone liegt zwischen Unterforderung und Überforderung.