



Sonderteil 21 Jahre AIRNERGY

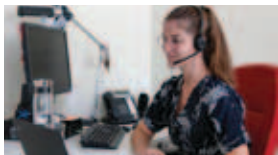
Gegen den Wind – für die Atemluft

Wohin geht die Fahrt?

Biohacking ...

Depressionen & Burn-out:

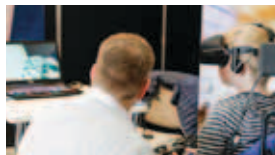
Coaching in allen Lebenslagen



Deutsche Krebsgesellschaft 6



Immun Onkologisches Zentrum 7



Fachmesse REHAB 8



Zendra 9



TMS-Therapie 11



Magic Horizons 14



Munny Orthopädie 18



RW Mental 28



Begabtenzentrum 46



Maharishi Ayurveda 48



Foot Solutions 50



Klinik Wersbach 52



Mental Medic 56



Udo Kutscher 61



SI-Ernährungsinstitut 62



Dr. Niedermaier
Pharma GmbH

Beratungshotline:
089 660 797-0

Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

Regulatpro® Arthro

OPTIMALE BEWEGLICHKEIT*



REGULAT.COM

Regulatpro® Arthro

Mehr Beweglichkeit für Ihre neue Lebensfreude!

- ✓ **GELENKE**
- ✓ **KNOCHEN**
- ✓ **FASZIEN**
- ✓ **BINDEGEWEBE**

Seit über 80 Jahren engagieren wir uns für Ihre Gesundheit. Gemeinsam mit Professoren und Universitäten forschen wir im Bereich Nutri- und Epigenetik.

Gelenke natürlich stärken

Die rein biologische **REGULATESENZ®**, welche in Regulatpro® Arthro enthalten ist, ist eine wahre Schatztruhe für Ihre Gesundheit.

Durch einen weltweit einzigartigen mehrstufigen Fermentationsprozess werden kostbare Pflanzenstoffe in winzige Moleküle aufgespalten.

So gelangen bis zu 50.000 sekundäre Pflanzenstoffe direkt dorthin, wo Ihr Körper sie braucht.

Die **REGULATESENZ®** wird nun mit gelenkstärkenden Nährstoffen angereichert: Vitamin C, Vitamin D3, Zink, Kupfer, Selen, Kollagenpeptide, Hyaluronsäure, Glucosamin, MSM und Glucuronolacton. Diese optimale Wirkstoffkombination ermöglicht Ihnen wieder Freude an der Bewegung.

International patentierte Kaskaden-Fermentation

*Regulatpro® Arthro enthält: Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und eine normale Knorpelfunktion beiträgt; Vitamin D und Zink, welche zur Erhaltung gesunder Knochen beitragen. Kupfer, das zur Erhaltung von normalem Bindegewebe beiträgt.

IMPRESSUM

GESUNDHEITSBOTE NRW – Ausgabe 1|2022

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernimmt der Verlag keine Haftung. Das Magazin, alle enthaltenden Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jeglicher Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages und mit Quellenangabe gestattet. Für eingesandte Manuskripte, Vorlagen sowie Illustrationen kann keine Haftung übernommen werden. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für die Gewinnspiele gilt: Teilnahmeberechtigt sind alle Personen mit Vollendung des 18. Lebensjahres, außer Mitarbeiter des Verlages und der beteiligten Firmen. Die Gewinner werden aus allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Die Gewinne werden uns freundlicherweise von unseren Partnern zur Verfügung gestellt. Eine Barauszahlung der Gewinnwerte ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ABONNEMENT

Jahres Abo: 10,00€
Einzelausgabe: 5,00€
abo@gesundheitsbote-nrw.de

HERAUSGEBER

M&H Media Group
Hummelsbroich 26
51427 Bergisch Gladbach
Telefon: +49 2204 3055055
Telefax: +49 2204 3003859
Web: www.gesundheitsbote-nrw.de
E-Mail: info@gesundheitsbote-nrw.de

ERSCHEINUNGSWEISE

2 mal jährlich

AUFLAGE

50.000 Stück

VERBREITUNG

NRW (Köln / Bonn / Aachen / Düsseldorf)

VERTRIEB

Eigenvertrieb 50.000 Exemplare an öffentlichen
Auslagestellen in NRW

ES GILT DIE PREISLISTE 2/2020

VERLAGSLEITUNG

Markus Holthaus
holthaus@gesundheitsbote-nrw.de

ANZEIGENLEITUNG

Daniel Müller
Telefon: +49 2204 3055055
Mobil: +49 162 2859158
marketing@gesundheitsbote-nrw.de

REDAKTIONSLEITUNG

Christian Goetze
Telefon: +49 2204 3003858
c.goetze@gesundheitsbote-nrw.de

REDAKTION

Gerrit Krieger, Susanne Buchholz

PR UND SOCIAL MEDIA Leitung

André Schlegel
Büro Köln
Telefon: +49 221 9223655
Telefax: +49 221 9130600
PR@gesundheitsbote-nrw.de

GRAFIKLEITUNG

GSB-M, Hummelsbroich 26, 51427 Bergisch Gladbach

BILDNACHWEIS

AIRNERGY (1, 32–43); Roland Baege (1, 7); 2009 James Leavitt Photography (1); Markus Schulze (3); Urs Siedentop (5, 48, 49); Jürgen Roesner/Karlsruhe 2019 (1, 8); Julian Huke (12); Frauke Brenne/Medienstatt (2, 13); Jan Romero/unsplash (18); Konrad Blotzheim (23); AdobeStock/Lilia (30); Ulrich Klaus Wenzel (31); Per Gunersson (54); Shutterstock/michaelheim (60); DH Studio Dirk Holst (69); Frauke Szmeitat (69)

AUSLAGESTELLEN NRW

www.gesundheitsbote-nrw.de/vertrieb



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

heute melden wir uns erstmalig als Team mit einem gemeinsamen Editorial bei Ihnen. Warum? Weil dieses Heft nur durch eine gute Zusammenarbeit untereinander möglich ist. Zum anderen, weil wir genau wissen, dass Ihre Likes und Kommentare auf unseren verschiedenen Plattformen uns als Team stärken und Hinweis darauf geben, was Sie mehr und was Sie vielleicht weniger interessiert.

Viel Resonanz bekommen wir immer auf unsere Sonderthemen. In dieser Ausgabe ist ein Schwerpunkt die Onkologie. Krebs ist nach wie vor eine riesige Herausforderung für uns alle; hier widmen wir uns modernsten Therapiemöglichkeiten und neuen Formen der Selbsthilfe.

Zum 21-jährigen Jubiläum von AIRNERGY haben wir zudem einen attraktiven Sonderteil für Sie zusammengestellt.

Des Weiteren hat die aktuelle Situation uns zu einer anderen Form der Zusammenarbeit gebracht und auch neue Abläufe ermöglicht. Vielleicht fällt Ihnen beim Durchblättern auch bei der Gestaltung das ein oder andere auf. Das Signal: Die Zeiten ändern sich, der Gesundheitsbote verändert sich mit ihr. Das betrifft natürlich auch all unsere Online-Präsenzen.

Wir freuen uns, diesen Weg mit Ihnen als treue Leser weiter zu gehen.

**Weiterhin viel Freude beim Lesen und vor allem:
Werden oder bleiben Sie gesund ...**

Ihr Team vom GESUNDHEITSBOTEN NRW

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Mit den verwendeten Anreden und Artikeln sprechen wir alle Menschen an – unabhängig von Religion, Geschlecht oder Sexualität.

Den GESUNDHEITSBOTEN NRW gibt es auch als ePaper unter
www.gesundheitsbote-nrw.de

Bitte folgen Sie uns auch auf:





Onkologie

KREBSBERATUNG IN NRW
KREBSTHERAPIE IM IOZK

6
7



Messe

REHAB 2022 –
DIE FACHMESSE IM ÜBERBLICK

8



Immunsystem stärken

ZENbra® – IHRE APOTHEKE MIT
GANZHEITLICHEM ANSATZ
ST. JOHANNIS APOTHEKE –
GESUND BLEIBEN!

9
17



14



18



Psychische Gesundheit

TMS – ALLES ÜBER TRANSKRANIELLE
MAGNETSTIMULATION

11

ABTAUCHEN UND ENTSPANNEN MIT
MAGIC HORIZONS

14



Besser Hören

DIE HÖRLOUNGE – GUT HÖREN IST
VERTRAUENSACHE

16



Orthopädie

MUNNY ORTHOPÄDIE – GESUNDHEIT
AUF SCHRITT UND TRITT

18

FOOT SOLUTIONS –
DAS RICHTIGE SCHUHWERK

50

LOTHAR JUX – DIE NEUE BÜROWELT

54

ICE POWER –
STARKES DUO BEI ARTHROSE

60



Depressionen & Burn-out

RAFFAELLA GIRELLI –
WAS IST HYPNOSE?

21

SANDRA WOLLERSHEIM –
HYPNOSE INSTITUT RHEINSIEG

22

INGA BERTRAM –
ZURÜCK ZU SEELISCHER BALANCE

23

VERA STEDEN –
ZUGANG ZUR GEFÜHLSWELT

24



JÜRGEN SIMONIS – HYPNOSE UND MYROFLEX	25
CORNELIA BORN-MAIJER – HYPNOSE THERAPEUTIN	26
SANDRA JUNGSMANN – PRAXIS FÜR SYSTEMISCHE & PSYCHOLOGISCHE BERATUNG	27
RAFAEL WARCZEK – HYPNOSE BEI DEPRESSIONEN	28
MICHAELA BENDEL – PRAXIS ZUR GESUNDERHALTUNG	29
PETRA PASSOTH – IN LEBENSKRISEN ZUR INNEREN STÄRKE	30
CALLYOURCOACH24	31
KLINIK WERSBACH – LOCKRUF DES WALDES	52
GUT LANDSCHEID – BERGISCHES SCHMUCKSTÜCK	53
MENTAL-MEDIC ARNO OSTENDORF	56
CRANIALE ELEKTRO STIMULATIONS THERAPIE (CES) VON NEUROCES™	58



S Sonderthema

AIRNERGY – 21 JAHRE GEGEN DEN WIND FÜR DIE ATEMLUFT	32
REISETIPP: CHALETs IN THOLEN	44
BUCHTIPP: SEELENREISEN	44
HOCHBEGABUNG – FLUCH ODER SEGEN?	46
MAHARISHI AYURVEDA PRIVATKLINIK IN BAD EMS	48
UDO KUTSCHER – DIE GESUNDHEIT VERTEIDIGEN	61
NHS – ZURÜCK ZUR BALANCE	64

Gesunde Ernährung

SI-ERNÄHRUNGSINSTITUT	62
-----------------------	----

Unterhaltung

VORWORT & IMPRESSUM	3
GEWINNSPIEL	68
MEDIKAMENTENPLAN	70



Hol' dir die
YES!APP

yeswecan!cer – YES!APP

Interview mit Geschäftsführer
Jochen Kröhne online
gesundheitsbote-nrw.de



KREBSBERATUNG IN NRW

ORIENTIERUNG, RAT UND IMMER EIN OFFENES OHR

Auf die Diagnose Krebs ist niemand vorbereitet. Mit einem Schlag ändert sich das Leben grundlegend: Familie, Beruf, Freizeit – alles gerät in den Sog der Krankheit. Jetzt die Orientierung zu behalten, fällt vielen Betroffenen kurz nach der Diagnosestellung schwer. Was ist jetzt wichtig zu wissen?



Für Ratsuchende aus ganz NRW bieten wir eine telefonische psychosoziale Erstberatung:

Tel. +49 211 30201757

(Mo. 9:00 bis 13:30 Uhr, Do. 13:30 bis 17:00 Uhr)

Die Krebsgesellschaft NRW e.V.: Für die Menschen in NRW

Seit 1951 setzt sich die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. mit Sitz in Düsseldorf für die Verbesserung der onkologischen Versorgung in Nordrhein-Westfalen ein. Bedeutende Aufgabenfelder sind die Vorbeugung und Früherkennung von Krebserkrankungen sowie die Beratung von Betroffenen und Angehörigen. Als gemeinnütziger Verein ist die Krebsgesellschaft NRW e.V. auf Spendengelder angewiesen. Jede Spende zählt und ermöglicht die direkte Hilfe für Menschen mit Krebs.

Spendenkonto bei der Stadtparkasse Düsseldorf:

IBAN DE63 3005 0110 0010 1514 88

Stichwort: Krebsberatung

Hier kann die Kontaktaufnahme zu einer Krebsberatungsstelle helfen. Neben persönlichen und telefonischen Gesprächen gibt es die Möglichkeit, sich per Video beraten zu lassen. Das Hauptaugenmerk liegt auf psychischen, körperlichen, sozialen, ethischen und wirtschaftlichen Problemen, die durch eine Krebserkrankung entstehen können. Für Ratsuchende sind die Leistungen der Krebsberatungsstellen kostenlos und streng vertraulich. Herzlich willkommen sind auch Angehörige, Freunde oder Menschen aus dem beruflichen Kontext.

Schnelle und unkomplizierte Hilfe

Beratungsbedarf kann sich in allen Erkrankungsphasen einstellen. Vom Zeitpunkt der Diagnose bestimmen in erster Linie Untersuchungen und Arzttermine den Alltag. Erst nach Entlassung aus der Klinik wird vielen Betroffenen bewusst, wie umfassend die Erkrankung ihr Leben verändert. In dieser Situation ist es wichtig, schnelle und unkomplizierte Hilfe vor Ort in Anspruch nehmen zu können. Im Beratungsgespräch lässt sich individuell herausfinden, wo die Belastung am größten und die Unterstützung am nötigsten ist. Eine kompetente und zielgerichtete Beratung kann schrittweise dabei helfen, psychische Belastungen zu reduzieren und somit die Lebensqualität zu verbessern.

 **Krebsgesellschaft**
Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Str. 20
40221 Düsseldorf
Tel. +49 211 1576099-2
info@krebsgesellschaft-nrw.de

www.krebsgesellschaft-nrw.de

Die Krebsgesellschaft NRW ist zudem an drei Standorten mit einem Krebsberatungsangebot vertreten.

Krebsberatung Düsseldorf: Tel. +49 211 30201757

Außensprechstunde am Johanna-Etienne-Krankenhaus in Neuss:
Tel. +49 211 30201757

Krebsberatung Rhein-Erft: Tel. +49 2233 6198480

Weitere Krebsberatungsstellen in NRW unter:

www.krebsgesellschaftnrw.de/krebsberatungNRW



INNOVATIVE KREBSTHERAPIE IM IOZK

Bekämpfung der Krankheit Krebs mit Hilfe des patienteneigenen Abwehrsystems. Im Erfolgsfall wirkt das Immunsystem nachhaltig gegen neu wachsende Krebszellen. Diese sanfte Methode im Vergleich zu den bekannten Strahlen-, Chemo- oder auch operativen Therapien wird in Köln kontinuierlich weiterentwickelt. Dr. Stücker hat das IOZK vor über 30 Jahren gegründet und beantwortet uns wichtige Fragen.

Dr. Stücker, als Sie das IOZK im Jahr 1985 gründeten, war die Welt noch eine andere, auch medizinisch. Wie erinnern Sie diese Zeit?

Zwischen den medizinischen Möglichkeiten von 1985 im Vergleich zu heute liegen Welten dazwischen, man konnte im Blick zurück doch recht wenig machen. Es galt so ein wenig die Devise „Kennen wir nicht, also machen wir es nicht.“ Beim Thema HIV stellten wir fest, wie wenig wir doch über das Immunsystem wissen, um so eine Erkrankung zu heilen. Im Zuge der Forschung wurden uns viele Zusammenhänge bewusst, die Immunologie nahm enorm an Fahrt auf. Diese Fahrt der Entdeckung und Anwendung neuer Erkenntnisse dauert bis heute an.

Wie können wir uns Ihre Patientenschaft vorstellen?

Heutzutage kommen Leute aus aller Welt zu uns wir behandeln Menschen aus 70 Ländern. Dabei wollen wir individualisiert therapieren, nehmen uns viel Zeit für jeden Einzelnen. Wir arbeiten da nicht stumpf irgendwelche Listen ab, jede Therapie ist etwas Maßgeschneidertes.

Auch ein Tumor wechselt seine Dynamik, darauf müssen wir reagieren. Das ist eine riesige Herausforderung für das gesamte Gesundheitssystem, die durch Mangel an Personal noch dramatisiert wird.

Das Verhältnis Patient vs. Arzt hat sich gewandelt im Laufe der Zeit ...

Wir setzen hier im IOZK neuartige Therapiemethoden ein und stellen diese zur Verfügung. Das ist kein Abarbeiten von den allgemein

bekannten Leitlinien. Der Patient entscheidet, ob er diese Erkenntnisse für sich nutzen möchte. Hatten wir zu Beginn einen Patientenstamm mit fast ausschließlich wissenschaftlichem Hintergrund, so hat sich das heutzutage gewandelt. Der Patient ist allgemein informierter, fragt mehr nach. Ich gehe sogar so weit zu sagen, dass unsere Therapiemethoden einen aktiven Patienten fordern und fördern – das ist Kommunikation auf Augenhöhe. Was ich sehr begrüße.

So funktioniert Immunisierung

Das Immunsystem wird mittels einer Impfung über das Tumorge-schehen so informiert, so dass es gegen die Tumorzellen selbst aktiv wird. Dafür braucht es Tumorzellbestandteile und Immunzellen aus dem Blut des Patienten. Im Labor werden die Immunzellen in ihrer Funktion geändert, sie werden zu dendritische Zellen (DC) herangereift und mit Tumorzellbestandteilen in Kombination mit einem Virus zum Impfstoff – IO-VAC® – fertiggestellt.

Der Impfstoff informiert das eigene Immunsystem zur Herstellung spezifischer Zellen, das Tumorwachstum zu bekämpfen – bestenfalls zu eliminieren. Ziel ist die Bildung von Immun-Gedächtniszellen mit einem nachhaltigen Effekt zur Verhinderung von Tumorstadium.

IOZK | IMMUN-ONKOLOGISCHES
ZENTRUM KÖLN

Hohenstaufenring 30 – 32, 50674 Köln
Tel.: +49 221 42039925, info@iozk.de
www.iozk.de

DER GSB NRW EMPFIEHLT:

iozk.de/patientenbroschuere

Alles Wissenswerte in kompakter Form über das IOZK, seine Philosophie und das Angebot –
gratis zum Download





REHAB KARLSRUHE GEHT IN DIE 21. RUNDE

Europäische Fachmesse für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion findet vom 23. bis 25. Juni 2022 in der Messe Karlsruhe statt

Seit 1980 ist die REHAB Karlsruhe weltweit eine der größten und bedeutendsten Fachmessen für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion. Hier zeigen Hersteller und Händler Innovationen der Hilfsmittelbranche, neue Therapieansätze und Trends der Reha-technik. Qualitativ hochwertige Mobilitätshilfen und Kinderhilfsmittel aus Deutschland und dem europäischen Ausland finden Besucher alle zwei Jahre in diesem Umfang nur auf der REHAB Karlsruhe. Die 21. Auflage der REHAB – Europäische Fachmesse für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion findet vom 23. bis 25. Juni 2022 auf dem barrierefreien Gelände der Messe Karlsruhe statt.

Themenvielfalt, Herstellergrößen und facettenreiches Rahmenprogramm

Die REHAB Karlsruhe bietet sowohl Fachbesuchenden als auch Privatbesuchenden ein vielfältiges Angebotsspektrum und ein facettenreiches Rahmenprogramm. Die verschiedenen Themenbereiche der Fachmesse werden zu zwölf Marktplätzen gebündelt, um die Orientierung auf dem Messegelände zu erleichtern. Ausstellende Unternehmen, darunter Herstellergrößen wie Meyra, Permobil, Humanelektronik, PARAVAN, Wellspect HealthCare werden ihre aktuellen Entwicklungen aus der Reha-, Orthopädie- und Medizintechnik in erstmals drei Messehallen präsentieren.

Einen Blick in die Zukunft werfen

Der Zukunftspavillon gewährt Einblicke in die Arbeit von Start-ups und Forschungsinstitutionen: Ob intelligente Assistenz-Robotik, Eye-Tracking, Apps und Software zur Rehabilitation und Wissensvermittlung, smarte Lösungen für Training und Therapie – auf dieser Präsentationsfläche zeigen junge Unternehmen und akademische Institutionen ihre Innovationen vornehmlich aus den Bereichen Digitalisierung und Robotik.

Vor Ort testen und austauschen

Ein großer Mehrwert für Besuchende ist das Testen von Hilfsmitteln vor Ort: So finden Benutzer im Testparcours heraus, ob der Rollstuhl, das Fahrgerät oder auch das Auto zum individuellen Bedarf

passt und den eigenen Anforderungen standhält. Der Austausch mit Fachleuten und der Community in einer familiären Atmosphäre ist ein weiteres Plus auf der REHAB.

Inspiration und Angebote zur Freizeitgestaltung

Den Themen Freizeit, Sport und Reisen ist ein eigener Bereich gewidmet. Hier lassen sich Inspirationen für die nächste Reise, aber auch inklusive Sportangebote im Verein oder Ideen zur Freizeitgestaltung einholen. Auf der Inklusiven Sportstätte finden Besuchende Anregungen für inklusive Sportarten vor wie Handball im Rollstuhl, Sitzvolleyball oder E-Hockey und sind zu konkreten Mitmach-Aktionen eingeladen. Wer möchte, kann das Inklusive Sportabzeichen kennenlernen.

Beratung zu barrierefreiem Wohnen, AAL und Pflegebedarf

Weiterhin beraten Aussteller zu barrierefreiem Wohnen und alltagsunterstützenden Assistenzlösungen, Produkten der täglichen und professionellen Pflege sowie zu neuesten Homecare- und Hygieneprodukten.

REHAB

Rehabilitation | Therapie | Pflege | Inklusion

21. EUROPÄISCHE FACHMESSE

Detaillierte Information sind online unter www.rehab-karlsruhe.com abrufbar.

Der Ticketverkauf zur REHAB 2022 startet ab sofort über den Onlineshop.



IHRE APOTHEKE MIT GANZHEITLICHEM ANSATZ

ZENbra® hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen. Viel zu oft erleben wir, wie Symptome behandelt werden und die Ursachen ungeklärt bestehen bleiben. Dabei ist unser Körper ein hochkomplexes System.

Häufig wird man erst darauf aufmerksam, wenn man die Probleme der symptomatischen Behandlung selbst erlebt hat. Durch unsere persönliche Beratung verschieben wir den Fokus. Wir sprechen gemeinsam über Ihre Beschwerden, Sorgen und Ziele. Der ganzheitliche ZENbra®-Ansatz findet Lösungen, die die Ursachen behandeln.

Unser Ziel: Ihr gesundes SEIN.

ZEN – das ist die Einheit von Körper und Geist und steht für den individuellen persönlichen Weg. Und das Zebra steht auch für Individualität, denn keines ist wie das Andere, auch wenn es auf den ersten Blick so scheint – ebenso wie bei uns Menschen. Diese Begriffe vereinen sich in ZENbra®.

Darmgesundheit

Jüngste Erkenntnisse zeigen, dass die Beschaffenheit unseres Darmes, die Mikrobiota, eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit spielt. Ernährung, Arzneimittelaufnahme, Stress, Hormonumstellung, Sport und viele weitere haben Einfluss auf das Zusammenspiel im Darm und im Körper. Der Darm ist verknüpft mit unserem Gehirn, mit der Leber, mit unserem Immunsystem (80% der Immunzellen sitzen im Darm) und bilden überhaupt das Fundament für die Verdauung, ja sogar die Nährstoffaufnahme. Eine richtige Gesundheitszentrale, die wir haben und pflegen sollen. Wenn sie nicht im

[ZENbra® Alte Post-Apotheke]

Unser Schwerpunkt liegt auf ganzheitliche Betreuung von Baby und Familie

Bergisch Gladbacherstr. 597
51067 Köln
altepost@zenbra.de
Tel.: +49 221 630318



„Der Körper sollte der beste Freund eines jeden Menschen sein. Mit meiner Marke ZENbra® möchte ich Ihnen dabei helfen.“

Dr. Stephanie Röhm

Gleichgewicht ist, also eine sogenannte Dysbiose vorliegt, laufen die hochsensiblen Prozesse nicht mehr (optimal) ab. Sie führen nicht selten zu Erkrankungen wie Neurodermitis, Allergien, rezidivierende Infekte, Blähungen, Abgeschlagenheit. Da es sich um eine regulatorische Therapie handelt, plant man mehrere Wochen bis zur Veränderung der Symptome ein.

Onlineshop

Unser Onlineshop bietet Hilfe zu verschiedensten Themenbereichen: Sie finden hier die wichtigsten Enzyme, die ich gerne als die „Strippenzieher unserer Gesundheit“ bezeichne. Wir bieten Produkte für eine widerstandsfähige Immunabwehr, Kosmetik, viele Mikronährstoffe und auch Genussmittel (Kaffee, nachhaltig und fair) an. Für die wichtigsten

Themenbereiche haben wir Ihnen Kombinationen von Präparaten zusammen gestellt, die Ihnen das Zurechtfinden erleichtern. Für alle Detailfragen stehe ich Ihnen über das Tool „Beratungen“ über zenbra.de mit Rat und Tat zur Seite. Buchen Sie gleich Ihren Termin.

Unser neuer Abholautomat!

Rezept erhalten und wenig Zeit, es einzulösen? Bei uns in der Apotheke bekommen Sie nach Vereinbarung einen Abholschein und eine Abholnummer. Damit können Sie ohne zusätzliche Wartezeit Ihre bestellten Artikel abholen, ohne den Innenraum zu betreten. 365/365, 7/7 und 24/24.

Über unsere App „Gesund.de“ können Sie über Ihr Handy Bestellungen aufgeben, Produkte auswählen und mit PayPal bezahlen. Herkömmliches Rezept einfach fotografieren oder E-Rezept einlösen. Alles ganz einfach, selbst Payback-Punkte können gesammelt werden! Unser lieb gewonnener Botendienst bleibt nach wie vor in unserem Serviceangebot erhalten.

Probieren Sie es aus!

Podcast

Kölner Frohnatur versus Nordlicht – ich lade Sie herzlich zum Zuhören ein, wenn zwei ungewöhnliche Apothekerinnen unterhaltend über Gesundheit informieren, sensibilisieren und aufklären.

Viele wissen nicht, wo man anfangen sollte, wenn man seine Gesundheitsroutine verändern möchte.

Wir möchten Gesundheit in die Welt tragen, spannende Impulse geben, aufklären.

Lieblingsthemen, schwierige Themen, Mythen – es gibt keine Tabus.

Jeden Sonntag um 10 Uhr gibt es eine neue Folge des Austausches von Dr. Stephanie Röhm und Ann-Katrin Kossendey-Koch unter dem Namen „2 Apothekerinnen für alle Fälle“.

Alle relevanten Links zum Podcast finden Sie auf gesundheitsbote-nrw.de

[ZENbra® Ilsen Apotheke]

Unser Fokus liegt auf den Fachgebieten der Mikronährstoffe und Darmgesundheit

Bergisch Gladbacherstr. 605
51067 Köln
ilsen@zenbra.de
Tel.: +49 221 632849





Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

20%*

Rabatt auf
Regulatpro® Arthro unter
www.regulat.com
mit dem Code
Gebo2022

*gültig bis 1. Mai 2022

Würde man mich verkörpern,
wäre ich ...



... ein elastischer Yogi,
der sich problemlos dehnen und stretchen kann.



Beratungshotline: + 49 89 66 07 97 0 | regulat.com

Regulatpro® Arthro ist ein flüssiges Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen zur Unterstützung normaler Bewegungsfunktionen. Regulatpro® Arthro enthält die konzentrierte Kraft der REGULATESSENZ®, die Vitamine D und C, die Mineralstoffe Kupfer, Selen und Zink sowie Dimethylsulfon (MSM), Glucosamin, Glucuronolacton, Hyaluronsäure und Kollagen.

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Funktion der Knochen und für eine gesunde Knorpelfunktion bei. Vitamin D unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion. Kupfer leistet einen Beitrag zur Erhaltung von gesundem Bindegewebe.



TRANSKRANIELLE MAGNETSTIMULATION (TMS): BIETET HOFFNUNG BEI ÄNGSTEN, SCHMERZEN UND DEPRESSIONEN

Depressionen sind weit verbreitet – weltweit sind nach Schätzungen der WHO etwa 350 Millionen Menschen betroffen. Die Suche nach alternativen Therapiemöglichkeiten, speziell bei Depression, ist ungebrochen. Die Technik von MAG & More ermöglicht moderne Therapie- und Diagnosemethoden und erzielt somit eine bessere Qualität der Patientenversorgung. Als einziger deutscher Hersteller von Magnetstimulationssystemen werden die TMS-Geräte bereits bundesweit eingesetzt. Über die genaue Wirkungsweise und welche Vorteile der neue Hoffnungsträger bringt, unterhielt sich der GESUNDHEITSBOTE NRW mit Carsten Albrecht, Chef- und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie der Bonner BetaGenese Klinik und mit Dr. Phillip Görtz vom Katholischen Krankenhaus in Hagen.


Dr. Carsten Albrecht

Was ist transkranielle Magnetstimulation und wozu wird Sie angewendet?

Die transkranielle Magnetstimulation ist ein nichtinvasives Verfahren, mit dem festgelegte Gebiete der Großhirnrinde in Ihrer elektrischen Aktivität verändert werden. Die Methode stammt aus den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts und wurde von Anthony Barker (1985) entwickelt. Die TMS beruht darauf, dass ein Magnetfeld einen Stromfluss erzeugen kann. Das Magnetfeld dringt etwa 2-2½ cm tief in den Kopf des Patienten ein und erzeugt in den darunter liegenden Hirnstrukturen einen Stromfluss. Dieser Stromfluss depolarisiert die betroffenen Nervenzellen. Diese Depolarisation öffnet bestimmte Ionenkanäle, wodurch die Erregung der Zelle auch an andere Zellen weitergeleitet werden kann. Dabei wirkt diese Depolarisation entweder stimulierend oder hemmend auf die magnetisch stimulierten Zellen.

Die transkranielle Magnetstimulation eignet sich besonders gut zur Behandlung von Ängsten, Schmerzen und Depressionen.

Die Arbeitsgemeinschaft wissenschaftlich medizinischer Fachgesellschaften (AWMF) hat bereits 2015 in der Version 5 der S3-Leitlinie/nationale Versorgungsleitlinie „unipolare Depression“ ihre Stellungnahme zur rTMS in der Depressionsbehandlung veröffentlicht. Hier wird im Kapitel 3.6.5 „Neuere nicht-pharmakologische therapeutische Möglichkeiten“ die repetitive transkranielle Magnetstimulation als neue Technologie empfohlen: „... Die antidepressive Wirksamkeit der rTMS wird in einer Reihe von Metaanalysen belegt, so dass wir insgesamt einen hohen Evidenzlevel erkennen.“

Bezüglich der Depressionsbehandlung muss also von einer wissenschaftlich fundierten und durch die Arbeitsgemeinschaft empfohlenen Therapieoptionen gesprochen werden.

Wo liegen die Vorteile der TMS gegenüber anderen Therapieformen?

Die TMS, die z. B. vergleichbar gut gegen Depressionen wirkt wie antidepressiv wirksame Medikamente, bietet einer Reihe von Vorteilen. Der wichtigste Vorteil ist, dass sie den Patienten nicht im gesamten Körper (systemisch) belastet. Das wäre z. B. ein Vorteil bei einer depressiven Schwangeren, bei der eine medikamentöse Behandlung das ungeborene Kind schädigen kann, eine TMS jedoch ohne systemische Nebenwirkung durchgeführt werden könnte. Es treten generell kaum Nebenwirkungen auf, bei wenigen Patienten kommt es zu einer leichten Kopfschmerzsymptomatik, die jedoch nicht wirklich beeinträchtigt. Allerdings können durch die TMS Migräneanfälle befördert werden oder in ihrer Intensität gesteigert werden, weswegen wir die TMS bei Migräne-Patienten eher nicht durchführen. Dem Patienten geht es vor, während und auch unmittelbar nach der Behandlung gut, die Fahrtüchtigkeit wird in der Regel nicht beeinträchtigt, sodass die Therapie auch im ambulanten Setting gut durchgeführt werden kann.

Was passiert bei der Behandlung?

In der aller ersten Sitzung sitzt der Patient auf einem bequemen Stuhl, in unserer Klinik mit Blick auf den Rhein und die auf ihm fahrenden Schiffe er bekommt eine Stoffkappe endlich einer Badekappe übergezogen, auf der 4 mit Stiften Markierungen setzen, um sich über seinem individuellen Schädel so zu orientieren, dass wir die darunterliegenden Strukturen des Gehirns zielsicher aufsuchen können. Wir berichten uns hier nach dem sogenannten 10/20er System der Elektroden-Platzierung im EEG.

Als erstes suchen wir dasjenige Areal auf, das die Bewegung der Finger der rechten Hand steuert. Hier testen wir, ab welcher magnetischen Feldstärke wir durch einen Einzelimpuls über diesem motorischen Kortex der Großhirnrinde eine Muskelkontraktion an den Fingern der rechten Hand, also eine kurze Bewegung auslösen können. Der so ermittelte Wert gibt die sogenannte „motorische Schwelle“ an. Wenn wir diesen Wert der motorischen Schwelle in der Behandlung nicht überschreiten, wissen wir, dass wir keine unerwünschten Nebenwirkungen wie z. B. einen epileptischen Anfall auslösen können. Die Bestimmung dieser motorischen Schwelle stellt also ein Sicherheitsfeature dar.

Als nächstes wechseln wir die Position der Spule und positionieren das Magnetfeld über dem dorsolateralen präfrontalen Kortex (DL-

PFC) der linken Hirnhälfte, unserem Zielgebiet in der Behandlung der Depression. Der DLPFC ist an den sogenannten exekutiven Funktionen maßgeblich beteiligt. Exekutive Funktionen stellen einen Oberbegriff für das Management kognitiver Prozesse, kognitive Flexibilität und Planung dar. Eine Schädigung dieser Region führt zu einem Mangel an Motivation, Dinge für sich selbst oder für andere zu tun, führt zu Desinteresse an der Umgebung und einem Verlust von Spontanität in Sprache und Verhalten – im Grunde also einem depressiven Syndrom. Dieser DLPFC der linken Hirnhälfte wird in der TMS exzitatorisch, also erregend behandelt.

Wie läuft eine TMS Behandlung in Ihrer Klinik ab, wie lange dauert sie?

Die reine Behandlungssequenz bei der Depressionsbehandlung dauert 10 Minuten. Wir führen bei dem Patienten insgesamt 20 Sitzungen (5 Werktagen über 4 Wochen) durch. Bei Patienten, die ein verzögertes Ansprechen auf die TMS zeigen, erhöhen wir die Anzahl der Therapiesitzungen um bis zu 20 weitere Sitzungen.

Gibt es Risiken? Können Nebenwirkungen auftreten?

Zunächst müssen wir die Patienten ausschließen, bei denen eine Kontraindikation zur Durchführung einer TMS besteht. Das sind Patienten, bei denen magnetische Metallteile im Körper oberhalb der Brustwarzenlinie sind, die beispielsweise einen Herzschrittmacher tragen, Schrauben in der Halswirbelsäule haben, bei denen Blutgefäße im Gehirn mit Clips operiert worden, oder aber bei denen Granatsplitter nach Kriegsverletzung im Körper verblieben sind. Kieferorthopädische Materialien sind in der Regel unkompliziert, ebenso zahnmedizinisch verwendete Metalle. Weitere Kontraindikationen sind das Vorhandensein einer Epilepsie oder eine bereits stattgefundene organische Schädigung des Gehirns. Das Bestehen eines Ohrgeräusches (Tinnitus) stellt eine relative Kontraindikation dar, möglicherweise wird ein solcher Tinnitus durch die TMS verstärkt. Die häufigste Nebenwirkung, die aber immer noch eher selten auftritt, ist ein leichter Kopfschmerz, der in der Regel keine weitere Behandlung benötigt.

Erstatten oder unterstützen die Krankenkassen die transkranielle Magnetstimulation? Da in der Behandlung der Depression die rTMS bereits Bestandteil der Leitlinie der AWMF ist, erstatten die Privaten Krankenkassen die transkranielle Magnetstimulation zur Behandlung der Depression. Bei den gesetzlichen hat die TK bisher auf Antrag einer



Kostenübernahme zugestimmt. Es handelt sich hier um eine leitliniengerechte Therapie, die sich bereits lange im klinischen Alltag bewährt hat. Die Abrechnung führen wir derzeit über die Gebührenordnung für Ärzte durch, was von den Privaten Krankenkassen auch so akzeptiert wird.



Dr. Phillip Görtz

Was genau verbirgt sich und passiert bei transkranieller Magnetstimulation (TMS) und wo liegen die Vorteile gegenüber anderen Behandlungsformen?

Das Gehirn besteht aus Abermillionen durch winzige Nervenfasern verbundene Nervenzellen. Durch diese Nervenfasern fließen ständig elektromagnetische Impulse wie in einem Computerchip. Unser Denken und Fühlen ist letztendlich die Folge dieser elektromagnetischen Impulse. Wenn wir konzentriert und bei guter Stimmung sind, bilden die elektromagnetischen Impulse einen harmonischen Rhythmus „ähnlich dem Wohlklang einer Sinfonie eines Orchesters. Bei psychischen Beeinträchtigungen geraten Hirnregionen aus dem Takt, elektromagnetische Impulse geraten durcheinander. Das Orchester spielt schief, wir fühlen uns unwohl oder sogar depressiv.

Transkranielle Magnetstimulation bedeutet durch den Schädelknochen hindurch mit einem Elektromagneten wichtige Hirnregionen wieder in den Takt und zur Harmonie zu bringen. Der Elektromagnet hat die Größe zweier Handflächen. Er wird über der betroffenen Hirnregion aufgelegt. Eine Behandlung findet in entspannender Atmosphäre statt und dauert 10-20 Minuten. Die TMS ist im Vergleich zu anderen Behandlungsformen (z.B. Medikamente) unglaublich genau und zielgerichtet, da sie ursächlich an einem Ort der Krankheitsentstehung die Wirkung entfaltet. Häufig können in der Folge Medikamente reduziert werden oder es kann ganz darauf verzichtet werden.

Gibt es ähnliche Verfahren?

Die TMS gehört zu den wissenschaftlich erklärbaren Neurostimulationsverfahren. Ähnliche Verfahren sind z.B. die Vagusnervstimulation, dabei werden ähnlich einem Herzschrittmacher Hirnnerven aktiviert oder die Elektrokonvulsionstherapie, die alle Hirnregionen gleichzeitig stimuliert. Die medikamentöse Behandlung mit Esketamin regt durch kurzzeitige Gabe gezielt bestimmte Hirnstrukturen an. Alle Verfahren werden in unserem Neurostimulationszentrum in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im KKH-Hagen angeboten.

Für wen kommt eine TMS-Behandlung in Frage? Ist diese Art der Therapie für alle Menschen und Altersgruppen geeignet?

Die TMS ist für alle Erwachsenen geeignet. Nicht möglich ist die Behandlung bei magnetischen Implantaten im Kopfbereich (z.B. Choleaimplantat). Bei Krampfleiden, Herzschrittmacher oder bei Schwangeren ist eine Behandlung in medizinischen Ausnahmefällen möglich.

Gibt es Beschwerden, die besonders effektiv therapiert werden können?

Besonders gut können depressive Symptome wie z. B. bei Burn-Out behandelt werden, ebenso akustische Halluzinationen oder Tinnitus. TMS kann erfolgreich zur Behandlung bei chronischen Schmerzsyndromen eingesetzt.

Welche Besserungen können durch Behandlung eintreten?

Die Effektstärke ist so groß wie bei einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung. Krankheitssymptome können vollständig verschwinden. Die Behandlung muss mit größter Sorgfalt durchgeführt werden, damit die richtige Hirnregion aktiviert wird und die richtige Stärke der Magnetimpulse genau ermittelt werden.

Gibt es Risiken? Können Nebenwirkungen auftreten?

Während der Behandlung kann ein Kribbeln der Kopfhaut oder Zucken der Gesichtsmuskulatur spürbar sein. Das wird nur von wenigen als unangenehm empfunden. Leichter Kopfschmerz ist ein sehr selten und geht meist am selben Tag vorüber. Folgeschäden sind nicht bekannt. Die Behandlung ist deutlich nebenwirkungsärmer als z.B. eine medikamentöse und schneller als eine jahrelange psychotherapeutische Behandlung.

Wie lange dauert im Regelfall eine TMS-Therapie?

Im Regelfall ist von 15 Sitzungen innerhalb von drei Wochen auszugehen.

Erstatten oder unterstützen die Krankenkassen die transkranielle Magnetstimulation?

Während der stationären oder teilstationären Behandlung erstatten die gesetzlichen Krankenkassen die Behandlung zu 100%. Bei Privatversicherten ist vor der Behandlung ein Antrag auf Kostenerstattung zu stellen.



MAG & More GmbH

Machtlfinger Strasse 13
81379 München
Tel.: +49 89 99829 2300
Fax: +49 89 99829 2330
kontakt@magandmore.com
www.magandmore.com



Katholisches Krankenhaus Hagen gem. GmbH

St.-Johannes-Hospital
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Hospitalstraße 6–10, 58099 Hagen
Chefarzt: Dr. med. Dipl. Biol. Philipp Görtz
Tel.: +29 2331 696251 | psychiatrie@kkh-hagen.de
www.kkh-hagen.de



BetaGenese Klinik

Privatklinik für interdisziplinäre Psychosomatik und Psychiatrie

Joseph-Schumpeter-Allee 15, 53227 Bonn
Tel.: +49 228 909075–500
Fax: +49 228 909075–511
kontakt@betagenese.de
www.betagenese.de



ABTAUCHEN, ENTSPANNEN UND ZU NEUEN KRÄFTEN KOMMEN

Magic Horizons bietet eine einzigartige Verbindung aus aufwendig produzierten 360-Grad-Umgebungen in 3-D, erhebender Musik, moderner Virtual-Reality-Technik und fantastischen virtuellen Welten. Die Wirksamkeit der Entspannung mit VR wurde durch eine Studie der Humboldt-Universität zu Berlin bestätigt.

Entspannung, Stressreduktion und mentale Regeneration in Virtual Reality: Das ganzheitliche Konzept von Magic Horizons ist effektiv und effizient zugleich sensationell einfach anzuwenden und wissenschaftlich fundiert.

Einfach entspannen und abtauchen in fantastische Welten in Virtual Reality (VR)

Bereits wenige regelmäßige Auszeiten mit einer VR-Brille und den innovativen Inhalten von Magic Horizons genügen, um die geistige Regeneration zu fördern, Ängste und Schmerzen zu reduzieren und die Anwender in kürzester Zeit zu entspannen.

Gleichzeitig bieten die VR-Anwendungen von Magic Horizons spannende Beschäftigungs- und Therapieansätze für Burnout-Patienten, Senioren sowie Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Patienten in Langzeitbehandlungen. Durch den hohen Unterhaltungsfaktor mit spielerisch passiven und aktiven Elementen und die einfache Bedienung bietet Magic Horizons Entspannungserlebnisse für eine weltweite Zielgruppe und jedes Alter.

Schwerpunkt im medizinischen und therapeutischen Bereich:

Für Patienten jeder Altersgruppe. Beispielsweise bei Untersuchungen, Schmerzbehandlungen, Reha und langwierigen Heilungsprozessen. Hier sind vor allem Ablenkung, Angst- und Schmerzreduktion die wichtigsten Themen. Patienten und medizinisches Personal berichten von schwierigen Untersuchungen und Behandlungen, die mit der VR-Brille plötzlich unkomplizierter und schneller durchgeführt werden können, weil die PatientInnen den realen Raum „verlassen“ und in ihre eigene Welt „eintauchen“ können.

Auch lenkt das „Eintauchen“ in die virtuellen Welten von der Krankheit selbst ab und lässt PatientenInnen dadurch ruhiger und gelassener werden. Ängste und Schmerzen werden als deutlich schwächer wahrgenommen.

Die Software von Magic Horizons ist hierzu als Medizinprodukt Klasse 1 CE zertifiziert.

„Der Ansatz von Magic Horizons, binaurale, orchestrale musikalische Erfahrungen in Verbindung mit stereoskopischen Bildern in Virtual Reality zu schaffen, zielt damit auf Entspannungswirkung, Stress- sowie Angstreduktion ab.“

Dr. Christian Stein, Studie vom 01.11.2018

Schwerpunkt Senioren- und Pflegeheime

Reisen ist wieder möglich – digitales Reisen ohne Rollator und Kofferpacken. An Orte, die man noch nie oder schon lange nicht mehr gesehen hat. Wie zum Beispiel mit Delfinen schwimmen, am Strand schlendern, den Wald genießen ... ganz frei und unkompliziert – auf Knopfdruck.

Mental fit bleiben und Mobilität erfahren – das wünschen sich SeniorInnen und deren PflegerInnen. Durch den regelmäßigen Einsatz der VR-Brille ist dies möglich. Beobachter berichten von Füßen, die sich bewegen, Händen, die nach etwas greifen und nicht zuletzt von einem sich leicht drehenden Kopf (Anwendungen in 360°).

Die BewohnerInnen werden ruhiger und ausgeglichener, in den Pflegealltag kehrt mehr Ruhe und Entspannung ein. Ruhigere und positiv gestimmte SeniorInnen/Patienten sorgen für entspannte MitarbeiterInnen. Eine Symbiose entsteht.



Schwerpunkt MitarbeiterInnen, BGM

Erholung finden im stressigen Alltag. Energie tanken. In kürzester Zeit aus dem mentalen Hamsterrad ausbrechen.

- **87 %** der deutschen ArbeitnehmerInnen sind von ihrer Arbeit gestresst*
- **50 %** der deutschen ArbeitnehmerInnen fühlen sich von Burn-out bedroht **
- **50.000 € – 100.000 €** Kosten pro Burn-out-Fall ***

Magic Horizons ist eine einzigartige Erfahrung und ermöglicht Entspannung, Meditation und interaktives Erleben in einer völlig neuen Dimension. Eine Plattform, die Geist und Körper in Balance und Einklang bringt.

Die ArbeitnehmerInnen berichten von einem Gefühl der Stressreduktion & Resilienz nach nur 10 Minuten – auf Knopfdruck. Ein innovatives Angebot, von dem ArbeitnehmerInnen und ArbeitgeberInnen profitieren.

Hochwertige Anwendungen nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

Magic Horizons ist ein ganzheitliches VR-System:

- Ein vorgegebener Trainingsplan verhilft zu gezieltem Stressabbau, Entspannung und Stärkung der Resilienz. Im Trainingsplan beinhaltet eine VR-Sitzung jeweils 1-2 Anwendungen. Das entspricht einer Dauer von ca. 10 – 15 Minuten pro Einheit. Der Trainingsplan eignet sich ideal für Mitarbeiter im Rahmen von BGM-Maßnahmen.
- Vorgefertigte Preset-Playlisten aus verschiedenen Kategorien ermöglichen Tiefenentspannung, Ablenkung, Beruhigung oder neue mentale Energie gewinnen. In den Benutzer-Playlisten können personalisierte Playlisten direkt in der VR-Brille programmiert werden. Diese ermöglichen dann gezielte VR-Sitzungen von bis zu einer Stunde. Sie eignen sich besonders gut zur Ablenkung, Schmerz- und Stressreduktion während Behandlungen
- Die Einzelanwendungen bieten die direkte Auswahl einzelner VR-Anwendungen.
- Der Tablet-Modus ermöglicht zusätzlich eine einfache Fernbedienung der VR-Brille. Dieser wird unter anderem gerne in Senioren- und Pflegeheimen sowie auch in Krankenhäusern eingesetzt.



„Die Studien zeigen, dass das für eine hohe Entspannungswirkung entscheidende Maß an gefühlter Präsenz mit VR die zurzeit bestmögliche Technologie ist. Unterstützt wird die visuelle Intensität durch die stereoskopischen Inhalte, die auch Magic Horizons bietet. Die hohe Renderqualität der Magic Horizons Erfahrungen spielt dabei ebenfalls eine entscheidende Rolle und verstärkt den Präsenzeffekt.“

Dr. Christian Stein, Studie vom 01.11.2018

Die von den Brüdern Giorgio und Martin Koppehele gegründete Magic Horizons GmbH in München besteht aus erfahrenen Video- und Musikproduzenten, 3D-Designern und Programmierern. Zusammen mit ihren Ehefrauen Suna und Gabi konzipieren die Brüder den gesamten Content und produzieren ihn gemeinsam mit ihrem internationalen Team.

Die wissenschaftliche Beratung von Magic Horizons erfolgt durch das gamelab.berlin des Exzellenzclusters Bild Wissen Gestaltung der Humboldt-Universität zu Berlin. Für zukünftige Evaluierungen der

VR-Anwendungen arbeitet die Humboldt-Universität zu Berlin mit dem Charité-Universitätsklinikum Berlin zusammen. Weitere Forschungspartner sind die University of Southern California sowie das King's College, London.

Studie der Humboldt-Universität zu Berlin

Die Effektivität der Kombination aus stereoskopischen 360-Grad-Erlebnissen mit binauralen Audio-Inhalten wurde 2018 durch eine Studie der Humboldt-Universität zu Berlin evaluiert. Hierbei wurden durch Dr. Christian Stein am gamelab.berlin des Exzellenzclusters Bild Wissen Gestaltung der Humboldt-Universität zu Berlin die neuesten weltweiten Studien zu Entspannungswirkungen, Regenerierung nach Stress, Virtual Reality und interaktiven Inhalten herangezogen.

Die Studie bewertet die Wirksamkeit des Konzepts von Magic Horizons durchweg positiv und beschreibt die VR-Wirkung folgendermaßen:

„Entspannungswirkungen und Regenerierung nach Stress sind für Musik und virtuelle Umgebungen in verschiedenen Studien nachweisbar.“

Dr. Christian Stein, Studie vom 01.11.2018

* Studie „Betriebliches Gesundheitsmanagement 2018“ im Auftrag der pronova BKK ** Ärzteblatt, April 2018, Studie von pronova BKK

*** Machft/Personalmanagement, 2018, Kosten je nach Position des Burnout-Betroffenen



Magic Horizons GmbH

Lohweg 35 | 85375 Neufahrn

press@magic-horizons.com | sales@magic-horizons.com

www.magic-horizons.de



GUT HÖREN IST VERTRAUENSSACHE

Von Fachleuten ausgezeichnet, von seiner Kundschaft überaus geschätzt: Die inhabergeführte HÖRLOUNGE von Hans Hausmann auf der Kölner Severinstraße feiert dieses Jahr 5-jähriges Bestehen.



- Inhabergeführtes Unternehmen seit 2017
- Großer Auswahl moderner Hörsysteme renommierter Hersteller
- Beratung zu TV-Hörsystemen und Schwerhörigen-Telefonen
- Nachweislich hohe Kundenzufriedenheit
- Individuelle Anamnese und professionelle Höranalyse
- Individuelle Betreuung und Nachsorge aus 1. Hand
- Hörgeräte-Service, Reinigung und Wartung von Hörgeräten
- Individuell gefertigter Gehörschutz
- Eigenes digitales Labor für Otoplastiken
- Hörhilfen aller Preisklassen

DIE HÖRLOUNGE
Ihr Hörakustiker
gut gehört dazu



Inhaber: Hans Hausmann
Severinstraße 92 - 96 | 50678 Köln
Tel.: +49 221 34663121 | Fax: +49 221 34663122
info@hoerlounge.koeln | www.hoerlounge.koeln



GESUND BLEIBEN!

Regelmäßiger Sport, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung sind das Grundgerüst für ein intaktes Immunsystem. Doch wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, dann sind wir auch anfälliger für Krankheiten und unser Immunsystem braucht Unterstützung. Warum das so ist und was wir für unser Abwehrsystem sonst noch tun können, erzählt Frank Klingauf von der Bergisch Gladbacher „St. Johannis-Apotheke“.

Was ist für unser Immunsystem besonders schädlich, wodurch wird es am meisten geschwächt?

Da gibt es eine Vielzahl an Faktoren. Einige können wir kaum beeinflussen wie z. B. Alter oder Stoffwechselstörungen, viele aber haben wir selbst in der Hand. Hier sind häufiger Konsum von Alkohol und/oder Nikotin, Ernährung und Schlaf-/Bewegungsmangel sowie Stress zu nennen.

Wie kann ich mein Immunsystem schützen und dafür sorgen, dass es mich ausreichend schützt?

Ein gesundes Immunsystem benötigt auf jeden Fall vitalstoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung. Damit die Zellaktivität (v.a. der Zellen des Immunsystems) gut funktioniert, kommt es besonders auf Vitamin C und Zink an. Nicht zuletzt tragen auch Impfungen dazu bei, Infektionen mit bestimmten Erregern (z. B. Influenza, also Grippe) sehr rasch zu begegnen und unser Immunsystem zu entlasten.

Bei zu wenig Schlaf leiden die Abwehrkräfte unseres Körpers. Wie wichtig ist ausreichender Schlaf für unsere Gesundheit?

Ausreichender Schlaf ist enorm wichtig. Im Schnitt spricht man von 6–8 Stunden täglich. In dieser Zeit erhalten unsere (Abwehr-) Zellen und körpereigenen Prozesse ausreichend Gelegenheit zur Regeneration.

Spielt unsere Ernährung dabei eine große Rolle?

Das tut sie. Wie bereits erwähnt, sind Vitalstoffe wie Vitamin C und Mineralien wie v.a. Zink hierbei essentiell. Wir benötigen Zink zur Bildung weißer Blutkörperchen, einem wichtigen Bestandteil der Immunabwehr. Idealerweise, d.h. bei einer ausgewogenen Ernährung, finden sich alle wichtigen Nährstoffe in derselben wieder. Falls dies nicht oder nicht in ausreichendem Mengen möglich ist (Thema Stress), gibt es Ersatzpräparate in Apotheken. So haben z. B. Raucher einen erhöhten Vitamin-C-Bedarf und sollten dies bedenken.

In dieser Jahreszeit sind wir ja besonders anfällig, um uns irgendwo anzustecken. Wo liegt der Unterschied zwischen einer Erkältung und einer Grippe?

Beides sind – wie auch COVID 19 – ansteckende Atemwegsinfektionen, verursacht durch (unterschiedliche) Viren. Die im Allgemeinen komplikationslose Erkältung kann von Husten, beeinträchtigter Nasen-

atmung und Kratzen im Hals begleitet sein. Fieber – wenn überhaupt – zeigt sich nur leicht. Eine Grippe (Influenza) äußert sich typischerweise in einem plötzlichen Erkrankungsbeginn mit Fieber, Husten/Hals-schmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen und schwerem Krankheitsge-fühl bis hin zur Lungenentzündung als häufigste Komplikation.

Wird das Immunsystem im Alter schwächer?

Das ist durchaus möglich. Es hängt mitunter damit zusammen, dass die im Knochenmark produzierten weißen Blutkörperchen im Alter weniger gebildet werden. Das Knochenmark wird dann vermehrt durch Fettzellen ersetzt. Damit sinkt die Leistungsfähigkeit unserer Abwehr. Verlangsamte Stoffwechselprozesse im Alter tragen ihren Teil dazu bei.

Aber: eine gesunde Lebensweise hat auch in späteren Jahren Einfluss auf unser Immunsystem. Richtige Ernährung, tägliche Bewegung und ausreichender Schlaf sind hier besonders zu nennen. Wenn alles passt, verfügen wir auch im Alter über eine gut funktionierende Immunabwehr.

Stimmt es, dass „Omas Hühnersuppe“ bei einer Erkältung fast schon magische Heilkräfte besitzt?

Ganz so magisch zwar nicht – aber durchaus in Studien nachgewiesen ist, dass die Zutaten einer Hühnerbrühe gegen die Entzündungen der oberen Atemwege wirken, v.a. der Eiweißstoff Cystein.

Er wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Dazu kommt jede Menge Zink (gebunden an Histidin). Zudem ist der heiße Dampf der Hühnerbrühe gut für die Schleimhäute. Diese werden nicht nur befeuchtet, das Sekret in Nase und Hals kann auch besser abfließen. Außerdem nimmt man automatisch viel Flüssigkeit zu sich und genau das sollte man bei einer Erkältung machen.

Und es hat schon zu Omas Zeiten funktioniert!



St. Johannis Apotheke

Siebenmorgen 18
51427 Bergisch Gladbach
Tel.: +49 2204 925020
st.johannisapotheke@web.de
www.apotheke-refrath.de

SENKFUSS

Das Längsgewölbe des Fußes ist abgeflacht, die Ursache sind meist schwache Bänder und Muskeln sowie auch Übergewicht

KNICK-SENKFUSS

Das Längsgewölbe des Fußes ist abgeflacht und das Fersenbein knickt nach Außen weg (Valgusfehlstellung des Fersenbeins), die Ursache sind meist schwache Bänder und Muskeln sowie auch Übergewicht.

PLATTFUSS

Das Längsgewölbe des Fußes ist komplett durchgetreten, so dass die komplette Fußsohle auf den Boden aufliegt. Er entsteht meist durch einen nicht behandelten Senkfuß.

SPREIZFUSS

Das vordere Quergewölbe ist abgeflacht, der Vorfuß wird dadurch breiter. Die Mittelfußköpfchen erfahren durch das abflachen des Quergewölbes mehr Druck. Ist der Druck auf den Mittelfußköpfchen dauerhaft zu hoch. Kann sich eine Metatarsalgie bilden.

HOHLFUSS

Ist das Gegenteil Plattfuß, das Längsgewölbe ist stark überhöht so dass die Ferse und dem Vorfuß stärker belastet wird und so natürliche eine höher Druckbelastung hat, was zu schmerzhaften Druckstellen und Schwielenbildung führen kann.

KLUMPFUSS

Das Längsgewölbe des Fußes ist komplett durchgetreten so dass die komplette Fußsohle auf den Boden aufliegt. Er entsteht meist durch einen nicht behandelten Senkfuß

FERSENSPORN UND PLANTARFASCIITIS

Der Fersensporn ist eine dornartige knöcherne Ablagerung im Bereich des Fersenbeins, er geht oft mit einer Entzündung der Fußsohlen-Sehnenplatte einher. Normales Gehen ist mit einem Fersensporn oder eine Plantarfasziitis meist nur unter großen Schmerzen möglich. Ein Ausgesparter und gepolsterter Bereich sorgt für Entlastung.

HALLUX RIGIDUS

Ist eine Bewegungseinschränkung des Großzehengrundgelenks, welches meist durch eine arthrotische Erkrankung erlangt wird. Es hilft meist eine Ruhigstellung des Großzehengrundgelenks.

BEINLÄNGENDIFFERENZ

Man spricht von einer Beinlängendifferenz, wenn die Beine unterschiedlich lang sind. Es können so Veränderungen in der Körperhaltung und in der Wirbelsäule hervorgerufen werden. Man kann dieses bis zu einem cm unter der Einlagen ausgleichen.

WO DRÜCKT DER SCHUH?



GESUNDHEIT AUF SCHRITT UND TRITT

Etwa 130.000 Kilometer legt der Mensch durchschnittlich in seinem Leben zurück und umrundet damit dreimal die Erde. Pro Tag sind das etwa 8.000 bis 10.000 Schritte, die wir gehen. Da ist es wichtig, einen festen und gesunden Gang zu haben. Und dabei kommt es auch auf die richtige Einlage im Schuh an. Das Einlagenkonzept des Bergisch Gladbacher Traditions-Unternehmens „Munny Orthopädie GmbH“ bietet für jede Sportart und fast jede Schuhform eine passende Einlage, seien es Wanderschuhe, Ballerinas oder Sicherheitsschuhe. Wie wichtig eine gesundes Fußbett ist, erzählt Geschäftsführer Heribert Fußy dem GESUNDHEITSBOTEN NRW im Interview.



Schenken wir unseren Füßen genug Aufmerksamkeit oder gehen wir eher nachlässig mit ihnen um? Und wenn ja, warum?

Die Füße sind auf den ersten Blick vom Kopf aus weit weg. Sie sind meist in Socken und Schuhen versteckt, sodass wir unsere Füße oft vergessen oder ihnen keinerlei Beachtung schenken. Dabei sind sie so wichtig. Sie tragen uns durch unser ganzes Leben. Viele Beschwerden beginnen am Fuß. Füße sind tagtäglich für uns da, aber wir nehmen sie einfach nicht wahr. Es lässt sich sagen: „Füße werden von Füßen getreten“

Sind Füße vielleicht eine Tabuzone?

Ich würde sie nicht direkt als eine Tabuzone bezeichnen, aber da sie täglich ihre Arbeit verrichten und einfach nur funktionieren sollen, schenken wir ihnen wenig Aufmerksamkeit. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem es nicht mehr geht – besser gesagt, bis wir nicht mehr beschwerdefrei gehen können. Oft kommt ihnen nicht die Pflege zu, die sie verdienen.

Können unsere Füße für gesundheitliche Beschwerden verantwortlich sein?

Ja, viele Beschwerden beginnen bereits am Fuß. Oft leiden Menschen mit Fußbeschwerden unter Rückenschmerzen, Knieschmerzen oder Kopfschmerzen. Die Füße sind das Fundament des Körpers, bröckelt das Fundament, leidet das „Bauwerk Mensch“ an vielen Stellen.

Welche gesundheitlichen Vorteile bringen orthopädische Einlagen?

Hier würde ich zwischen primären und sekundären Beschwerden unterscheiden. Sprechen wir von primären Beschwerden, wird der Fuß durch eine Einlage in erster Linie mit Hilfe entsprechende Polsterungen, Ruhigstellungselementen sowie stützende Elemente korrigiert, wodurch eine Einlage für ein besseres Wohlbefinden sorgt. Bei sekundären Beschwerden reden wir von einer Korrektur des gesamten Körpers. Das Fundament „der Fuß“ wird gestützt, um darüber liegende Gelenkketten zu entlasten. Unser Ziel ist es, bei jeder Versorgung, dass Bewegung wieder Spaß macht.

Thema Prophylaxe: Ab wann sollte ich mit meinem Kind zum Orthopäden? Schon im Kleinkind- oder erst im Jugendalter?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Der Besuch beim Kinderarzt kann jedoch hilfreich sein. Kinder werden immer mit einem Plattfuß (Pes planus) geboren, der meist im Jugendalter verschwindet. Hier sind die Früherkennungsuntersuchungen (U1 bis U11) wichtig. Es obliegt dem Arzt zu entscheiden, ob eine Korrektur durch Einlagen notwendig ist. Die Entwicklung des Fußes kann gerade im Kindesalter maßgeblich unterstützt werden.

Wo liegt der Unterschied zwischen maßgefertigten Schuheinlagen und denen, die im Internet oder der Drogerie angeboten werden?

Produkte aus Drogerie und Internet sind Einlegesohlen und keine medizinischen Hilfsmittel im Sinne der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Orthopädische Einlagen haben den Anspruch auf medizinische Notwendigkeit. Ihre Funktion ist, anders als bei Einlegesohlen aus Drogerie und Internet, mit klinischen Studien bewiesen. Diese werden in Sonderanfertigung individuell für den Kunden angefertigt. Unsere Materialien sind für die Medizinproduktenanforderungen zugelassen. Durch eine persönliche Beratung und Anamnese des Fußes sowie einem Scan kann jeder Kunde individuell versorgt werden.

Zudem gehört zu unserem Service, dass wir nach einer Eintragezeit, das Ergebnis der Einlage kontrollieren und gegebenenfalls Anpassungen vornehmen.

Wenn ich von meinem Arzt Einlagen auf Rezept verschrieben bekomme, inwieweit beteiligen sich die Krankenkassen an den Kosten?

Der Kostenträger übernimmt lediglich die Kosten für zwei Paar medizinisch notwendigen Einlagen pro Kalenderjahr. Dabei trägt der Kunde die gesetzliche Rezeptgebühr. Unter Umständen ist dies nicht ausreichend! Wir bieten über diese Grundversorgung hinaus, sofern Sie es wünschen, eine qualitativ höherwertige Versorgung, die weit über dem medizinisch Notwendigen liegt, an – hier sprechen wir über mehr Tragekomfort für einen gesunden und glücklichen Fuß. >>



Reicht in der Regel ein Einlagenpaar oder empfiehlt es sich, sich gleich mehrere Paare zuzulegen.

Da wir unsere Kunden individuell versorgen, können wir auf das Schuhwerk sowie auf unterschiedliche Belastungen Rücksicht nehmen. Ihnen als Einlagenkunde stehen zwei Paar Einlagen im Jahr seitens des Kostenträgers zu. Durch täglich Belastung verliert die Einlage an orthopädischer Wirksamkeit, da stützende Elemente ihre Festigkeit über die Zeit hinweg verlieren. Die große Kunst ist es, die Pelotten (stützende Elemente der Einlage) aus einem Material zu fertigen, dass sie diesen Belastungen standhalten, jedoch nicht so hart sind, dass sie beim Tragen unangenehm wirken. Denn nur Einlagen, die permanent getragen werden, können unser Fundament dauerhaft unterstützen. Nicht nur das richtige Material ist entscheidend, sondern auch die Form der Einlage. Ein Businessschuh bietet nicht den Platz, wie ein Freizeitschuh und ist ein zusätzlicher Parameter, welcher bei der Fertigung berücksichtigt werden muss. Eine Mehrfachausstattung macht aus diesem Grund durchaus Sinn, aber lassen Sie sich doch gleich von einem unserer Techniker beraten.

Welche unterschiedlichen Schuheinlagen bietet Munny an und werden alle bei Ihnen im Haus fabriziert?

Jegliche Art von Fußversorgungen werden von uns angeboten. Von der klassischen Kindereinlage zu Einlage für den täglichen Bedarf bis hin zu Carbonunterbauten mit propriozeptiven Pelotten. Da wir alle Einlagen eigens in unserem Haus fertigen, können wir für Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse eine entsprechende Einlage herstellen. Wir machen selbst vor hohen Schuhen nicht halt.

Wir als zertifiziertes Unternehmen versorgen darüber hinaus den diabetischen sowie den rheumatischen Fuß. Hier reicht die Einlagenversorgung allein nicht aus. Oft muss ergänzend auf spezielles Schuhwerk zurückgegriffen werden. Moderne Bequemschuhe vieler namhafter Hersteller sowie Diabetikerschuhe führen wir selbstverständlich in unserem Sortiment, sodass Ihnen eine rundum Versorgung geboten wird.

Abgesehen von Freizeit und Beruf tragen wir ja auch beim Sport Schuhe. Gibt es je nach Sportart unterschiedliche Einlagen?

Für den Sportbereich bieten wir unsere umfangreiche „Novaped Sportserie“ an. Diese berücksichtigt die unterschiedlichen Belastungen, die je nach Sportart auftreten. So unterscheiden wir zwischen Einlagen für Fußballer, Jogger, für den Radsport bis hin zur Einlage für den Wintersport. Auch hier bieten wir Ihnen gerne eine umfangreiche Analyse und Beratung in einer unserer Filialen an.

munny
ORTHOPÄDIE
GESUNDHEITSCENTER

Munny Orthopädie GmbH

De-Gasperi-Straße 7
51469 Bergisch Gladbach
Tel.: +49 2202 2912-50
info@munny.de
www.munny.de



WAS IST HYPNOSE?

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Raffaella Girelli behandelt in ihrer Praxis eine Vielzahl von Krankheiten wie beispielsweise Angst- und Persönlichkeitsstörungen oder auch die klassischen Burn-out- oder Stress-Symptome. Bei ihrer Behandlung macht sie sich gerne die Hypnosetherapie zu Nutze. Für den GESUNDHEITSBOTEN NRW hat Frau Girelli ein paar wichtige Fakten zusammengetragen.

Hypnose ist ein wundervolles Gefühl vollkommener Entspannung und gesund für Körper, Geist und Seele.

Auch wenn Sie hypnotisiert sind, können Sie jederzeit Ihre Umgebung wahrnehmen. Sie befinden sich zwischen dem Schlaf und dem Wachbewusstsein.

Wer in Hypnose ist, der ist in Trance. Eine Trance kennt jeder von uns: Schon das Tagträumen, das Schauen auf einen entfernten Punkt während eines langweiligen Vortrags ist eine Trance. Eine leichte Trance.

Bei der Hypnose hilft ein Hypnotiseur einem Menschen in den Trancezustand hinein.

Hypnose ist nicht gleich Schlaf. Sondern eine Konzentration auf eine Idee, einen Gedanken, einen Körperteil, eine Suggestion ...

Idealerweise ist der Klient in Hypnose körperlich zutiefst entspannt, geistig gleichzeitig hellwach, wacher als im normalen Wachzustand, denn die äußeren Reize fallen weg.

Kein Hypnotiseur kann Sie veranlassen, etwas zu tun, was gegen Ihre Natur oder Ihre moralischen und ethischen Grundsätze geht.

Kein Hypnotiseur hat (oder benutzt) übersinnliche Fähigkeiten. Es handelt sich um eine erlernbare Technik.

Ein guter Kontakt und das Vertrauen zwischen Klient und Hypnose-Therapeut sind wichtige Voraussetzungen, um die gewünschten Erfolge erzielen zu können.

Hypnose verwendet die dem Individuum innewohnenden seelischen geistigen Möglichkeiten.

Sie erleichtert den Zugang zu jenen Prozessen, die Lernen, Erinnern, Heilen, Verändern ermöglichen.

Die Aufmerksamkeit wird von der oberflächlichen, gewöhnlichen Orientierung abgezogen und nach innen gewendet.



Raffaella Girelli

IM WALLZENTRUM

Neuer Wall 2 – 4

47441 Moers

raffaella.girelli@gmx.de

Tel.: +49 163 5112299



AUSBRECHEN AUS DER ABWÄRTSSPIRALE

Hypnose und Mental Coaching, vor allem bei Depressionen und Burn-out, bietet Sandra Wollersheim in ihrer „Hypnose Praxis Rheinsieg“. Auch online begleitet sie Klienten aus verschiedenen Teilen der Welt.

Frau Wollersheim, in Ihrer „Hypnose Praxis Rheinsieg“ begleiten Sie vor allem Menschen, die mit Depressionen und Burn-out zu kämpfen haben. Wie kam es zur Fokussierung Ihrer Arbeit auf diese Themen?

Depressionen und „Burn-out“ sind „Symptom-Komplexe“, d.h. es können eine Vielzahl von Symptomen unterschiedlichster Art, sowohl körperlich, wie auch psychisch die Folge sein. Psychosomatische Symptome wie Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, Unregelmäßigkeiten in der Verdauung, Blutdruckschwankungen, Herzrasen, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen sind ebenso häufig wie Versagens- und Zukunftsängste, Zwänge, Stimmungstiefs, Antriebslosigkeit bis hin zu Panikattacken. In über 30 Jahren sozialpädagogischer Arbeit durfte ich erkennen: Die überwiegende Anzahl der Themen, die Menschen in ihrer Lebensfreude einschränken, entstammen ihrem emotionalen Stress.

Die Hypnose-Therapie vermag es, auf sanfte Art, schnell und nachhaltig Traumata und selbstsabotierende Verhaltensweisen aufzulösen. Seit 7 Jahren arbeite ich als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis mit Hypnose-Therapie. Die Erfolge meiner Klienten inspirieren mich.

Worin liegen aus Ihrer Sicht die Stärken der Hypnose – gerade im Hinblick auf Klienten mit Symptomen von Depression und Burn-out?

Menschen, die Stress ausgesetzt sind, brauchen vor allem Ruhe und Entspannung. Sie möchten ausbrechen aus der Abwärtsspirale, dem Gedanken-Karussell von Negativität und Trübsinn.

So beginnt die Hypnosetherapie zunächst mit einem Gespräch und einer genauen Darstellung und Analyse der Lebenswelt des Klienten. Anschließend, auf einem bequemen Platz und mithilfe der Stimme des Therapeuten, tritt in kurzer Zeit eine angenehme Entspannung ein. Das ist die Basis für eine erfolgreiche Therapie.

In Ihrer Praxis bieten Sie auch „Mental Coaching“ an: Was genau umfasst ein solches Coaching? Und: Gehören Hypnose und „Mental Coaching“ zusammen?



Sandra Wollersheim

In der Hypnose-Sitzung erarbeitete Erkenntnisse dürfen anschließend im Alltag umgesetzt werden. Hier kommt das Mentale-Coaching zum Einsatz. Gehirngerecht entwickelte Strategien unterstützen das Erlernen und Durchführen des neuen Verhaltens. In Zusammenarbeit mit dem Klienten wird ein durchführbares, zum individuellen Lebenskontext passendes Konzept erarbeitet.

Über eine wie lange Zeitspanne und in welchen Abständen kommen die Klienten in der Regel zu Ihnen? Oder ist das sehr unterschiedlich?

Hypnosetherapie ist eine offene und individuelle Therapie. I.d.R. besteht eine Behandlungsfolge aus 3 – maximal 6 intensiven Sitzungen, deren Dauer zwischen 1,5 und 2,5 Stunden liegen kann. Innerhalb einer Zeitspanne von wenigen Wochen setzt der Klient seinen Heilungsweg eigenständig fort.

Was macht aus Ihrer Sicht einen guten Therapeuten aus?

Dass Körper und Psyche aufeinander einwirken, ist vielen Menschen bekannt. Hypnose-Therapie eignet sich für Menschen, die diese Zusammenhänge selbst erforschen und verstehen möchten. Es sind keine Vorbedingungen erforderlich. Hypnose ist ein natürlicher Zustand. Wie Sie einen guten Hypnose Therapeuten finden? Ein engagierter Therapeut ist gut vernetzt, bildet sich weiter und ist

Organisationen/Verbänden angeschlossen. Eine gute Erreichbarkeit und ein offenes Ohr für die Bedürfnisse des Menschen sind selbstverständlich. Die Kontaktaufnahme erfolgt zumeist per E-Mail oder telefonisch. Es folgt ein kostenfreies, informatives Telefonat.

Danach erfolgt zeitnah die Einladung zu einem persönlichen Beratungsgespräch in der Praxis oder auch über Skype, Zoom etc.

So kann sich eine vertrauensvolle Atmosphäre entwickeln.

Inzwischen finden Ihre Sitzungen vermehrt auch online statt, Sie begleiten Klienten aus den verschiedensten Teilen der Welt. Unterscheidet sich die Arbeit mit jemandem, der persönlich bei Ihnen vor Ort ist, von der via Bildschirm?

Hypnose-Sitzungen lassen sich genauso wirksam direkt 1:1 wie auch virtuell durchführen. Dies macht ein ortsunabhängiges Angebot möglich. Gerade in einer Zeit, in der die Mobilität eingeschränkt ist, kann die Online-Variante also für viele Menschen eine interessante Alternative darstellen.

Der Ablauf einer realen und einer virtuellen Sitzung ist identisch. Der Klient sorgt in seiner Umgebung für einen gemütlichen Platz und ausreichend Ruhe. Ein Headset mit Mikrofon und ein Handy oder Notebook sind für die Verbindung vollkommen ausreichend.



Hypnose Institut Rheinsieg – Praxis für Psychotherapie

Sandra H. Wollersheim

Tel.: +49 178 7205535

hypnoserrheinsieg@gmail.com

www.hypnose-rheinsieg.de



ZURÜCK ZU SEELISCHER BALANCE

Innere Unruhe, fehlendes Selbstbewusstsein, Eifersucht oder Probleme in der Beziehung – all das und mehr kann nach Erfahrung von Inga Bertram widerspiegeln, dass jemand innerlich nicht im Gleichgewicht ist. Als Coach steht sie Menschen dabei zur Seite, diese Balance wiederherzustellen.

Frau Bertram, als Coach sind Sie unter dem Slogan „Get Your Balance In Life“ tätig. Balance im Leben: Welche Aspekte betrifft das? Worauf kommt es für eine gute Balance aus Ihrer Sicht an?

Das ist natürlich individuell verschieden, aber ich persönlich setze auf ein gesundes Maß an Selbstliebe und Selbstwertgefühl.

Und was hat Sie dazu bewogen, andere dabei unterstützen zu wollen, diese Balance zu finden oder wiederzufinden?

Ich selbst befand mich in einer schweren Lebenskrise. Mein seelisches Gleichgewicht geriet aus den Fugen und mir fehlte jegliche Motivation auf Veränderung, da ich auch einfach keinen Sinn darin gesehen habe. Das hat mich dazu bewogen – allen Zweifeln zum Trotz – mich coachen zu lassen. Meine Lebensfreude und Energie kamen wieder zurück. Das hat mich so dermaßen überzeugt, dass ich beschlossen habe, anderen Menschen dabei zu helfen, ihre Krisen meistern zu können und ihr inneres Gleichgewicht wiederzuerlangen.

Der positive Nebeneffekt ist, dass es mir selbst so viel gibt, zu sehen, welche positive Veränderung dieses Coaching bei den Menschen, mit denen ich arbeite, mit sich bringt.

Woran merkt man, wenn es einem an Balance fehlt? Und wie können Sie als Coach dabei helfen, diese Balance zurückzugewinnen?

Es kann unterschiedliche Anzeichen geben, die da beispielsweise wären: Eifersucht, mangelndes Selbstbewusstsein, innere Unruhe, Suche nach Anerkennung, Liebeskum-

mer, Beziehungsstress, das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Diese Liste kann unendlich lang weitergeführt werden.

Schuld daran sind in der Regel die negativen Glaubenssätze, nach denen wir leben. Allerdings sind uns diese meist nicht bewusst. Gemeinsam werden wir diese ins Bewusstsein zurückholen, um sie dann aufzulösen und durch positive Glaubenssätze zu ersetzen.

Arbeiten Sie nach einem bestimmten Verfahren oder Ansatz?

Bei diesem Verfahren werden unterschiedliche Prozesse durchlaufen, die dazu führen, dass Blockaden gelöst werden, um das individuell gesetzte Ziel zu erreichen.

Diese Art des Coachings hat den Vorteil, dass ausschließlich auf die Bedürfnisse des Coachees – des Menschen also, der ein Coaching erhält – eingegangen wird. Meine Aufgabe dabei ist, darauf zu achten, dass es dem Coachee an nichts fehlt, und ihm/ihr das gute Gefühl zu geben, sicher begleitet zu sein.

Was erwartet einen bei einem Coaching mit Ihnen? Wie genau ist der Ablauf und was die Zielsetzung?

In einem geschützten Raum und einer ruhigen Atmosphäre, erwartet den Coachee u.a. die Sicherheit, das von ihm/ihr gesetzte Ziel zu erreichen und achtsam und völlig wertfrei

begleitet zu werden. Insgesamt werden 7 bis 8 Termine einmal wöchentlich über ca. 2,5 bis 3 Stunden festgelegt. Die Sitzungen können, je nach Wunsch des Coachees, entweder in meiner Praxis oder bei ihm/ihr zu Hause stattfinden. Alternativ biete ich aufgrund der aktuellen Corona-Krise auch Online-Sitzungen an.

Neben dem systemischen Coaching führen Sie auch Gesundheitsberatungen und Hypnosen durch. An wen wendet sich dieses Angebot in erster Linie?

Auch ein gesunder Körper sorgt für eine gute Balance. Beim Gesundheitscoaching berate ich dazu, wie auf natürliche Weise das Immunsystem gestärkt werden kann. Beispielsweise durch eine spezielle Form der Entgiftung.

Die Hypnose ist ein zusätzliches Tool, das, anders als beim Coaching, sich zwar auf ein spezielles Thema beschränkt, aber mindestens genauso effektiv ist. Beispiele dafür sind: Raucherentwöhnung, Selbstbewusstsein stärken, spezifische Ängste überwinden. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass vor allem Ängste das Immunsystem schwächen.

Letztendlich entscheidet der Kunde, auf welche Art der Beratung er zurückgreifen möchte. Dies wird bei einer kostenlosen Erstberatung gemeinsam erörtert.



Inga Bertram

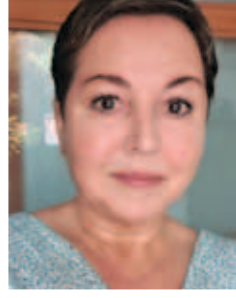
Bonner Straße 18 | 50374 Erftstadt

Tel.: +49 176 22 59 96 96 | info@getyourbalanceinlife.de

www.getyourbalanceinlife.de



ZUGANG ZUR GEFÜHLSWELT



In ihrer Praxis für Hypnose setzt Vera Steden vorrangig die Technik der CTW-Hypnose ein – etwa bei Ängsten, Phobien und psychosomatischen Erkrankungen. Über das breite Einsatzspektrum von Hypnose und darüber, wie das Verfahren Klienten den Weg für positive Entwicklungen ebnen kann, berichtet sie im Interview.

Frau Steden, die Hypnosetherapie bildet den Schwerpunkt der Arbeit in Ihrer Praxis. Wie kam es dazu? Was hat Sie von der Hypnose als Verfahren überzeugt und wie würden Sie die Erfahrungen, die Sie im Laufe der Zeit damit gesammelt haben, zusammenfassen?

Ich habe eine intensive Ausbildung über Jahre sowie viele Fortbildungen absolviert. An der Hypnose faszinieren mich nach wie vor die Fülle an Behandlungsmöglichkeiten und die schnell sichtbaren Entwicklungen der PatientInnen. Psychische Dysbalancen sind oft das Resultat einer Entfernung von den eigenen Bedürfnissen und davon, dass Menschen keinen Zugang mehr dazu haben, wer sie wirklich sind. Ich habe großartige Entwicklungen von Menschen begleitet, die sich endlich trauen, ihren Träumen zu folgen.

Das kritisch-rationale Denken tritt während der Hypnose in den Hintergrund und die PatientInnen finden den Zugang zu einer bildhaften Informationsverarbeitung und zu ihren Gefühlen. Erst durch die Verarbeitung von Gefühlen, die ursächlich für eine Erkrankung oder ein Problem sind, wird die Besserung oder Heilung mit Hypnose auf den Weg gebracht.

Sie arbeiten vor allem mit CTW-Hypnose. Was kennzeichnet diese Methode und wie unterscheidet sie sich von anderen Hypnose-Techniken?

CTW bedeutet „Cybernetic Trance Works“ und ist ein sehr effektives Neuroplastizitätstraining. Die Lernfähigkeit, welche unser

Gehirn bis ins hohe Alter besitzt, wird dabei genutzt, um in einem leichten Trancezustand neue Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster zu trainieren. Ich verzichte auf vorgefertigte Texte und Suggestionen und gebe keine Lösung vor, sondern lasse den PatientInnen die Freiheit, die zu ihnen passenden Lösungen selbst zu entwickeln. Bei diesem Prozess bin ich sehr gerne Impulsgeberin und Begleiterin. Die CTW-Hypnose beinhaltet Anteile mehrerer Therapieverfahren, wie z.B. die systemische Therapie, Traumatherapie und Verhaltenstherapie. Auch das macht die Möglichkeiten so vielfältig.

Wie genau kann man sich den Zustand einer Hypnose vorstellen? Kann es auch passieren, dass dabei Gefühle oder Erinnerungen hochkommen, mit denen man sich gar nicht konfrontieren möchte oder die einen überfordern?

Hypnose ist ein alltäglicher Zustand, wie wir ihn z.B. kurz vor dem Einschlafen täglich erleben. Während man döst, geht die Aufmerksamkeit nach innen.

Es tauchen fast immer auch negative Emotionen wie Trauer, Wut oder Verzweiflung auf, die bearbeitet werden, sodass sich die PatientInnen beim Verlassen der Praxis wieder wohlfühlen.

Welche Art von Problemen ist nach Ihrer Erfahrung besonders gut zugänglich für eine Hypnosetherapie? Gibt es auch Situationen oder Symptome, in denen man Hypnose nicht anwenden sollte?

Gut behandelbar sind u.a. alle Ängste und Phobien, Trauer, Zwänge, Depressionen, Traumatisierungen, Burn-out, Schmerzstörungen oder Anpassungsstörungen. Auch bei psychosomatischen Erkrankungen ist Hypnose ein wirksames Verfahren, tiefsitzende Konflikte zu bearbeiten, die Auslöser für körperliche Beschwerden sein können, da Körper und Seele sehr eng miteinander verbunden sind. Ich wende keine Hypnose an bei Menschen mit akuten Psychosen, hirnganischen Erkrankungen, Krampfanfällen oder Herzerkrankungen.

Wie zeitintensiv ist eine Hypnosetherapie? Variieren Dauer und Abstände je nach Problematik?

Hypnosetherapie ist eine Kurzzeittherapie. Die Dauer der Therapie hängt u.a. davon ab, wie lange ein Problem bereits besteht. Ängste z.B., die gerade erst aufgetreten sind, lassen sich leichter behandeln als eine Angststörung, die seit Jahrzehnten besteht. Die Sitzungen erfolgen in einem Abstand von 2–3 Wochen.

Künftig wollen Sie Hypnose auch in Verbindung mit „Virtual Reality“ anbieten. Wie konkret wird eine solche Sitzung aussehen und inwiefern können Klienten davon Ihrer Meinung nach profitieren?

Die PatientInnen können ab Januar 2022 in meiner Praxis mithilfe einer VR-Brille und einem Programm, welches Situationen wie z.B. Autofahren, Fliegen, Aufzugfahren sehr realistisch simuliert, den neuen Umgang mit diesen Situationen üben, nachdem sie vorher ihre Ängste in Hypnose bearbeitet haben. Die PatientInnen erleben in der virtuellen Realität alle Gefühle, die bei der „echten“ Situation auftreten würden, und können so unter realistischen Bedingungen feststellen, ob die Behandlung erfolgreich war.



Vera Steden

Heilpraktikerin für Psychotherapie

– Hypnose-, Gesprächs- und Traumatherapie –
Scharweg 55, 42799 Leichlingen

Tel.: +49 2174 8920191

Mobil: +49 160 8575768

info@vera-steden.de

www.vera-steden.de



DIE HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENS MEISTERN

Mit Hypnose, Coaching, Körperarbeit und Entspannungsmethoden unterstützt Jürgen Simonis Menschen auf ihrem Lebensweg. Dabei blickt er auf viele Jahre Erfahrung zurück und legt Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz.

Herr Simonis, Sie praktizieren seit über 20 Jahren als Berater und Coach. Hypnose ist Schwerpunkt Ihrer Arbeit – was treibt Sie an, wobei unterstützen Sie Menschen?

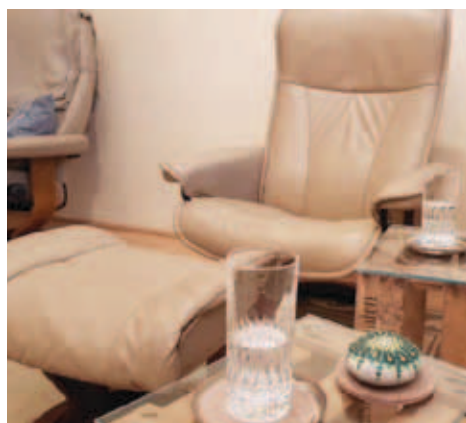
Fast alles, was der Mensch braucht, ist bereits in ihm. Ich helfe ihm, sein Selbstbewusstsein – also Bewusstsein für sich selbst – zu entdecken und entwickeln. Das Thema ist dabei „gleichgültig“ (z.B. Abnehmen, Essverhalten ändern, Rauchen aufhören, angstfrei leben, mehr Entspannung oder Selbstvertrauen stärken). Es ist wichtig, sich seiner selbst bewusst zu werden und dann die nötigen Veränderungen umzusetzen. Die Menschen bei ihrer Bewusstwerdung zu begleiten, das treibt mich an.

Nicht jeder ist gleich gut empfänglich für Hypnose. Wovon ist das abhängig?

Fast jeder Mensch ist hypnotisierbar. In der Hypnose gibt es den Fachbegriff „Rapport“. Ein guter Rapport ist eine vertrauensvolle Beziehung von gegenseitiger empathischer Aufmerksamkeit zwischen Klient und Hypnotiseur. Es ist wie ein „guter Kontakt“ zwischen beiden. Wenn dies passt, dann ist eine super Basis für die Zusammenarbeit in der Hypnose geschaffen.

Was konkret ist Hypnose eigentlich? Worauf basiert ihre Wirkung? Und wie lange dauert es Ihrer Erfahrung nach, bis sich positive Effekte bemerkbar machen?

Hypnose ist ein Werkzeug – wie der Pinsel in der Hand eines Künstlers, durch den tolle Bilder entstehen können. In anderen Händen werden eventuell weniger tolle Bilder entstehen.



In der Hypnose wird der Zugang zum Unterbewusstsein (u.a. zum verborgenen gespeicherten Wissen) und Unbewussten geöffnet, und dann werden andere Methoden damit verknüpft. Effekte sind manchmal schon nach einem „einfachen“ Gespräch zu bemerken.

In Ihrer Praxis bildet das „Resilienz-Training“ eine weitere, tragende Säule. Was steckt hinter dem Begriff „Resilienz“ und wofür ist sie von Bedeutung? Setzen Sie Hypnose auch in diesem Bereich ein?

Lateinisch bedeutet „resiliere“ soviel wie „zurückspringen“, „abprallen“.

Es ist die Fähigkeit, mit den (unerwarteten) Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Auch im Zusammenhang mit der Steigerung der individuellen Resilienz spielen die Hypnose und die Arbeit mit dem Unterbewusstsein eine wichtige Rolle.

Ein „handfestes“ Beispiel: Sie haben eine Kugel aus Knetmasse, drücken mit dem Finger eine Delle in diese. Die Delle bleibt. Nimmt man einen kleinen Gummiball, drückt mit den Fingern Dellen hinein, so findet dieser wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurück. Demnach ist der Gummi deutlich resilient.

Sie bieten auch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Körperarbeit an – wann sind diese Methoden hilfreich?

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind die Klassiker der Entspannungsmethoden. Beide können schnell und einfach erlernt werden. AT kommt ursprünglich aus der Hypnose. PME kann quasi von jedem Menschen sehr schnell gelernt werden.

Durch die Einbeziehung der Körperarbeit kann ich ganzheitlich auf den Klienten eingehen und ihm etwas Besonderes anbieten. Kurz gesagt, kann ich mit meinen körperlichen Methoden Menschen sehr effektiv, auf schnelle und einfache Weise, dabei helfen, stark, flexibel und entspannt zu werden und zu leben.

Lassen sich die Verfahren auch kombinieren?

Natürlich, das ist häufig auch wichtig und steigert die Wirkung.



Können die Klienten mit einigen der Methoden auch eigenständig weiterarbeiten?

Es ist mir ein sehr wichtiges Anliegen, dass meine Klienten anschließend Werkzeuge haben, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Es ist ein gutes und sicheres Gefühl, wenn ich weiß, dass ich mir in belastenden Lebenssituationen selber helfen kann. Das steigert gleichzeitig Resilienz und Selbstvertrauen.

JÜRGEN SIMONIS

**Jürgen Simonis
Hypnose und Myoreflex
in Köln**

Dürener Str. 270
50935 Köln-Lindenthal
Tel.: +49 176 73182750
kontakt@juergensimonis.de
www.juergensimonis.de



DIE ANGST VOR DER ANGST

Mit Hypnosetherapie behandelt Cornelia Born-Maijer in ihrer Schwelmer Praxis psychische und physische Probleme. Gerade im Bereich „Angststörungen“ hat sich Hypnose als wirkungsvolle Therapieform herausgestellt. Wie das funktioniert, erzählt die ausgebildete Heilpraktikerin der Psychotherapie dem GESUNDHEITSBOTEN NRW im Gespräch.



Für wen kommt eine Behandlung mit Hypnosetherapie (auch Hypnotherapie genannt) in Frage? Welche Kontraindikationen gibt es?

Die Gründe, weshalb Menschen – mittlerweile aus ganz Deutschland – zu mir in die Praxis kommen, sind vielfältig. Mit einer Hypnosetherapie können emotionale und psychische Probleme sowie körperliche und psychosomatische Beschwerden behandelt werden. Hypnosetherapie ist ein effektives Verfahren, mit dem sich nachweislich hervorragende Ergebnisse in oft nur wenigen Sitzungen erzielen lassen. Kontraindikationen sind z. B. ein kürzlicher Herzinfarkt oder Schlaganfall, Epilepsie, schwere Depressionen, Psychosen.

In ihrer Praxis haben Sie sich auf Angststörungen spezialisiert. Warum?

In den letzten Jahren behandle ich in meiner Praxis immer mehr Menschen mit Panikattacken oder der „Angst vor der Angst“ der sogenannten Erwartungsangst. Daher ist dieser Bereich der Hypnose ein Schwerpunkt geworden. Unser Gehirn reagiert unter Hypnose, in der tiefen Entspannung, anders als im nicht entspannten Zustand. Die positive, bildhafte Vorstellung und die damit verknüpften angenehmen Gefühle, werden leichter erlernt. Angstausslösende Situationen können in der Trance umgedeutet und mit anderen, positiv besetzten Inhalten gefüllt werden. Anstelle der aufkommenden Angst tritt Ruhe und Gelassenheit ein. Der Klient fühlt sich in der vorher angstbesetzten Situation wieder wohl und sicher. Die Abwesenheit der störenden Ängste steigert die Lebensqualität enorm. Auch langjährige Angststörung habe ich mit Hypnose erfolgreich behandelt.

Wo setzen Sie die Hypnotherapie noch ein? Bei welchen akuten und chronischen Krankheiten kann ihre Behandlung unterstützen?

Die Hypnotherapie kann auch bei Schlafstörungen, Phobien, Stress, Unruhe, Prüfungsängsten, SED, Motivation, Leistungssteigerungen im Sport und mentalen Blockaden (z. B. bei Schmerzspuren/Schmerzgedächtnis) ein höchst wirksames Verfahren sein.

Wie muss ich mir eine Sitzung bei Ihnen vorstellen? Wie erreiche ich den Trance-Zustand und was passiert dabei mit Körper und Geist?

Mir ist eine gründliche Aufklärung des Klienten sehr, sehr wichtig. In einem ersten Beratungsgespräch erläutere ich den Ablauf der Hypnotherapie und beantworte alle Fragen dazu. Anschließend erstelle ich eine Anamnese, die mit dem Klienten besprochen und das gemein-

same Ziel festgelegt wird. Das persönliche Gespräch ist auch extrem wichtig für einen ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz, den ich verfolge. Der Mensch besteht nicht nur aus „der Krankheit“ oder „dem Problem“, sondern auch aus vielen positiven Erlebnissen und Erfahrungen in seinem Leben, die in der Hypnose hervorragend als zusätzliche Ressourcen benutzt werden können. Der Einsatz dieser Ressourcen steigert die Wirksamkeit, die Effektivität und damit den Erfolg der Therapie enorm. Aus diesem Grund ist auch jede Hypnose immer individuell auf den Klienten in seiner aktuellen Situation abgestimmt. Am Tag der Hypnose erfolgt ein Vorgespräch, um dies zu verifizieren, bevor die Hypnoseinduktion eingeleitet wird. Der Klient wird durch die Hypnoseinduktion in einen angenehmen, sehr entspannten Zustand versetzt, der inneren Konzentration. Nach der Vertiefung der Trance, die diesen Zustand verstärkt, erfolgt die individuelle Problembehandlung. Anschließend erfolgt die Ausleitung, in der ich den Klienten aus der Trance führe. Im Nachgespräch werden die Eindrücke während der Hypnose gemeinsam besprochen.

Ist man während der Hypnose willen- und kontrolllos?

Nein, ich kann niemanden gegen seinen eigenen Willen hypnotisieren. Auch in der Trance behält der Klient die Kontrolle über sich und kann die Hypnose jederzeit unterbrechen.

Wie viele Behandlungen sind in der Regel nötig und welche Qualifikation benötige ich als Hypnosetherapeut?

Die Anzahl der Behandlungen ist immer Fall abhängig, drei bis fünf Sitzungen reichen in den meisten Fällen aus. Man sollte darauf achten, dass der/die Hypnosetherapeut/in zusätzlich über eine Heilzulassung oder Approbation verfügt.



Cornelia Born-Maijer

Hypnosetherapeutin – HypnoMaster (DVH)

Heilpraktikerin d. Psychotherapie

Praxis: Schillerstraße 8, 58332 Schwelm

Tel.: +49 2336 4716699, Mobil: +49 176 44469110

www.maximalplus.de

fb.me/Hypnosetherapeutin.nrw

instagram.com/hypnosetherapeutin.nrw



„IN MEINER ARBEIT GEHT ES UM DAS HIER UND JETZT“

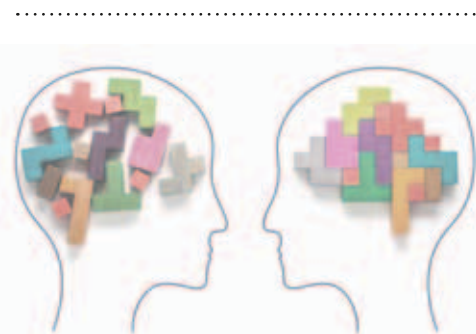
Dass ihre Klienten im Alltag besser zurechtkommen, ist Ziel von Sandra Jungmann, die in ihrer Praxis für systemische und psychologische Beratung/Coaching vor allem Menschen mit unterschiedlichsten Ängsten betreut – in vielen Fällen auch online. Im Interview mit dem GESUNDHEITSBOTEN NRW spricht sie über ihre Vorgehensweise, Möglichkeiten und Grenzen von Beratung/Coaching.



Frau Jungmann, Ängste sind weit verbreitet, Sie selbst arbeiten in Ihrer Praxis für systemische und psychologische Beratung/Coaching schwerpunktmäßig mit Klienten, die etwa unter Panikattacken oder Agoraphobie leiden. Hat die Problematik aus Ihrer Sicht – auch aufgrund der Corona-Krise – in letzter Zeit zugenommen?

Ja, definitiv. Die Maßnahmen der Corona-Schutzverordnung sind negative Verstärker. Dies bedeutet, wenn ein Klient schon vorher Angst hatte, das Haus zu verlassen, oder Angst vor Menschenmengen, Flugzeugen oder Ähnliches hatte, wird diese Angst durch Vermeidung der Situationen und die Corona-Regeln aufrechterhalten und verstärkt.

Auf welche Weise kann eine Beratung/ein Coaching Menschen in solchen Situationen unterstützen? Welche Verfahren setzen Sie ein? Und: Was ist mit dem Begriff „systemisch“ gemeint?



**Sandra Jungmann
Praxis für Systemische &
Psychologische Beratung &
Coaching**

Hülsdonkstr. 205, 47877 Willich
Tel.: +49 2154 4729556
mail@harmonie.jetzt
www.psyche.nrw

Das Coaching unterstützt meine Klienten, im Alltag besser zurechtkommen, und hat den Vorteil, dass es keine langen Wartezeiten gibt.

Zunächst erarbeiten wir die visuelle Vorstellung eines idealen Lebens, und dann gehen wir Schritt für Schritt in die Handlung über. Aber auch Selbstliebe und das Erarbeiten von Selbstbewusstsein sind Kern meiner Prozesse.

Die systemische Beratung betrachtet den Menschen als Teil eines komplexen Systems, zu dem alle Beziehungen im Umfeld des Klienten gehören und Einfluss auf dessen Verhalten haben. Hierbei kann es sich um das System „Paar“, „Familie“, aber auch um Teams in der Wirtschaft handeln. Das Bewusstwerden und die Weiterentwicklung der eigenen Stärken und Ressourcen stehen hierbei im Mittelpunkt.

Viele Menschen mit Ängsten entscheiden sich für eine Psychotherapie. Wie unterscheidet sich Letztere von der systemischen und psychologischen Beratung? Und wo liegen aus Ihrer Sicht die Grenzen dessen, was eine solche Beratung/ein Coaching leisten kann?

Eine systemische Beratung/Coaching ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht, wobei sich die Methoden teilweise ähneln. In meiner Arbeit geht es um das Hier und Jetzt meiner Klienten. Was kann heute getan werden, um mit positiver Denkhaltung in die Zukunft zu schauen. Um mich klar abzugrenzen, stelle ich in meinem Erstgespräch sehr viele Fragen, nicht nur um den Auslöser zu finden, sondern auch um meine eigenen Grenzen zu erkennen. Unter anderem gehören Suchterkrankungen, Borderline-Störungen, Essstörungen und viele mehr in die Hände eines psychologischen Psychotherapeuten und müssen oftmals klinisch behandelt werden.

Welche Dauer sollte man generell für eine Beratung/ein Coaching bei Ihnen einplanen?

Es sollten sechs bis zwölf Monate eingeplant werden. Die Gespräche finden im Drei- bis Vier-Wochen-Rhythmus statt. In der Zwischenzeit bekommt der Klient Hausaufgaben, die er in seinen Alltag implementieren sollte.

Auf Ihrer Homepage berichten Sie, dass Sie selbst vor Jahren mit Ängsten zu kämpfen hatten. Welchen Effekt hat das für Ihre Arbeit?

Viele meiner Klienten funktionieren lediglich, leiden unter negativen Gedanken, innerer Unruhe, einem funktionellen Hamster-Rad, Schlaflosigkeit und Angst vor Kritik und Bewertung sowie Verspannungen. Hinzu kommen Gefühle der Lähmung und die Unfähigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen. Durch meine Selbsterfahrung bringe ich ein hohes Maß an Empathie und Einfühlungsvermögen mit. Sie fühlen sich verstanden.

Sie betreuen aktuell viele Ihrer Klienten online – bringt das Schwierigkeiten mit sich? Oder hat es für die Beratung eher Vorteile?

Viele meiner Klienten sind dankbar für dieses Angebot. Es nimmt die erste Angst und erspart Fahrerei. Ich biete meine Arbeit nicht nur bundesweit, sondern in der gesamten D-A-CH-Region an.

Haben Klienten vor der Entscheidung für eine Beratung/ein Coaching die Möglichkeit, Sie kennenzulernen?

Ja, ich führe immer ein kostenfreies Erstgespräch. Es ist mir wichtig, dass meine Klienten sich bei mir wohlfühlen und keine Angst haben, sich zu öffnen. Es ist maßgeblich für den Erfolg der Zusammenarbeit. Gleichzeitig habe ich die Möglichkeit herauszufinden, wem ich helfen kann und darf, und wem nicht.



HYPNOSE BEI DEPRESSIONEN UND BURN-OUT

Viele Menschen denken bei Hypnose oft an eine Show oder Bühnenvorstellung. Durch das Verwenden der Hypnose zum Zweck der Belustigung, entsteht ein vollkommen verzerrtes Bild der Hypnose in der Öffentlichkeit. In seiner Oberhausener Praxis beschäftigt sich Rafael Warczek neben klassischem systemischen Coaching auch mit dem Einsatz von Hypnose. Gerade bei Depressionen und mentaler Erschöpfung bietet Hypnose viele Möglichkeiten, genau diesen Negativgefühlen entgegenzuwirken.

Depressionen entstehen, indem sich eine Summe von negativen Gefühlen im Laufe des Lebens immer weiter anhäuft, bis sie nicht mehr zu kompensieren ist. Werden zu viele negative Erfahrungen im Emotionsgedächtnis – im Unterbewusstsein – abgespeichert, sind Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Schlafprobleme oder andere Körpersymptome die Folge.

Auch bei einem Burn-out lassen sich ähnliche Symptome feststellen. Lustlosigkeit, ein fehlender Antrieb, Trauer oder Hoffnungslosigkeit sind das Resultat von permanenter Anspannung ohne Phasen mit ausreichender Entspannung. Ein dauerhaft hohes Erregungsniveau sorgt dafür, dass das Gehirn sich immer weiter aufschauelt und nicht zur Ruhe kommen kann. Eine geschwächte Resilienz (psychische Widerstandskraft) begünstigt die Entstehung einer Depression oder eines Burn-outs. Dabei bilden Verletzungen aus frühester Kindheit meist die Grundlage für eine hohe Sensibilität gegenüber Negativerfahrungen. Wenn zum Beispiel ein Vater oder eine Mutter dem Kind nicht das Gefühl vermitteln kann, geliebt zu werden oder es spüren lässt, dass es nicht gut genug sei, werden durch Konfliktsituationen schwierige Emotionen mit ähnlichen Reizen intensiver aufgenommen und negative Erfahrungen verstärkt. So kann es kommen, dass sich diese Personen plötzlich wieder wie ein kleines Kind fühlen, sobald sie in schwierige Situationen geraten. Aber auch die emotionale Abwesenheit eines Elternteils oder Streitigkeiten zwischen den Eltern begünstigen eine niedrigere Stressresistenz.

Hypnose ist eine hervorragende Methode um leichten bis mittelgradigen Depressionen oder einem Burn-out entgegenzuwirken. Mit einer fokussierten Wahrnehmung und dem Zustand einer erhöhten geistigen Freiheit, lassen sich effektive Veränderungsprozesse erzielen. Blockierende Emotionen können aufgelöst und positive Gefühle verstärkt werden. Hirnareale, die für das rationale Denken verantwortlich sind, werden in einen passiven Zustand versetzt und Bereiche, die für die emotionale Verarbeitung im Gehirn zuständig sind, können stärker und direkter angesprochen werden. Dabei lassen sich messbare Veränderungen bestimmter Hirnareale sowie des vegetativen Nervensystems feststellen. Das Gehirn hat die Möglichkeit,



in der Trance eine vollständige Entspannung zu erreichen und kann dadurch besser auf vorhandene Ressourcen zurückgreifen. Dies begünstigt eine Erleichterung von negativen Gefühlen und den Aufbau eines höheren Selbstbewusstseins. Somit wird eine höhere Resilienz sowie eine Fokussierung auf das Wesentliche erreicht.



**RW Mental |
Rafael Warczek**

Centroallee 273
46047 Oberhausen
+49 208 88027026
kontakt@rw-mental.de
www.rw-mental.de



„ICH GLAUBE DARAN, DASS IN UNSEREM UNTERBEWUSSTSEIN JEDE ANTWORT ZU FINDEN IST“



Depressionen, Ängste, Burn-out – gerade in der aktuellen Zeit begleitet Michaela Bendel in ihrer „Praxis zur Gesunderhaltung“ häufig Menschen, die Krisen durchleben. Dabei setzt sie auf die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein und das, was ihr in der Arbeit mit ihren Klienten besonders wichtig ist: Vertrauen.

Frau Bendel, in Ihrer „Praxis zur Gesunderhaltung“ arbeiten Sie einerseits präventiv, also vorbeugend, andererseits auch mit Klienten, die vor Problemen stehen oder in Krisen stecken. In welchen Situationen suchen Menschen Sie auf?

Durch die Corona-Zeit haben Depressionen, Ängste und Burn-out eine Hochphase.

Bei mir landen die Menschen, die schon vieles probiert haben und bereit sind, auch etwas unkonventionelleren und unbekannten Methoden eine Chance zu geben.

Ihr Angebot ist ja sehr vielschichtig: Mögen Sie uns einmal einen kleinen Überblick geben?

Da jeder etwas anderes braucht, biete ich verschiedene Möglichkeiten. Meine Kernkompetenz liegt im Finden des roten Fadens und der Kommunikation mit dem Unterbewusstsein: Erkennen – Verstehen – Ändern. Ist eigentlich ganz simpel und ist es auch tatsächlich. Ich glaube daran, dass in unserem Unterbewusstsein jede Antwort zu finden ist.

Was hat Sie ursprünglich zur Gründung Ihrer Praxis motiviert und wie war Ihr Weg dahin?

Aufgrund persönlicher Erfahrung mit Therapeuten habe ich beschlossen, dass die therapeutische Arbeit mit Menschen neue Therapieformen braucht. Wir alle brauchen

mehr Miteinander und Humor und das Teilen von Erfahrungen und Anregungen zu neuen Möglichkeiten. Nur wer selbst weiß, wie sich z. B. Ängste und Depressionen anfühlen, kann sich in andere hineinversetzen und sie verstehen.

Ist Prävention aus Ihrer Sicht heute noch wichtiger als früher?

Nein, sie war immer wichtig. Aber die Menschen heute sind weniger belastbar als früher und nicht mehr bereit, sich anzupassen und zurückzunehmen, was ja auch gut so ist.

Neben Einzelsitzungen bieten Sie auch Gruppenseminare an. Worum geht es dort?

Es geht bei meinen Gruppenangeboten immer um Selbsteinschätzung und die Fremd-/Eigenwahrnehmung. Es ist sehr wichtig, sich infrage zu stellen und eine wertfreie Einschätzung von anderen zu bekommen. Wer aufhört, an sich zu arbeiten, hat das Leben nicht verstanden. Ich finde den Satz „Der Weg ist das Ziel“ schon sehr treffend.

Worauf kommt es aus Ihrer Sicht im Verhältnis zwischen Ihnen und den Klienten in erster Linie an?

Vertrauen. Das entscheidet sich in kurzer Frequenz, es passt oder eben nicht. Ich will keine Dauertherapie, wer mit mir „aufarbei-

tet“, der muss die Bereitschaft mitbringen, etwas ändern zu wollen und dabei mitzuarbeiten. Sich immer wiederholende Gespräche um den heißen Brei passen nicht zu mir und meinem Therapieansatz.

Und wie lange begleiten Sie Ihre Klienten im Durchschnitt?

Bei einem Problem benötige ich zwischen 3–5 Therapieeinheiten unterschiedlicher Methodik. Mein Ziel ist es, schnelle Erfolge zu erzielen, den Patienten stabil zu bekommen, damit er Kraft hat, an den Kern seiner Themen zu gehen. Oft ist der Ursprung überlagert mit unterschiedlichen Ängsten. Wenn ich mit einem Patienten anfangen zu arbeiten, dann fühle ich mich auch zuständig für ihn und bin da, wenn es brennt.

Nach meinem Verständnis ist auch eine Therapie ein Akt der Menschlichkeit und des Miteinanders und ich bin nicht bereit, in der Therapie ständig auf die Uhr zu schauen, wann der nächste Patient kommt und ich unterbrechen muss. Qualität lässt sich nicht in Zeit messen. Natürlich habe ich ein Zeitfenster, aber ich erlaube mir, dieses der Notwendigkeit anzupassen.

Ganz aktuell sehen sich viele mit Ängsten konfrontiert, häufig auch mit ganz konkreten Existenzängsten. Wie begegnen Sie dem in der Beratung?

Ängsten muss man sich stellen, sie sind da und beeinflussen unsere Lebensqualität. Wichtig ist es, den Ursprung dieser Ängste zu finden. Durch Corona haben viele Menschen finanzielle Nöte und können sich einen Therapie, die sie selbst bezahlen müssen, nicht leisten, und schon gar nicht in kurzer Folge. Deshalb habe ich meine Preise gesenkt und biete Ratenverträge (nach individuellen finanziellen Möglichkeiten) an. Ich möchte, dass jede/r die Chance auf eine Therapie hat, die zeitnah, individuell und effektiv hilft.



**Praxis zur Gesunderhaltung
Michaela Bendel
Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Dellmannsweg 187, 45287 Essen

Tel.: +49 201 32075690

Mobil: +49 173 6514400

info@geradlinig.jetzt

www.geradlinig.jetzt



RESILIENZ: WIE SIE IN LEBENSKRISEN ZU IHRER INNEREN STÄRKE FINDEN

Nicht nur das kalte Winterwetter sorgt dafür, dass wir uns derzeit zu Hause verkriechen. Durch Corona führen wir ein Leben auf Distanz. Wie lange noch bleibt ungewiss. Nicht jede:r tritt dieser oder anderen Herausforderungen kraftvoll und stabil gegenüber. „Wie wir mit stressigen Situationen umgehen, ist eine Frage der psychischen Widerstandsfähigkeit“, sagt Petra Passoth, systemische Business-Coach und Resilienz-Trainerin aus Berlin. Auf freischwimmen.com bietet sie neben Coaching auch Online-Resilienz-Kurse, Burn-out-Prävention und Stressmanagement an. Wir sprechen mit ihr darüber, wie sie ihren Kund:innen zu mehr innerer Stärke verhilft: Denn Resilienz kann man lernen und gezielt aufbauen.

SIE MÖCHTEN AN EINEM RESILIENZ-KURS TEILNEHMEN?

Dann sichern Sie sich unseren exklusiven **10% Gutschein „Gesund-1022“**, den Sie bei Ihrer Buchung auf **freischwimmen.com** einlösen können.



Nicht jede:r kennt den Begriff Resilienz. Können Sie uns erklären was dahintersteckt und wie Resilienz im Alltag vor Stress schützen kann?

Menschen reagieren auf herausfordernde Situationen sehr unterschiedlich. Was dem einen Kraft raubt, ist für den anderen neben-sächlich. So haben resiliente Personen die Fähigkeit, sich vor äußeren Einflüssen besser zu schützen, Druck standzuhalten und sich schneller von Krisen zu erholen. Resilienz ist also das Maß unserer Belastbarkeit. Nicht jeder verfügt über genügend psychische Widerstandskraft, doch jeder kann sie stärken und daran arbeite ich mit meinen Kund:innen.

In stressigen Zeiten haben viele von uns das Gefühl, kurz vor dem Burn-out zu stehen. Wie kann Resilienz vorbeugen?

Ist von Burn-out die Rede, sprechen wir von Personen, die bereits unter chronischem Stress leiden. Resilienz setzt weit früher an. Indem wir die psychische Widerstandskraft stärken, möchten wir bewirken, dass Betroffene in stressigen Situationen gelassener bleiben. Ziel ist es also, die Spirale zu durchbrechen, bevor Stress chronisch wird und eine Person im Burn-out landet. Ein Beispiel: In der Resilienz geht es z. B. um das Thema Opferrolle. Ganz unterbewusst begeben sich Menschen immer wieder in diese Position. Für einen Moment mag sich das gut anfühlen. Wer dem Selbstmitleid allerdings langfristig verfällt, macht sich klein und steckt in der Sackgasse. Wir werden dünnhäutiger und stressanfälliger.

In Ihrem Online-Kurs lehren Sie, kraftvoller und stabiler mit Stress umzugehen. Wie verhelfen Sie den Teilnehmer:innen zu mehr Resilienz?

Der Kurs basiert auf zehn Terminen, in denen wir uns mit den sieben Säulen der Resilienz beschäftigen. Dabei sprechen wir über Optimismus, machen Übungen zum Thema Akzeptanz und Verantwortung und sprechen über die persönlichen Ziele der Teilnehmer:innen. Weitere Themen sind das persönliche Netzwerk und der Blick auf die Lösungsorientierung. Außerdem untersuchen wir das Thema Opferrolle.

Was können wir tun, um resilienter zu werden? Haben Sie einen Tipp?

Sich selbst mehr zu akzeptieren! Seien Sie nicht zu streng mit sich, sondern nehmen Sie sich an. Doch üben Sie sich in Geduld, die Veränderung ist nicht immer einfach und braucht Zeit.


freischwimmen
Systemisches Business Coaching & Training

Petra Passoth

Waldemarstraße 17

10179 Berlin

+49 30 54882116

info@freischwimmen.com

www.freischwimmen.com



SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT ZUM PASSENDEN COACH

Auf ihrem Portal „CallYourCoach24“ präsentieren Isabelle Balaize und Claudia Agilli Coaches zu einer umfangreichen Bandbreite von Themen. Der Gedanke dahinter: Wer kurzfristig Unterstützung sucht, soll zügig und ohne aufwendiges Suchen einen telefonischen Ansprechpartner finden.



Die Initiatorinnen von „CallYourCoach24“: Isabelle Balaize und Claudia Agilli (re.).

Frau Balaize, Frau Agilli, im Frühjahr haben Sie gemeinsam das Online-Portal „CallYourCoach24“ eröffnet. Können Sie das Konzept einmal erläutern?

Claudia Agilli: CallYourCoach24 ermöglicht jedem den direkten Zugang zu geprüften, professionellen Coaches per Telefon. Der Kunde kann zwischen mehreren Coaches zu seinem Thema wählen, ohne eine vertragliche Bindung einzugehen, und die Coaches können sich ganz auf ihre Klienten konzentrieren, während wir uns um Marketing und Technik kümmern.

Man kann – ganz ohne Termin – einen Coach erreichen? Jederzeit?

Isabelle Balaize: Wenn der Coach online ist, kann der Kunde ihn direkt anrufen. Für Coachingprozesse, die mehrere Gespräche über einen längeren Zeitraum erfordern, können Termine vereinbart werden. Für diese Kunden bieten wir Prepaid-Angebote, die etwas günstiger sind.

Welche Erfahrung bringen Sie selbst im Bereich Coaching und Beratung mit, und warum ist die Möglichkeit eines zeitnahen Coachings aus Ihrer Sicht wichtig?

Isabelle Balaize: Ich befasse mich mit Coaching seit 2014. Seitdem habe ich viel Geld in Coaching und Coaching-Ausbildungen investiert, und nicht jede Erfahrung war zielführend. Derzeit gibt es auf dem deutschen – unregulierten – Coaching-Markt ein sehr großes und schwer überschaubares Angebot.

Wenn ich jetzt ein Problem habe, zu dem ich einen Experten befragen will, Feedback vor einer Entscheidung suche oder schneller ein Ziel erreichen will, will ich nicht erst lange recherchieren und Termine abwarten.

Wie finde ich heraus, welcher Coach am besten zu mir oder meiner persönlichen Situation passt? Zu welchen Themen kann man sich bei Ihren Coaches generell beraten lassen?

Isabelle Balaize: Es gibt auf unserer Webseite Informationen über die Coaches und ihre Themenschwerpunkte. Wir haben Profis für die

Bereiche Beziehungen und Familie, Business und Finanzen, Gesundheit und Fitness sowie Persönlichkeit und Mindset.

Das Portal kommt in einer Zeit – der Corona-Krise – in der besonders viele Menschen mit Sorgen belastet sind. Bildet die Beratung zu Depressionen, Ängsten und ähnlichen Problemen gerade einen Schwerpunkt auf Ihrem Portal?

Claudia Agilli: Tatsächlich hat die Zahl an Menschen mit Ängsten, Depressionen und damit einhergehenden Symptomen in den letzten Monaten deutlich zugenommen. Unser Portal setzt bei der Hilfe zur Selbsthilfe an. Dafür ist Coaching ein sehr geeignetes Instrument, da die Menschen dadurch selbst Lösungen für ihre Probleme finden können, die effektiv und nachhaltig wirken.

Wie unterscheidet sich eine solche telefonische Beratung von der persönlichen? Gibt es Vor- oder Nachteile? Ist der Zeitrahmen vorgegeben?

Claudia Agilli: Telefonische Beratung bietet mehr Anonymität, was bei Kunden, die zum Beispiel mit Scham behaftete Themen mitbringen, ein großer Vorteil sein kann. In der persönlichen Beratung kann der Coach auch Mimik, Gestik und Körperhaltung des Kunden in seine Einschätzung mit einfließen lassen. Wir planen für die Zukunft, auch Coaching per Videocall anzubieten, um beide Möglichkeiten nutzen zu können. Der Zeitrahmen ist frei vom Kunden bestimmbar. Unser Ziel ist es, schnelle Lösungen anzubieten.

Wie wählen Sie die Coaches für Ihr Portal aus? Welche Qualifikationen setzen Sie voraus?

Isabelle Balaize: Alle unsere Coaches verfügen über fundierte Erfahrungen und Ausbildungen in ihrem jeweiligen Bereich. Das können sowohl Coaching-Ausbildungen als auch psychologische oder pädagogische Ausbildungen und Berufserfahrungen sein. Ausschlaggebend ist das persönliche Gespräch. Wir arbeiten nur mit Coaches, die uns menschlich und professionell überzeugen.

Wie wird das Portal bislang aufgenommen? Und was sind Ihre Pläne für die Zukunft?

Claudia Agilli: Bisher haben wir überwiegend positive Reaktionen auf unser Portal erhalten. Die Idee, eine große Auswahl an direkt verfügbaren Coaches anzubieten, gab es in der Form bisher nicht. Unser Ziel ist, Coaching und das damit verbundene Potential mehr in den Fokus der Allgemeinheit zu rücken und allen einen schnellen, unkomplizierten Zugang zu professionellem Coaching zu ermöglichen.



www.CallYourCoach24.com

GEGEN *den* WIND

...FÜR DIE ATEMLUFT



Leonardo da Vinci, Henry Ford, die Gebrüder Wright, Nikola Tesla. Was wäre die Welt ohne ihre Visionäre? Ohne die, die sie zu einem besseren Ort machen wollen. Die sich Fragen stellen. Was wäre, wenn? Die gegen den Strom schwimmen. Gegen das, was angeblich realistisch ist. Gegen alle Anfeindungen. Gegen alle Widerstände und Zweifel. „Ich glaube an das Pferd, das Automobil ist eine vorübergehende Erscheinung.“ Auch Kaiser irren.

Jede bahnbrechende Idee hat ihren Ursprung in einem Problem, einer Herausforderung. Guido Bierther, selbstständiger Unternehmer aus Hennef bei Bonn, betrieb in seiner Freizeit aktiv sowie vielseitig Leistungssport. Ein schwerer unverschuldeter Unfall machte aus dem Leistungssportler – im Alter von 24 Jahren – von jetzt auf gleich einen Menschen mit einer irreversiblen Behinderung an den unteren Extremitäten. Drohte ihm sinngemäß den Boden unter den Füßen wegzureißen. „Wenn du über Jahre eine Serie maximal invasiver Operationen hinter dir hast, wenn du dazu rund um die Uhr an Schmerzen leidest und nicht mehr vernünftig laufen

sowie entspannt schlafen kannst, dann bist du von der nackten Realität umschlungen. Liegst Du dabei mehrere Monate stationär im Krankenhaus, kennst Du im Wesentlichen die dort gängigen therapeutischen Methoden, Möglichkeiten und lernst oft auch deren Grenzen...“, sagt Guido Bierther. Im Krankenhaus wurde er auch mit Sauerstoff behandelt. „Ich wunderte mich damals schon, warum nahezu an jedem Krankenbett bzw. in jedem Behandlungszimmer überall ein oder mehrere Anschlüsse (Druckleitungen) für Sauerstoff installiert waren. Kurzum: in dieser Zeit setzte sich in mir wohl der Gedanke fest, mich auf dem Gebiet der 'sanften' Gesundheitsförderung und in Rahmen der Atemluftaufbereitung zu engagieren. Konkret: den Wirkungsgrad unser Atemluft zu verbessern, denn den Sauerstoff unnatürlich zu erhöhen, obgleich 75 Prozent davon bspw. bei einem jungen, gesunden Menschen unverbraucht ausgeatmet werden, leuchtete mir schon damals nicht ein. Und was ist überhaupt medizinischer Sauerstoff?“ Ein Entschluss war gefasst.

Von da an gab es wieder etwas Neues, das nicht aufzuhalten ist. Etwas, das Menschen verändert.



Guido Bierther

Spätestens seit dem Jahr 2000 eine unumstößliche Gestalt der modernen Biotech-Industrie. Ein Mann – ein Wort: So hat er sich 21 Jahre lang erfolgreich gegen alle Widerstände des festgefahrenen Gesundheits-Mainstreams behauptet.

Der willensstarke Unternehmer arbeitete intensiv mit Forschern und verschiedensten Experten an seiner Vision, Atemluft so aufzubereiten, dass sie unser Organismus in Lebensenergie bzw. Stoffwechselenergie umwandeln kann. Also Qualität statt Quantität. Vorbild ist dabei die Energie der gesunden Waldluft. Als sein „Was wäre, wenn“ praxistauglich ist, gründet der damals 35jährige gelernte Industriekaufmann und Unternehmer die Basis für das heutige Unternehmen Airnergy. Das war im Jahr 2000.

21 Jahre später: Höhen und Tiefen. Internationale Preise und Insolvenz. Award - Druck. Award - Druck. Doch immer das innere Wissen und die tiefe Überzeugung: "Wir haben einen technologischen Quantensprung geschafft. Wir glauben an uns und an das, was wir tun. Viele unserer langjährigen Kunden und Partner bestätigen das immer wieder. In der Airnergy-Manufaktur in der Wehrstraße 24-26 pulsiert unentwegt Erfindergeist, Gründerkultur und Handwerkskunst im kraftvollen Dreiklang".





Mit Toni Mathis, leitendem
Physiotherapeuten bei Mercedes AMG

Verleihung des Art of Air Award im
Steigenberger Grand Hotel

Mit Ottmar Hitzfeld, FC Bayern-Trainer &
schweizer Nationalcoach

Preisverleihung mit Dr.med.
Yasuko Ishikawa aus Tokio

Unser Leben beginnt und endet mit dem ersten und letzten Atemzug. Doch was lernen wir oder wissen wir tatsächlich über Atmung und Leben? Über die Atem-Atmosphäre, sprich Atemluft, ohne die wir nur wenige Minuten überleben könnten? Über den darin natürlich enthaltenen Sauerstoff? Über CO²? Ist uns bewusst, dass wir beim Atmen auch jeweils etwas Wasser trinken? Fragen über Fragen.

Beim Wasser, Müsli, unserem Lieblingswein oder selbst bei Motoröl oder den technischen Daten eines PCs, Autos oder Fahrrads kennen wir uns oft besser aus als bei dem Lebensmittel, dass uns wahrlich am Leben hält. Halten Sie mal kurz die Luft an: Ohne Nahrung kann ein Mensch 30 bis 60 Tage überleben. Ohne Wasser verdursten wir nach drei bis vier Tagen, je nach Temperatur und Umweltbedingungen. Und ohne Sauerstoff bzw. Atemluft? Bereits nach wenigen Sekunden reduziert sich unsere Hirnaktivität, im schlimmsten Fall werden wir bewusstlos. Nach zwei bis drei Minuten treten höchstwahrscheinlich irreparable Schäden am Gehirn auf. Nach zehn Minuten ohne Sauerstoffzufuhr wird ein Mensch für klinisch tot erklärt. Ohne Atmen – Amen.

Die vergessene Kraft der Atemluft

Wir essen in der Regel dreimal am Tag, im Idealfall trinken wir etwa zwei Liter Flüssigkeit. Doch wir atmen rund um die Uhr, 24/7, jede Minute unseres Lebens, im Schnitt 12 bis 18 Mal pro Minute. Das macht pro Stunde 1080, pro Tag mehr als 21.000 Atemzüge. Dabei atmen wir je nach Körpervolumen etwa 10.000 bis 12.000 Liter Luft ein und wieder aus, davon rund 3.150 Liter Sauerstoff. Drei Viertel atmen wir allerdings unverbraucht wieder aus. Was für eine Verschwendung! Doch die Atmosphäre, in der wir leben, ist weit mehr als nur Atemluft. Es gleicht eher einer feinen Rezeptur. Sie wird bestimmt

durch das Zusammenwirken von Variablen wie Temperatur, Luftdruck und nicht zuletzt Luftfeuchtigkeit, also der natürliche Wasserdampf. Dazu noch eine atemberaubende Zahl: Jeden Tag atmet ein Mensch mehr als 24 Trilliarden Wassermoleküle ein – ein Leben lang. Diese Menge entspricht dem Inhalt eines Wasserglases, und jedes einzelne Wassermolekül wirkt in uns wie Mikro-Batterien oder -Akkus. Eine einzige solcher „Mikro-Batterien“ kann jeweils geladen oder leer sein. Im Wald ist die Luft-Atmosphäre in der Regel voller Energie

Den Forschern und Entwicklern von Airnergy gelang es vor 21 Jahren, mithilfe des natürlichen Sauerstoffanteils in der Luft (21 Prozent) im Zusammenspiel mit Sonnenlicht und relativer Luftfeuchtigkeit die unmittelbare Atematmosphäre in einen aktiven, energiereichen und für den Organismus so leichter verwertbaren Zustand zu bringen. Diesen kann die menschliche Zelle (samt der Zellzwischenräume drum herum) nämlich besser verstoffwechseln und so in neue Energie und Vitalität und damit in pure Lebenskraft umwandeln. Dabei wird nach dem Vorbild der Natur der Prozess der natürlichen Photosynthese technologisch und mithilfe eines Gerätes mit der Stellfläche einer Zeitung nachgestellt. Ganz getreu dem Motto des Erfinders sowie Naturforschers Viktor Schauberger: „Die Natur kopieren und kopieren“.

Energie in die Zellen!

„Ähnlich wie die Solarzelle verfügbare Energie in die Steckdose liefert, liefert Airnergy die neue Energie direkt in die Körperzelle, intra- sowie extrazellulär“, fasst Guido Bierther den Nutzen für den Anwender zusammen. Dabei wird die vitalisierte Luft einfach durch eine leichte Atembrille aufgenommen, und man atmet wie immer. Ein Sauerstoffgerät bzw. Sauerstoff-Konzentratoren also. Jetzt klingt es vielleicht bei Ihnen: Da war doch was, Professor Manfred von Ardenne.




**KEEP
CALM
AND
BREATHE
AWARE**

MAKE-AIR-GREAT-AGAIN.COM

„Probieren geht über studieren!“

Das Geheimnis gesunder Waldluft entschlüsselt

Bei seinen Forschungen ging es aber um die Quantität des Sauerstoffs die dem Körper zugeführt wird. Bei Airnergy geht es um die Qualität. Der Luftsauerstoff wird bei Airnergy weder erhöht oder ionisiert noch Ozon oder sonstige körperfremde Substanzen werden zugeführt, wie dies bei bisherigen Methoden der Fall war. Warum auch mehr Sauerstoff geben, wenn bereits ein junger Gesunder rund drei Viertel des Sauerstoffanteils der Atemluft ohnehin unverwertet wieder ausatmet? Und wie verhält es sich dabei mit den freien Radikalen, also den aggressiven Sauerstoffspezies? Fragten wir uns.

Qualität vor Quantität

„Wir verbessern mit der medizinisch so genannten Spirovitalisierung die Verwertbarkeit des vorhandenen Luftsauerstoffes in den Zellen, ohne den Sauerstoffanteil zu erhöhen. Medizinisch nennt man das Utilisation“, erklärt der Gründer. Durch die regelmäßige Aufnahme dieser lebendigen Luftatmosphäre können insbesondere Leistungsmängel ausgeglichen und Reparatur- sowie Regenerationsprozesse auf natürliche Weise erfolgen, aufrechterhalten oder wieder optimiert werden.

„Aktivierte Atemluft kann funktionelle Störungen und das Wohlbefinden verbessern und die Selbstheilung aktivieren“, erklärte Professor Dr. Klaus Jung, Arzt für Innere Medizin, Sportmedizin und Naturheilverfahren, emeritierter Professor für Sportmedizin an der Gutenberg-Universität Main und bis 2017 leitender medizinischer Beirat von Airnergy. Jung hat viele Jahre eng mit Manfred von Ardenne zusammengearbeitet und im Sinne des Energiestoffwechsels geforscht.

Alles für das eigene Immunsystem: Gerade in Zeiten wie diesen – Grippewellen, Pandemie – leisten die Vitalisatoren wertvolle Unterstützung, insbesondere dann, wenn der Alltag einen Waldspaziergang nicht immer zulässt.

„Die Stärkung der Atemfunktion und des Immunsystems sind zwei Schlüsselstrategien bei der Bekämpfung sowie der Verbreitung von Corona. In dieser Hinsicht ist Airnergy ein hervorragendes Instrument für eigenverantwortlich handelnde Menschen“, sagt Dr. Jibin Chi, Präsident der Channel Biomedical Group und Direktor der CHI Awakening Academy. Die Airnergy-Luft ist aber nicht nur zur Vorsorge, sondern auch für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) für Sportler zur Regeneration, bei Energiemangel oder Schlaf- oder Konzentrationsstörungen geeignet. Seine wissenschaftlichen Erkenntnisse hat Chi erst 2020 im Naturheilkunde Magazin veröffentlicht und die Technologie bzw. deren praktische Auswirkungen dabei mit insgesamt sechs Nobelpreisträgern in Bezug gebracht. Der Artikel „Eine Reise durch das Jahrhundert“ steht als Sonderdruck zur Verfügung.

„Airnergy hat das Geheimnis der gesunden Waldluft entschlüsselt“, sagt der Physiker Prof. Karl-Heinz Röber, Informations- und Energiemediziner an der Lujiazui International United University in Shanghai (...). Seine Forschungsergebnisse beweisen die Wald-Wirksamkeit. „Die aus dem Vitalisator strömende Luft hat eine mehr als 2000fach größere energetische Wirkung in unserem Körper als die Aufnahme des Wassers in flüssiger Form“, so der Wissenschaftler, nachzulesen im Ratgeber für Verbraucher mit dem Namen „Der kleine Atmos.“



**Einzelanfertigung: AvandGarde
mit 18 Karat Goldlegierung
und 4.400 Swarovskisteinen**



**Äbtissin M. Gratia Adler von
Kloster Maria Frieden in Dahlem
beim täglichen Vitalisieren**



**Leistungsstärkster
Airnergy-Vitalisator der Welt**



**Five Star Diamond GREEN
Award 2014 der American
Academy of Hospitality
Services (AAHS)**



**Trend SIM-Racing:
Konzentration & Reaktion
im Cockpit steigern**



„Brücke“ zwischen Heizen & Kühlen

**PHYSIKALISCHE METHODEN ENTZIEHEN
WASSERDAMPF UND TROCKNEN
SCHLEIMHAUT AUS.**

Airnergy – der „Waldluftgenerator“ für Zuhause. Gerade in geschlossenen Räumen wird die Atemluft nicht nur durch Heizung oder Klimaanlage besonders stark belastet und ihr oft die ebenso existentielle Luftfeuchtigkeit regelrecht entzogen. Genau hier setzt Airnergy an, die Energie und Vitalität der Atematmosphäre wird, nach dem Vorbild von Mutter Natur revitalisiert, also das Zusammenspiel zwischen Licht, Luft und Wasser neu strukturiert – damit wird der Energieaufbau sowie die Leistungsfähigkeit mit Energie von Innen verbessert.

Kooperation statt Konkurrenz

Trotz aller positiven Resonanz und Erfolgsmeldungen und hunderttausenden Menschen, die von der Vitalisierung teils erheblich profitierten – oder gerade deswegen – hatte Airnergy mit erheblichem Gegenwind zu kämpfen. Guido Bierther wurde von seinen Kritikern oft belächelt und beschimpft. Doch der Pionier ließ sich nicht beirren.

Stattdessen beginnen Unternehmen, Airnergy zu kopieren statt zu kooperieren, bspw. in China. Als 2006 ein führender Gasanbieter aus München dem Unternehmen ein Übernahmeangebot macht und Guido Bierther ablehnt, erscheint nur kurze Zeit später ein vernichtender Beitrag „Detektiv ermittelt“ im ZDF/WISO. Die Folge: 80 Prozent Umsatzeinbuße sowie bankenseitig die Darlehen sofort fällig gestellt. Ein Jahr später melden die Pioniere Insolvenz bei der Gründungsgesellschaft „natural energy solutions AG“ an. Aber wenn jemand wirklich von dem überzeugt ist, was er tut, ja regelrecht begeistert von seinem Handeln und dies als seinen Lebensauftrag empfindet, dann ist Aufgeben keine Option.

Im Gegenteil: Gegenwind formt den Charakter und aus den auf dem Weg liegenden Steinen lässt sich Neues kreieren.

Visionäre sind meistens unbequem. Sie stellen Abläufe, Prozesse oder Autoritäten infrage. Visionäre haben in der Regel ein breites Wissen. „Ich glaube, dass es mein größter Ehrgeiz im Leben ist, anderen weiterzugeben, was ich weiß“, sagte einst Frank Sinatra. Visionäre lassen sich nicht ausbremsen.

„Danach sind wir erst so richtig durchgestartet. Aus unseren Fehlern haben wir bei Airnergy gelernt und falsche Berater ausgetauscht“, sagt Guido Bierther. Er gibt eine Vielzahl wissenschaftlicher sowie praxisbezogener Untersuchungen in Auftrag, kooperiert mit Universitäten sowie unabhängigen Forschungseinrichtungen.

Das Patent der Airnergy Gesundheitstechnologie wurde bereits im Gründungsjahr 2000 angemeldet und später auf die neue Gesellschaft ordentlich übertragen. Auf Grundlage der bis dahin erreichten Fortschritte, der klinischen sowie technischen Prüfung wurde nach EU-Richtlinien die Zertifizierung des Medical-Plus-Inhalationsgeräts die Zulassung als anerkanntes Medizinprodukt angestrebt sowie mit entsprechender Zertifizierung erreicht sowie bestätigt, jedoch im Laufe der Jahre erkannte man, dass die Spirovitalisierung eher im Bereich der Physik, also eher wie eine Heizung oder Klimaanlage eingestuft werden sollte, als das es ein klassisches Medizinprodukt sei. Denn der „Wirkstoff“ ist und bleibt einfach „nur“ Luft, unverändert in ihrer natürlichen Zusammensetzung, lediglich durch die Kraft des Waldes, mit dem dort entsprechend vorhandenen Licht, der Luft und dem Wasserdampf neu geladen bzw. strukturiert. Sozusagen zur besseren Energiegewinnung außerhalb des Organismus vorbereitet.

Die Erstentwicklung dieser bahnbrechenden Gesundheits-Technologie, zugehörig dem Wissenschaftskreis der Bionik, findet längst auch in etablierten wissenschafts- sowie schulmedizinischen Kreisen Anerkennung und lässt Experten aufhorchen und erzeugt Staunen. Sie erhält internationale Wissenschafts- und Innovations-Awards, u.a. den bislang nur ein einziges Mal vergebenen Jahrhundert-Preis „Century Award for Innovation“ der Jury des renommierten Fachmagazins für Gesundheit, Fitness und Prävention, der Fitness Tribune, den erstmals verliehenen „Five Star Diamand GREEN Award“ der American Academy of Hospitality Sciences (AAHS), die damals von Frank Sinatra gegründet wurde und bis 2015 von Donald J. Trump als Ehrenbotschafter vertreten wurde, der das Dokument als solcher ebenso unterzeichnete, sowie den „Science-Award“ (Wissenschaftspreis) der IPO (International Prevention Organization). Die Ärztezeitung aus dem Springer-Medizin Verlag) würdigt im Zusammenhang mit dieser Auszeichnung den vielseitigen Nutzen der Somatovitaltherapie.

Innere Atmung - Äußere Atmung

Es ist ein bisschen wie die Weiterführung dessen, was 1931 mit der Verleihung des Nobelpreises für Medizin an den deutschen Arzt, Biochemiker und Physiologen Otto Warburg begann. Er erhielt diese Auszeichnung für die „Entdeckung der Funktion und Natur des Atmungsferments“ und legte damit den Grundstein für die Innovationen der High Tech Manufaktur Airnergy International GmbH auf dem Gebiet der Naturmedizin.

Was zu Anfang des Millenniums mit einer engagierten Gruppe von jungen Forschern und Innovatoren als ehrgeiziges Projekt begann, hat sich zu einem international anerkannten Konzept entwickelt. Verschiedenste Institutionen sowie Einrichtungen in rund 60 Ländern setzen bereits darauf. Ursprünglich und zur Basisversorgung eher für die fortschrittliche Klinik und die ärztliche Praxis konzipiert, werden die Vitalisatoren heute verstärkt als Basisversorgung und begleitend zu anderen bewährten, auch komplementärmedizinische Methoden, ebenso im Bereich Anti-Aging, Leistungssport und Prävention, Regeneration sowie Rehabilitation aber auch bei der Familie zu Hause oder zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge (BGM) eingesetzt.

Das Prinzip der Vitalisierung hat sich mittlerweile als Basisbehandlung auch bei zahlreichen Krankheitsbildern und Beschwerden als nützlich erwiesen – viele Ärzte, Therapeuten und Heiler in aller Welt berichten immer wieder über Anwendungserfolge, z.B. bei Herz- und Gefäßerkrankungen, Lungenerkrankungen wie COPD oder Lungenemphysem, Stoffwechselerkrankungen, Erkrankungen des Immunsystems, Nervenkrankungen, Stoffwechselproblemen. Ebenfalls als sinnvoll erwiesen hat sich diese Basistherapie bei funktionellen Störungen wie Ein- und Durchschlafstörungen oder bei Energiemangel, Depression, Burnout oder bei Störungen des körperlichen Leistungsvermögens. Viele Prominente aus Sport, Wirtschaft, Politik, Kultur und Medien schwören auf den Waldluftgenerator und möchten diesen aufgrund der vielen guten Erfahrungen nicht mehr missen.

alten

STÜRMEN GEWACHSEN

21 JAHRE LEUCHTTURM DER
SELBSTBESTIMMTEN GESUNDHEIT



WOHIN *geht* *die* FAHRT?

BIOHACKING SELBSTS IM AUTO? DIE ZUKUNFT DER SPIROVITALTHERAPIE EROBERT DEN ALLTAG

Die Pandemie und damit der Umstand mit Maske nicht frei atmen zu „können“, hat dabei noch das Bewusstsein bei den Menschen gestärkt. Eigenverantwortlich etwas für unser eigenes Immunsystem tun müssen, ist das Beste was wir uns bzw. unserem Organismus antun können. „Gerade die jüngere Generation, die mittlerweile auch stärker auf Ernährung und Umwelt achtet, wird zunehmend gesundheitsbewusst und auch kritischer gegenüber bisherigen Methoden,“ sagt Guido Bierther. Wenn wir uns dann noch bewusst machen, dass wir unseren Körper zu 70 Prozent über die Atmung entgiften, rund 20 Prozent über die Haut, rund 7 Prozent über die Blase und lediglich etwa 3 Prozent über den Darm, dann bedarf es keiner weiteren Argumente, uns mehr um die Luft zu kümmern, die wir zu uns nehmen und die uns am Leben hält, alternativlos.

21 Jahre Airnergy. 21 Jahre, in denen Guido Bierther und seinen Mitarbeitern die Luft nicht ausgegangen ist. Vielleicht lässt sich das mit Kohlenstoffatomen vergleichen, die erst unter enormem Druck zu Diamanten werden.

LESETIPP:

DER KLEINE ATMOS, der 40-seitige Airnergy-Ratgeber, kann über die Internetseite lebensdigeluft.de kostenlos angefordert werden. Die entsprechende Filmdokumentation „Der kleine Atmos: Die geheimen Zusammenhänge zwischen Atmosphäre und Gesundheit“ finden Sie hier per Link auf [YouTube](#).



Durchatmen bei 300 Km/h

Die Vitalisierung optimiert den Wirkungsgrad der Atemluft und ist im professionellen Rennsport erprobt. Rennfahrer, die nicht selten Geschwindigkeiten von 300 km/h und mehr erreichen, wissen den Vorteil frisch aufgeladener Luft zu schätzen. Das menschliche Hirn, verantwortlich für Konzentration und Reaktion (Sicherheit) ist nach dem Herzen, aber vor den Augen der zweitstärkste Sauerstoffverbraucher im Organismus. Wie auch Berufskraft- und Vielfahrer partizipieren können, erfahren Sie in der Ausgabe zum 03.03.2022 - oder zuvor auf der offiziellen Herstellerseite : www.setupyoursself.com.

SEELENREISEN MIT GEBRAUCHSANLEITUNG

Kölner Autorin bietet Lebenshilfe mit Buch und Hörbuch

„Man kann ‚verreisen‘, ohne auch nur einen Fuß vor die Türe zu setzen und den Alltag für eine Weile hinter sich lassen, um entspannt und gestärkt wieder zurückzukommen. Die Botschaft ist: Träumen Sie sich resilient und nutzen Sie Ihre eigenen Ressourcen!“

Mit ihrem Buch „Seelenreisen“ liefert die Kölner Autorin Marion Neunzig einen ganzen Werkzeugkasten an Anleitungen und Methoden, um zu einem entspannteren „Ich“ zu gelangen. Als Vehikel dienen sogenannte Fantasiereisen. Sie sind das Filetstück des Buches, unterhaltsam und flüssig verfasst. Einzige Voraussetzung sind eine offene Seele und ein sehendes Herz. Die einzelnen Geschichten sind eine Art geführte und inspirierende Anleitung und ziehen ab der ersten Zeile jede und jeden in den Bann. Unterstützt werden die im Kopf entstehenden

Bilder von den mit Bedacht ausgewählten Farbbildern, die auch ohne die Geschichten für Harmonie und Sehnsucht stehen.

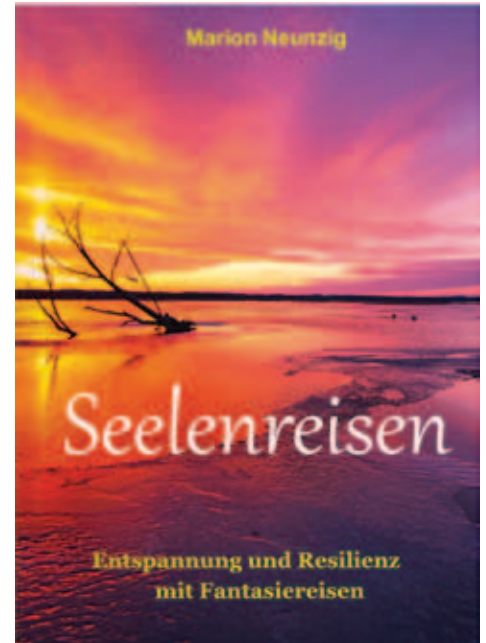
Als Bonus liefert die langjährige Pädagogin und Masseurin noch handwerkliche Tipps: Sie erläutert, wie autogenes Training, aber auch Entspannungsübungen die mentalen Reisen unterstützen können, um das Wohlfühlresultat zu verstärken. Beispielsweise erläutert sie die auf der Jacobsen-Methode aufbauenden Muskelentspannungsübungen. Sein Leitgedanke dabei war und ist: „Ein entspannter Körper ist die Grundlage eines entspannten Geistes.“ Wahre Worte, die mit dem Werk der quirligen Rheinländerin unmittelbar und niederschwellig in die Tat umgesetzt werden können.

„Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen zu helfen, damit sie in allen Lebenslagen

wieder ihre innere Balance finden.“ Begleitend zum Buch hat Neunzig auch ein Hörbuch aufgenommen sowie einen im Großformat aufgelegten Kalender mit den im Buch gezeigten Motiven zusammen gestellt.



Marion Neunzig, geb. 1958 in Köln, beschäftigt sich schon seit 30 Jahren mit Entspannung. Zuerst persönlich als alleinerziehende, berufstätige Mutter und dann als Heilpädagogin im Kita-Alltag. Später leitete sie Entspannungskurse für Kinder und deren Eltern mit Schwerpunkt Psychomotorik. Es folgten Frauenwochenenden („Reif für die Insel?“), Meditationsabende, verschiedene Massageausbildungen und zuletzt eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin. Als Hochsensible war sie selbst konfrontiert mit krankmachendem Stress und den Folgen davon. Sie hat einiges verändert in ihrem Leben und sich auf ihre Ressourcen konzentriert. Sie ist jetzt schon seit 20 Jahren selbständig mit Reflexzonentherapie, Massage und Entspannungskursen.



SEELENREISEN – Entspannung und Resilienz mit Fantasiereisen

Buch: 140 Seiten Hochglanz, Paperback, **14,95 €**

Auch als Hörbuch erhältlich:

Alle Fantasiereisen aus dem Buch gelesen von Mara Kayser, **14,95 €**

Exklusiv auf www.marion-neunzig.de

TIME OUT IN ZEELAND!

Chalets in Tholen laden zum Entspannen ein

*„Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen,
Denn das Glück ist immer da.“*

Das schrieb seinerzeit schon Goethe – und er hatte Recht damit: Das Meer der Rheinländer ist die Nordsee in Holland. Das sich im Wind wiegende Strandgras, tiefes Meeresblau gepaart mit Poffertjes und Kibbeling, Fischbrötchen und Blick auf einen Leuchtturm – das alles ist zum Greifen nah in rund dreihundert Kilometern Entfernung – gerade in unsicheren Pandemie-Zeiten, aber auch generell.

Die durch Brücken mit dem Festland verbundene Insel Tholen eignet sich ausgezeichnet zum Entspannen und Erholen. Gastgeber Francis hat für seine Gäste stets ein offenes Ohr, kennt die Geheimtipps, die sonst Einheimische nur untereinander austauschen und hilft, aus



Ihrem Aufenthalt ein rundum gelungenes und unvergessliches Erlebnis zu machen. Die Ausstattung seiner beiden Chalets lässt keine Wünsche offen.

Für weitere Informationen besuchen Sie:

www.chalettimeout.nl

Unter der Telefonnummer +49 176 83502818

erhalten Sie auf Wunsch weitere Informationen.

Die fortschrittliche Entzugsklinik mit familiärer Atmosphäre.

Die Lifespring-Privatklinik bietet ein gepflegtes Ambiente und ist mit nur 20 Einzelzimmern vergleichsweise klein. Das führt während Entgiftung und Therapie zu einem persönlichen und entspannten Umgang miteinander. Diese familiäre Atmosphäre unterscheidet uns erheblich von anderen Suchtkliniken.

Mehr unter www.lifespring.de.

■ Absolut diskret ■ 24/7 Service ■ Top bewertet von Patienten



In der entscheidenden Zeit hilft es, sich wirklich wie zu Hause zu fühlen. In der Lifespring-Privatklinik.



HOCHBEGABUNG – FLUCH ODER SEGEN? IQ-TESTS VON 2 ½ BIS 99 JAHREN

Die genauen Ursachen zur Entstehung von Hochbegabung sind derzeit noch nicht vollständig erforscht. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass Hochbegabung aus einer Kombination genetischer Faktoren und erworbenen Faktoren entsteht, die wiederum vor allem in der Kindheit geprägt werden. In den „Begabtenzentren Berlin, München und Grevenbroich“ beraten Gründerin und Geschäftsinhaberin Diana Haese und ihr ausgebildetes Expertenteam rund um das Thema Hochbegabung und erörtern entsprechende Diagnostik und Fördermöglichkeiten.

Wichtige Fragen, die Eltern sich stellen

Es geht beispielsweise um die Frage, ob mein Kind vorzeitig eingeschult werden soll. Oder gar eine Klasse überspringen? Schafft das Kind das Gymnasium, oder wäre es auf einer Real- oder Hauptschule besser aufgehoben? Welche Berufslaufbahn ist für die Stärken und Begabungen meines Kindes geeignet? Es ist so wichtig, dass eine Hochbegabung bereits im Kindesalter mittels eines Intelligenztests festgestellt wird, um rechtzeitig eine Hochbegabtenförderung einzuleiten. Von einer Hochbegabung spricht man, wenn im Rahmen eines Intelligenztests (IQ-Tests) ein Intelligenzquotient ab 130 festgestellt wird. Statistisch gesehen weisen zwei von hundert Menschen eine Hochbegabung auf. Jedoch ist der Nachweis einer Hochbegabung bei Kindern im Vorschulalter als schwierig. Menschen mit einem Intelligenzquotienten von über 115 gelten als überdurchschnittlich intelligent. Der normale Intelligenzquotient liegt zwischen 85 und 115. Die Verteilung des Intelligenzquotienten in der Bevölkerung: Zwei Prozent der Bevölkerung gelten als hochbegabt.

Allgemeines zu Hochbegabung

Grundsätzlich gilt besonders für Kleinkinder: Jeder durchgeführte Intelligenztest stellt eine Momentaufnahme bezüglich des aktuellen Entwicklungszustands dar. Er trifft aber nicht zwangsläufig eine eindeutige Aussage über die Intelligenz oder eventuelle Hochbegabung eines Kindes. Das liegt einfach daran, dass die Geschwindigkeit der Entwicklung bei Kindern unterschiedlich verläuft. Nichtsdestotrotz kann auch bei Kleinkindern bereits eine Hochbegabung vorliegen. Dabei ist ein Teil genetisch, der andere durch die Umwelt bedingt. Eine genetisch bedingte Veranlagung zur Hochbegabung bedeutet nicht zwingend, dass sich eine erhöhte Intelligenz oder eine Hochbegabung ausbilden muss. Verschiedene Umwelteinflüsse beeinflussen die Intelligenz sowohl positiv als auch negativ. Da die Intelligenz in direktem Zusammenhang mit einer Hochbegabung steht, können diese Einflüsse die Entwicklung einer Hochbegabung fördern oder behindern. Einige Studien belegen, dass der Einfluss des sozialen Umfeldes weitaus größer ist als der Einfluss genetische Faktoren.



Leider kann eine in früher Kindheit diagnostizierte Hochbegabung durchaus auch wieder verloren gehen, wenn keine adäquate Begabten- bzw. Hochbegabtenförderung erfolgt. In einer Studie wurde ermittelt, dass 15 Prozent von ursprünglich als hochbegabt eingestuften Kindern nach einem Zeitraum von 6 Jahren dieses Ergebnis nicht erneut erzielen konnten. Daher ist eine an den Intelligenztest anknüpfende und an das Begabungsprofil angelegte Begabten- bzw. Hochbegabtenförderung so sinnvoll.

Im Begabtenzentrum werden Intelligenztests ab einem Alter von 2 ½ bis 99 Jahren durchgeführt. Dabei geht es erst primär gar nicht um das Ermitteln einer Hochbegabung. Vielmehr steht im Vordergrund das Herausfinden von spezifischen Begabungen, Fähigkeiten und Interessen des Kindes.

Dieses Begabungsprofil wird mittels eines wissenschaftlich anerkannten und standardisierten Intelligenztests (IQ-Tests) erstellt. Auf Basis dieses Begabungsprofils lässt sich dann zuverlässig ein sinnvolles Förderkonzept erstellen, das – ganz abgesehen vom Bestehen einer Hochbegabung – vor allem Spaß macht und gleichzeitig die erfassten Begabungen fördert. Dabei wird selbstverständlich darauf geachtet, dass kein Kind überfordert wird.

Intelligenztests sind derzeit die einzige Möglichkeit eine Hochbegabung zu diagnostizieren. Die Hochbegabung kann den logisch-mathematischen Bereich, den sprachlichen Bereich, den sportlichen Bereich, den musikalischen Bereich oder den sozialen Bereich betreffen. Einige hochbegabte Kinder zeigen in mehr als einem Bereich besondere Fähigkeiten.

Werden die Bedürfnisse von Kindern mit einer Hochbegabung über längere Zeit nicht wahrgenommen oder nicht ihren Bedürfnissen entsprechend gefördert, kann dies Probleme mit sich bringen. So können diese Kinder zum Beispiel im sozialen Umgang Verhaltensauffälligkeiten entwickeln, da sie die in ihnen schlummernden Fähigkeiten nicht entfalten können.

Deshalb sollten sie Kindern mit einer Hochbegabung so viel lesen, fragen und experimentieren lassen, wie es ihren Bedürfnissen entspricht. Zeigen hochbegabte Kinder im Kindergarten oder in der Schule Verhaltensauffälligkeiten, fühlen sie sich meist unterfordert und/oder nicht akzeptiert.

Wann sollte mit einer Begabten- oder Hochbegabtenförderung begonnen werden?

So früh wie möglich! Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Rein statistisch ist jedes zwölfte Kind höher- und jedes 50. Kind hochbegabt. Werden die Begabungen nicht erkannt und durch eine unterstützende Begabten- oder Hochbegabtenförderungen weiterentwickelt, etwa weil man einen Intelligenztest für überflüssig hält, droht Ungemach. Viele begabte oder hochbegabte Kinder entwickeln dann ungewollte Anpassungserscheinungen oder ziehen sich in sich zurück – mit dem traurigen Effekt, dass sie ihre besonderen Fähigkeiten weder entfalten noch ausleben können.

Was können Sie tun, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind hochbegabt ist?

Wenn Sie festgestellt haben, dass auf Ihr Kind viele dieser Eigenschaften zutreffen, dann sollten Sie Kontakt aufnehmen.

Das Team vom „Begabtenzentrum“ berät professionell rund um das Thema Hochbegabung und erörtert entsprechende Fördermöglichkeiten. Falls gewünscht, wird auch gerne mittels eines standardisierten und wissenschaftlich anerkannten Intelligenztests der Intelligenzquotient (IQ) des Kindes ermittelt.



Begabtenzentrum Grevenbroich Diana Haese

Marktplatz 5–7, 41516 Grevenbroich-Wevelinghoven

Begabtenzentrum München Diana Haese

Ismaninger Str. 13, 81675 München-Haidhausen

Begabtenzentrum Berlin Diana Haese

Am Borsigturm 29, 13507 Berlin-Tegel



Tel.: +49 2181 705 97 17

(Mo – Do von 8.00 bis 18.00 Uhr, Fr von 8.00 bis 15.00 Uhr)

Fax: +49 2181 705 92 32

info@begabtenzentrum.de

www.begabtenzentrum.de



MAHARISHI AYURVEDA PRIVATKLINIK BAD EMS **GENIESSEN SIE DIE TIEFGREIFENDE REGENERATION EINER AYURVEDA-KUR – MITTEN IN DEUTSCHLAND**





Das Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum in Bad Ems ist seit 1992 die führende Ayurveda Privatklinik in Europa. 90 Mitarbeiter verwöhnen deutsche und internationale Gäste auf 1.200 qm lichtdurchfluteter Behandlungsfläche im Kaiserflügel von Häcker's Grand Hotel Bad Ems – direkt am Ufer der Lahn. Hervorragende Auszeichnungen, wie aktuell vom „Relax Guide“, der unsere Klinik erneut mit zwei Lilien bewertet hat, und eine wachsende Medienresonanz unterstreichen diesen Zuspruch. Dieser Erfolg ist ein schönes Kompliment, welches wir und unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne annehmen.

Steigende Krankheitskosten verlangen nach einer wirkungsvollen Vorsorge, zunehmende chronische Erkrankungen nach einer sorgfältigen und schonenden Therapie.

Nach Ayurveda, dem Jahrtausende alten „Wissen vom langen Leben“, steuern die Grundkräfte Vata, Pitta und Kapha die gesamte Natur. Diese drei „Doshas“ genannten Regulationsprinzipien prägen auch unsere individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften. Das natürliche Zusammenspiel der Doshas wird als die individuelle Konstitution bezeichnet. Es ist der Schlüssel zum Verständnis des Ayurveda, in dessen Mittelpunkt die feine Balance von Vata, Pitta und Kapha steht. Vereinfacht: Ist die Harmonie der Doshas intakt, so sind und bleiben wir nach Ayurveda gesund und glücklich. Deshalb ist es die wichtigste Aufgabe des Maharishi Ayurveda, dieses Gleichgewicht aufrechtzuerhalten und dort, wo es verloren gegangen ist, wiederherzustellen. Alle Therapien, Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen in Bad Ems beziehen sich also auf Ihre individuelle Konstitution sowie die Doshaverteilung Ihrer momentanen Störungen, die sorgfältig von einem unserer Ärzte ermittelt werden. Ebenso ist das Herzstück unserer Therapie die klassische ayurvedische Reinigungskur – Panchakarma. Übersetzt: die fünf Handlungen. Panchakarma ist ein System genau aufeinander abgestimmter physikalischer Behandlungen, die den Organismus sanft und äußerst tiefgreifend von Stoffwechselrückständen befreien und auf diese Weise vielen Krankheiten die Grundlage entziehen.

Ist der Körper erst einmal gereinigt, können alle weiteren Therapien besser greifen. Die Selbstheilungskräfte sind deutlich aktiviert, und der Organismus kann auf die hochwirksamen Kräuterpräparate des Ayurveda noch besser reagieren.

Die Panchakarma-Therapie wirkt zwar auf sanfte Weise umstimmend, gehört aber trotzdem in ärztliche Hände und sollte von gründlich geschulten Therapeuten durchgeführt werden, um optimale Ergebnisse zu erreichen. Panchakarma in Bad Ems heißt Panchakarma in Europas führender Privatklinik für Ayurveda, mitten in Deutschland. Hier wurde von Anfang an darauf geachtet, das jahrtausendealte Heilwissen in seiner klassischen Form zeitgemäß anzuwenden und an hiesige Gegebenheiten anzupassen. Ganzheitlich, standardisiert und vor allem: hochindividuell.

Zwar sind die Prinzipien des Panchakarma stets die gleichen: LÖSEN – MOBILISIEREN

Behandelbare Krankheiten

- Vegetative Störungen/
Stressbedingte Krankheiten
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Erkrankungen des Verdauungssystems
 - Stoffwechselstörungen
- Gelenks- und Wirbelsäulenleiden
 - Atemwegserkrankungen
- Allergische Erkrankungen
- Hautkrankheiten • Frauenleiden
- Erkrankungen des Urogenitaltrakts
 - Augenkrankheiten
- Erkrankungen durch Umweltgifte
- Nervenleiden • Autoimmunerkrankungen
 - Begleitende Krebstherapie

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

**Maharishi Ayurveda Privatklinik
Bad Ems GmbH**

Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems
www.ayurveda-badems.de

– AUSLEITEN. Aber welchen Schwerpunkt wir legen und in welchem Rhythmus wir gemeinsam arbeiten, ist nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern auch von Lebensphase zu Lebensphase: Wir stimmen Ihre Panchakarma-Kur mit größter Sorgfalt auf Ihre augenblickliche Körperkraft ab. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass auf diese Weise Panchakarma für fast jeden Menschen der Königsweg sein kann.

Alle Maßnahmen, die wir in der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems anwenden, helfen dabei, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken. So kann jeder Mensch selbst der Entstehung von Krankheit vorbeugen und bereits manifeste Symptome wirkungsvoll abmildern.

Schon wenige Tage wirken wie ein Urlaub mit lang anhaltendem Erholungswert und spürbarer Verbesserung der Gesundheit – ohne die Belastung einer langen Flugreise.

Genießen Sie bei Ihrer Kur den unvergleichlichen Komfort eines Grand Hotels. Die 106 Zimmer bieten eine Mischung aus stilvoller Tradition, modernem Ambiente und form-schönen Details. Aus fast allen Räumen haben Sie einen herrlichen Blick auf die Lahn und die schönen klassizistischen und Jugendstil-Villen des alten Bad Ems.

Ihre Panchakarma-Kur wird mit einem umfangreichen Rahmenprogramm begleitet: Yoga- und Atemübungen, Gandharva-Veda Musiktherapie, verschiedene Vorträge durch unsere Ärzte, Gesundheitsberater oder Seminarleiter, Video-Grundkurs über Maharishi Ayurveda, Kurkonzerte u.v.m. Das Hotel verfügt über eine neu gestaltete, weitläufige Wellness- und Spa-Landschaft mit einer Vielzahl unterschiedlicher Saunen und Bäder sowie dem aus einer Heilquelle gespeisten Thermalschwimmbad. Das Kurbad Bad Ems liegt mitten im Naturpark des idyllischen Lahntals, umgeben von den bewaldeten Bergen von Taunus und Westerwald. Zahlreiche Wanderwege geben imposante Blicke auf das Lahntal sowie auf Klöster, Burgen und Schlösser frei. Hier kann man bei Spaziergängen voll durchatmen und intakte Natur erleben. Bad Ems besticht aber auch mit seinem kulturellen Glanz: Meisterwerke der Architektur, Skulpturen in Gärten und Parks, Gemälde in Galerien und Konzerte und Aufführungen im Theatersaal des Kurhauses.

DAS RICHTIGE SCHUHWERK – OHNE GESUNDE FÜSSE GEHT NICHTS



Wissenschaftler errechneten, dass wir im Laufe unseres Lebens die Erde viermal auf unseren Füßen umrunden. Umso wichtiger ist es, dass wir auf das richtige Schuhwerk achten. Unterstützung erhalten Sie in Fachgeschäften wie Foot Solutions, dem Marktführer für Aktivschuhe in Düsseldorf und Köln. Hier haben Sie eine große Auswahl an Bequemschuhen für jeden Anlass.

60 Prozent der Erwachsenen leiden an Fuß-, Gelenk- und Rückenproblemen. Experten gehen davon aus, dass oftmals falsches Schuhwerk die Ursache hierfür ist.

Skelett und Muskulatur arbeiten tagtäglich unter hohen Anstrengungen, um den Bewegungsapparat am Laufen zu halten. Der Fuß, das Gegenstück zur Hand, ist ein hoch ausgebildetes, sensibles Körperteil. Dennoch behandeln die meisten Menschen ihre Füße wie ein ungeliebtes Kind: Rund 82 Prozent kaufen und tragen Schuhe in einer Größe, die nicht ihren anatomischen Maßen entspricht. Dabei sind zu große Schuhe ebenso schädlich wie zu kleine Schuhe.

Gravierende Veränderungen des Bewegungsmusters und Schäden an den Gelenken und der Wirbelsäule sind zu einer Volkskrankheit geworden. Es ist längst bekannt, dass High Heels äußerst ungesunde Konsequenzen für den ganzen Körper haben. Bisanter erscheint es, dass auch flache Schuhe Probleme mit sich bringen können.

Schuhe, durch die Fuß-Fehlstellungen nicht ausgeglichen werden, treiben den Körper zur Überanstrengung. Werden die Zehen gestaucht, so erschlaffen die kurzen Fußmuskeln und Bänder des Vorfußes und ein Spreizfuß droht. Wenn der Schuh am Ballen drückt und reibt, können Entzündungen, Schwellungen und sogar Knorpelschäden entstehen. Nicht selten sind ernsthafte Gesundheitsprobleme wie Hallux valgus sowie Nervenschmerzen im Fuß die Folge. Auch viele „bequeme“ Schuhe geben schlechten Halt, verhindern perfektes Abrollen und strapazieren die natürliche Form des Fußes, sodass die Belastung auf den Fersen liegt und nicht optimal unter dem Fuß verteilt wird. Schmerzen bis hin in den unteren Rücken sind so nicht selten.

Doch was sollten Erwachsene beim Schuhkauf beachten? Zum einen, dass der Fuß im Schuh einen guten Halt hat. Drückt der



Schuh an der Seite, ist es nicht damit getan, ihn eine Nummer größer zu nehmen. Wie und auf welchem Untergrund bewege ich mich? Auch das sind Punkte, die beim Schuhkauf Beachtung finden müssen.

Foot Solutions, mit seinen Bequemschuh-Fachgeschäften am Kölner Rudolfplatz und im Herzen der Düsseldorfer Altstadt, bietet Ihnen ein großes Sortiment an Schuhen für Freizeit, Sport und den Businessbereich von renommierten Herstellern an. Geschäftsführer Bernd Borgmann und seine Mitarbeiter ermitteln mögliche Fußprobleme, vermessen die Füße mit modernsten Geräten und führen eine Ganganalyse durch, um die für Sie individuell komfortabelste Lösung zu finden.

Bei Foot Solutions finden Sie eine Vielzahl von Modellen des Schweizer Herstellers „ky-bun“. Der Luftkissenschuh trainiert jene kleinen Muskeln, die den Bewegungsapparat stabilisieren. Der Körper wird beim Stehen und Gehen ständig aktiv aufgefordert sich auszubalancieren, ähnlich dem natürlichen Barfußgehen auf weichem Untergrund. Dabei wird die Bewegung auf dem elastisch-federnden Material als sehr angenehm empfunden.

Der ideale Schuh lässt den Zehen genügend Spielraum, gibt ihm aber trotzdem Führung und umschließt die Ferse perfekt. Eine elastisch-federnde Schuhsohle erlaubt ein natürliches Abrollen beim Gehen und leitet Informationen vom Untergrund durchgehend an den Fuß weiter. Die vielen kleinen Muskeln, die das Fußgewölbe aufrecht halten, werden

trainiert und gezwungen, aktiv zu bleiben. Diese Eigenschaften finden Sie im abwechslungsreichen Sortiment der Wohlfühlmarke „Joya“. Der ebenfalls aus der Schweiz stammende Hersteller achtet bei seinen Modellen darauf, den natürlichen Bewegungsablauf zu unterstützen und das aktive gesunde Gehen zu fördern. Physiotherapeuten nutzen seit langem die positive Wirkung eines weichen, elastischen Untergrundes zur Linderung von Schmerzen des Bewegungsapparates. „Joya“ hat eine patentierte Schuhtechnologie entwickelt, die sich dieses Prinzip zunutze macht und eine gesunde, muskulär aktive Form des Gehens und Stehens den ganzen Tag über ermöglicht.

Füße lieben Abwechslung, deshalb empfiehlt es sich unterschiedliche Modell mit verschiedenen Absatzhöhen zu tragen, um so der einseitigen Belastung von Bändern, Knochen und Muskeln entgegenzuwirken.

Foot Solutions gewährleistet Dank der Kooperation mit Ärzten, Physiotherapeuten, Heilpraktikern, Schmerztherapeuten sowie den Fußzentren Köln und Bonn eine kompetente Versorgung Ihrer Füße durch Experten. Hier finden Sie den Schuh für alle Lebenslagen. Besuchen Sie also am besten bald eines der beiden Fachgeschäfte oder schauen Sie im Internet unter www.footsolutions-onlineshop.de.

Eine persönliche, kompetente Beratung gibt es auch telefonisch von 10 bis 19 Uhr unter **+49 221 2726 0888**.

FOOT SOLUTIONS 
Wir machen Füße glücklich.

Standort Düsseldorf

Kapuzinergasse 9
40213 Düsseldorf – Altstadt
Telefon: +49 211 17154050
Telefax: +49 211 17154051
duesseldorf@footsolutions.com

Standort Köln

Pfeilstraße 18
50672 Köln (am Rudolfplatz)
Telefon: +49 221 27260888
Telefax: +49 221 27260889
koeln@footsolutions.com

Geschäftszeiten

Montag bis Samstag:
10 bis 19 Uhr

www.footsolutions.de

ONLINESHOP

www.footsolutions-onlineshop.de



LOCKRUF DES WALDES

Shinrin-Yoku ist weder eine neue Kampfsportart, noch eine Köstlichkeit aus Fernost, sondern ein japanischer Gesundheitstrend, der auch hierzulande immer populärer wird. Die Klinik Wersbach und die Tagesklinik auf Gut Landscheid bieten ihren Patienten „Waldbaden“ als ergänzende Therapieform an.

Waldbaden fördert das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Das haben die Menschen im „Land der aufgehenden Sonne“ schon früh erkannt und pilgern daher regelmäßig in die Natur, um den Wald mit allen Sinnen zu fühlen und ganz bewusst wahrzunehmen. Das sogenannte „Shinrin-Yoku“ boomt in Japan seit langem und gilt als anerkannte Therapieform. Mittlerweile hat dieser Gesundheitstrend auch bei uns Fuß gefasst. Mitten im idyllischen 'Bergischen Land' bietet die Tagesklinik auf Gut Landscheid und die Klinik Wersbach ihren Patienten „Waldbaden“ als ergänzende Therapieform an. Menschen mit seelischen Erkrankungen finden in der Natur Ruhe, üben mehr Achtsamkeit und fangen an zu entschleunigen. Helen Mau und Anjeli Goindi, Mitarbeiterinnen der Klinik Wersbach in Leichlingen und der Tagesklinik auf Gut Landscheid, weisen die Teilnehmer behutsam in das neue Angebot ein und leiten sie an, die Natur mit allen Sinnen in sich aufzunehmen. In kleinen Gruppen finden einfache, spielerische Übungen statt, die den Patienten zur Ruhe bringen. Fast wie in Zeitlupe und Schritt für Schritt tauchen sie in die Natur ein. Mau: „Wir gehen mit einem Zehntel des üblichen Gehtempos, möglichst barfuß, halten inne.“ Zum Einstieg heißt es „Augen schließen, wahrnehmen, die Sinne schärfen.“ Das Besinnen auf das Hier und Jetzt falle leichter, wenn vorher Atemübungen den Ruhemodus einleiten, welche die Pulsfrequenz senken. „Den Sauerstoff einatmen, langsam und bewusst ausatmen, das ist schon Meditation“, sagt Anjeli Goindi. Auch eine angeleitete Meditation hilft, Teilnehmer aus dem Gedankenkarussell des Alltags zu führen.

„Wir versuchen, die innere Ruhe zu aktivieren.“ Fällt es Menschen mit psychischen Erkrankungen schwer, runter zu kommen und eine Selbstreflektion zu wagen, hilft eine andere Übung: die Baumgarderobe. Die Teilnehmer legen ihre Probleme wie einen Mantel vorübergehend am Baum ab, ohne auszusprechen, um welche es sich handelt. Nach dem Waldbaden können sie die Probleme wieder mitnehmen oder einfach dort hängen lassen. „Etwa die Hälfte der Teilnehmer lassen die Probleme zurück“, sagen die beiden Übungsleiterinnen. Helen Mau, Sporttherapeutin, Yogalehrerin und Personal Trainerin, sowie ihre Kollegin Anjeli Goindi, ausgebildete Tanztherapeutin, haben eine Zusatzausbildung absolviert, um Patienten und auch Tagungsgästen des Guts Landscheid das Waldbaden näher zu bringen.

Die positiven Effekte des Waldbadens lassen sich nach ihren Angaben messen: objektiv, wenn der Serotoninspiegel im Körper steigt, der Adrenalinspiegel sinkt, die Atmung tiefer und der Puls ruhiger wird. Und subjektiv. „Wir fragen die Patienten jeweils vor und nach dem Waldbesuch, wo ihr Wohlfühlbarometer auf einer Skala von eins bis zehn liegt. Die meisten fühlen sich nach dem Waldbaden deutlich besser“, resümieren Mau und Goindi. Eine Offenheit für Atemübungen, Meditation und Achtsamkeit werde im Wald oft leichter geweckt als in einem Seminarraum. Goindi: „Man betritt den Wald und ist gleich in einer anderen Welt.“

Direkt vor der Tür des Guts Landscheid wurde kürzlich ein rund 50.000 Quadratmeter großes Waldstück von Klinik und Hotel erworben. „Waldbaden“ wird als Therapieform in Japan seit Langem angeboten, hierzulande

scheint es in Mode zu kommen. „Aber eigentlich ist es nichts Neues“, sagt Dr. Christoph Florange, Chefarzt und Geschäftsführer der Klinik Wersbach.

Dr. Florange weiter: „Der Aufenthalt in der Natur lässt uns unsere Probleme relativieren, in ein anderes Licht hineinrücken.“ Der Auslöser dafür: Die Natur habe etwas Erhabenes und Ewiges. Die Beobachtung der Natur, der Zyklen, des Kreislaufes des Werdens und Vergehens, habe spirituelle oder auch religiöse Bezüge. Beim Waldbaden gehe es insbesondere darum, zu beobachten, nachzuempfinden und zu beschreiben, was man wahrnimmt. „Das allein führt zur Entschleunigung und zum Stressabbau. Waldbaden muss natürlich von Therapeuten angeleitet werden“, so der Klinikdirektor. Der Wald hebe die Stimmung, die Bewegung im Wald wirke antidepressiv und habe damit einen vorbeugenden Effekt. Der Blutdruck werde gesenkt, Schlaf verbessert, die Konzentration gesteigert.





Depressionen & Burn-out



BERGISCHES SCHMUCKSTÜCK

Kulinarische Highlights, Rad- und Wandertouren, Erholung und viel Natur auf Gut Landscheid

Im Herzen des Bergischen Landes findet sich das idyllische Hotel und Restaurant „Gut Landscheid“. Hinter den dicken alt-ehrwürdigen Mauern erwartet den Besucher eine wunderschöne Mischung historischer und moderner Architektur. Bereits im Jahre 1301 wurde der damalige Rittersitz „Haus Landscheid“ urkundlich erwähnt und beheimatet heute 18 individuell eingerichtete Doppelzimmer, die allesamt barrierefrei und behindertengerecht gestaltet sind. Wer es luxuriöser mag, bucht eine der eleganten Suiten. Neben einem top ausgestatteten Bad, gehören Sky-TV, kostenfreier Internetzugang und natürlich Frühstück bei allen Zimmern mit dazu. Besonderes Augenmerk verdient das Restaurant „13null1“. Die frische und saisonale Küche, unter der Leitung von Chefkoch René Montpellier, genießt einen exzellenten Ruf und ist weit über die Grenzen des Bergischen bekannt. Mit regionalen Produkten aus der Nachbarschaft und der Region werden die Gäste aufs Vortrefflichste verwöhnt. Aber auch Spezialitäten wie US-Beef, spanisches Iberico-Schwein oder fangfrischer Fisch finden sich auf der raffi-

nierten Karte. Der hauseigene Kräutergarten verleiht den Gerichten den kulinarischen Feinschliff. Sowohl mittags als auch abends können sich hier nicht nur Hotelgäste nach Herzenslust verwöhnen lassen. Auf der mit Heizstrahlern ausgestatteten Sonnenterrasse genießen die Besucher Kaffee und köstlichen Kuchen, einen englischen Afternoon-Tea oder finden sich am Abend zum Dinner inmitten der wunderschönen Baumkulisse ein. Die Terrasse ist auch im Winter beheizt. Wellness wird auf „Gut Landscheid“ groß geschrieben: Der Sauna- und Ruhebereich verspricht erholsame Stunden mit hohem Wohlfühl-Faktor. Mit Blick ins Grüne entspannen die Gäste in der Fass-Sauna und inhalieren die wohltuenden Düfte, um danach auf den bequemen Liegen oder im Massagesessel „auszudampfen“. Nach Vereinbarung können sich die Wellnessgänger auch einer Massage von Expertenhand hingeben. Umgeben von riesigen Wäldern und zahlreichen Rad- und Wanderwegen ist der alte Rittersitz ein idealer Startpunkt, um das Bergische Land 'per pedes' oder auf dem Fahrrad zu erkunden. Die Landschaft mit ihren Tälern,

Bächen und Seen verspricht Natur pur und ist seit langem bei Ausflüglern bekannt und beliebt. Das Hotel hilft beim Zusammenstellen einer Tour gerne weiter.

Wohl einmalig dürfte der angeschlossene Landscheider Golfpark sein. Wer Chip, Pitch und Putt unter professioneller Anleitung eines „Golfinstructors“ verbessern möchte, der ist hier genau richtig. Ob mit Freunden oder Geschäftspartnern, der anspruchsvolle Kurs mit seinen drei Kunstrasen-Greens und zwei Sandbunkern erfordert schon einiges Geschick und versiertes Kurzspiel. Für Familienfeiern, Tagungen und Events aller Art stehen mehrere Räume wie beispielsweise der historische Weinkeller zur Verfügung.



Gut Landscheid

Haus Landscheid 1-2, 51399 Burscheid
Tel: +49 2174 39890, Fax: +49 2174 398999
www.gutlandscheid.de
info@gut-landscheid.de



Klinik Wersbach

Wersbach 20, 42799 Leichlingen
Tel.: +49 2174 398-0, Fax: +49 2174 398-398
www.klinikwersbach.de
info@klinik-wersbach.de



HOMEOFFICE: DIE NEUE BÜROWELT

Wie man Rücken-, Nackenschmerzen und andere Beschwerden vermeiden kann

Homeoffice hat sich für viele Menschen in kürzester Zeit zum neuen Arbeitsstandard entwickelt. Und auch unter den Vorzeichen der Corona-Lockerungen, wird das Arbeiten von zu Hause eine gängige Alternative zum klassischen Büro werden und weiter an Bedeutung gewinnen.

Doch so schön das Wort „Homeoffice“ auch klingen mag, seit Ende März 2020 merken viele, wie wichtig nicht nur das Home, sondern auch die Bedingungen im Office sind. Gerne werden die Arbeitsbedingungen im Büro des Arbeitgebers schon mal kritisiert: Der Stuhl ist schlecht, der Schreibtisch ist kein Sitz-Steh-Tisch, der Bildschirm ist zu klein und die Mouse verursacht Sehnenschmerzen. Gegenüber den Bedingungen in zahlreichen Homeoffices erscheinen die Bedingungen jetzt häufig in einem ganz anderen Licht. Viele Arbeitgeber wurden gefragt, ob man den Bürostuhl nicht mit ins Homeoffice nehmen kann. Das ist aber keine zukunftsfähige Lösung, wenn man sowohl im klassischen Büro, als auch zu Hause arbeiten will. Zahlreiche Beratungsgespräche in den zurückliegenden Wochen machen deutlich, wie beschwerlich das Arbeiten im Homeoffice sein kann, wenn die Bedingungen schlecht sind.

Was brauche ich im Homeoffice?

Lassen wir die technischen Rahmenbedingungen mal außer Acht. Die sollten in den meisten Fällen vorhanden sein. Was benötige ich, um beschwerdefrei, rückenfreundlich, konzentriert und effizient von zu Hause aus arbeiten zu können?

Der Stuhl: Für lange Sitztage ist ein Küchen- oder Esszimmerstuhl keine Lösung. Der Arbeits-/ Bürostuhl muss passen – im Idealfall wie ein „Maßanzug“. Der Stuhl sollte also der Konstitution des Nutzers gerecht werden. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob man klein oder groß ist, leicht oder schwer, dünn oder eher proppler ist. Sind die

Beine lang oder eher kurz? Wie sieht es mit dem Oberkörper und den Armen aus?

Dann geht es um die Sitzdynamik. Statisches Sitzen ist definitiv schlechtes Sitzen. Trotzdem passiert es, dass dynamische Stühle zu starren gemacht werden, weil man die Einstellungen nicht kennt oder sich über die Folgen nicht klar ist. Es gilt einen Stuhl zu finden, der ausreichend stützt, ohne das natürliche Bewegungsbedürfnis unnötig zu unterdrücken. Im Idealfall aktiviert der Stuhl die Durchblutung und Muskulatur und sorgt für wechselnden Bandscheibendruck. Am Ende muss ich dynamisch sitzen und mich wohl fühlen. Ob das ein Stuhl mit Synchromechanik, BalanceMovement-Mechanik, Bioswing-Sitzwerk, 2PP-Mechanik oder doch ein aktiv-dynamischer Hocker ist, kann man nur durch praktische Sitzproben herausfinden. Als Online-Kauf funktioniert das normalerweise nicht.





**Merke: Der Stuhl muss zu mir passen und individuell eingestellt sein.
– Die beste Sitzposition ist immer die nächste.**

Die Arbeitsfläche: Zu Hause wird das allzu oft der Küchen- oder Esszimmertisch sein. Das bedeutet eine feste Tischhöhe um 74 cm. Die Küchentheke mit einer Höhe über 100 cm oder der Kinderschreibtisch mit unter 65 cm scheiden eigentlich aus. Ist der Küchentisch also gut geeignet? Die Frage kann so nicht beantwortet werden. Hat man den Stuhl richtig eingestellt, kann man aus der Sitzposition die richtige Tischhöhe ableiten. Bei Menschen von 150 bis über 200 cm Körpergröße liegt die richtige Tischhöhe zwischen knapp 65 und über 80 cm. Korrigiert man einen zu hohen Tisch durch das dauerhafte Anziehen der Schultern, sind Schulter-/Nackenschmerzen garantiert. Ist der Tisch zu niedrig, wird sich früher oder später der untere Rücken melden. Glaubt man die falsche Tischhöhe über eine falsche Sitzhöhe ausgleichen zu können, werden Druckstellen, Einschränkungen des venösen Rückflusses, „dicke Füße“ und schließlich Krampfadern das Ergebnis sein.

Merke: Die richtige Tischhöhe ist wichtig und ergibt sich aus der korrekten Sitzposition/Stuhleinstellung.

Die Größe der Arbeitsfläche wird sich nach den häuslichen Bedingungen richten müssen. Ein wichtiges Kriterium ist die Tischtiefe, um einen ausreichenden Sehabstand zu gewährleisten. Hier haben sich 80 cm als Standard etabliert. Wer meint, das nicht berücksichtigen zu müssen, weil er sowieso mit dem Laptop arbeitet, sollte sich klar machen, dass am Laptop meist sowohl die Tastatur unergonomisch ist, als auch der Bildschirm. Sollte der Bildschirm doch gut sein, stimmt der Sehabstand trotzdem nicht und die Augen werden auf Dauer hoch belastet. Das sollte man nicht unterschätzen. Steter Tropfen höhlt den Stein. Anders formuliert: Ihr Körper vergisst nichts. Er lässt sich allerdings allzu oft mit dem Aufzeigen der Konsequenzen Zeit. Die sind

dann meist schmerzhaft und folgenreich und reichen von Haltungsveränderungen über Rückenschäden mit Ausstrahlungen bis hin zu Venenleiden.

Sitz-Steh-Tische ermöglichen eine weitere Erhöhung der Dynamik. Das Arbeiten im Stehen sorgt für eine Entlastung der Bandscheiben und im Wechsel mit der Arbeit im Sitzen für eine weitere Belastungsreduzierung. So ein Tisch sollte ein paar Mindestkriterien erfüllen, sonst kann es eine teure Fehlinvestition werden.

Tastatur – Mouse – Monitor: Im letzten Schritt kümmert man sich um die richtige Positionierung der Arbeitsmittel. Die Tastatur steht 5 bis 15 cm von der vorderen Tischkante entfernt (Handballenauflage). Dann kann man entspannt und dynamisch sitzen und im Idealfall wird der Schultergürtel durch die korrekt eingestellten Armlehnen entlastet. Je weiter die Tastatur auf den Tisch in Richtung Monitor verschoben wird, je schlechter wird die Haltung und die Verspannungen im Nackenbereich steigen extrem.

Die Mouse sollte zur Handgröße passen und nah an der Tastatur bedient werden. Je weiter weg sie platziert wird, desto höher sind die Sehnenansatzbelastungen. Die Position des Monitors sichert einen ausreichenden Sehabstand und die obere Bildschirmzeile ist maximal auf Augenhöhe ausgerichtet.

Das Arbeitsplatzsystem ist relativ komplex und nicht immer ist der Stuhl die Ursache der Beschwerden. Warum einen Bürostuhl kaufen, wenn ein professioneller Vorlagenhalter oder die Korrektur der Tischhöhe die Lösung ist.

Ein guter Arbeitsplatz ist am Ende nie teuer. Er wird seinen Nutzer viele Jahre treu begleiten, Belastungen reduzieren, Wohlbefinden steigern, die Leistungsfähigkeit erhöhen und zu mehr beschwerdefreien Zeiten beitragen.



Lothar Jux bietet alles fürs Homeoffice



HAG



viasit



Büro + Ergonomie

Lothar Jux

Odenthaler Straße 138
51465 Bergisch Gladbach

☎ 0 22 02 / 25 19 81

www.ergonomieberatung.org





HYPNOSE IN AUSBILDUNG UND PRAXIS

An gleich drei Standorten – in Heiden, Rheine und Ahaus – ist die „Spezialpraxis für Hypnose und Mentaltraining“, „mental-medic Arno Ostendorf“, vertreten. Mit Gründer und Inhaber Arno Ostendorf sowie mit Pia Brüggemann, Leiterin der Abteilung für Kinderhypnose, sprach der GESUNDHEITSBOTE NRW unter anderem darüber, warum der Bedarf an Hypnose aus seiner Sicht gestiegen ist, wo er künftige Herausforderungen im Bereich der Hypnosetherapie sieht und worauf er bei der Hypnoseausbildung Wert legt.

Die Nachfrage nach Hypnose scheint hoch zu sein. Ist der Bedarf in den vergangenen Jahren gestiegen? Falls ja: Worin sehen Sie die Gründe für diese Entwicklung?

Ja, definitiv! Die Herausforderungen in unserer komplexen Gesellschaft bringen viele Menschen an ihre physische, aber auch psychische Grenze. Dazu kommt, dass die allgemeine Akzeptanz dafür, dass es nicht ausschließlich körperliche Leiden gibt, sondern auch unser Gefühlsleben mitunter Optimierung erfahren darf, gestiegen ist, und Menschen so nach einer effizienten und erfolgreichen Hilfe suchen. Zudem steigt das Verständnis dafür, dass therapeutische Unterstützung kein Manko ist und sogar noch nicht einmal immer ein Problem braucht, sondern auch Persönlichkeitsentwicklung sein darf. Menschen spüren eher, dass ihr Kopf die Problematik schon verstanden hat, ihre Gefühle die Verhaltensänderung aber nicht unterstützen, und sind somit offener für die direkte Arbeit mit Gefühlen.

Würden Sie die Anwendungsgebiete für die Hypnosetherapie einmal beschreiben?

Wir arbeiten zunächst sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern und Jugendlichen. Die vielleicht geläufigsten Themen in der Erwachsenenbehandlung sind die Gewichtsreduktion und die Raucherentwöhnung. Hinzu kommen zahlreiche Anliegen, die sich um das große Thema Ängste ranken. Aber auch die Behandlung von Allergien, Schlafstörungen oder die allgemeine Lebenshilfe sind sehr gefragt. Das Hypnobirthing hat durch die Medien sehr an Bekanntheitsgrad gewonnen und ist eine vielversprechende und sanfte Art der Geburtsvorbereitung. In der Kinder- und Jugendhypnose sind häufige Anliegen, neben Ängsten unterschiedlicher Art, Lernschwierigkeiten, Gewohnheitsstörungen, Schlafprobleme, Trauer oder auch familiäre Schwierigkeiten.

Wie ist es zu erklären, dass die Hypnose, als eine spezielle Therapieform, zu so verschiedenen Anliegen eingesetzt werden kann?

Die Hypnose arbeitet mit der Vorstellungskraft und der Kraft der Gedanken. Dabei nutzt sie rein neurophysiologische Prozesse, die täglich in unserem Gehirn ablaufen. Wir können uns mit unserer Vorstellungskraft sowohl positiv als auch negativ beeinflussen, und dies zu allen Themen.

Der Schlüssel zum Verständnis liegt darin, dass jeder Gedanke ein Gefühl in unserem Körper verursacht. Unsere Gefühle steuern maßgeblich unser Verhalten. Unser Gehirn unterscheidet bei der platzierten Veränderung nicht zwischen Vorstellung und Realität. Wenn wir eine starke Angst haben, z.B. vor einer Niederlage bei einer Prüfung am nächsten Tag, ist die Katastrophe auch noch nicht eingetreten, und dennoch schlagen sowohl Körper als auch Geist Alarm. Die Gefühle, welche wir in diesem Moment empfinden, sind sehr real. Unser Gehirn prägt (oder wiederholt) eine Erfahrungsspur, die vermittelt, Prüfungen sind gefährlich. Dies geschieht in so vielen Fällen auf die gleiche Art und Weise. Wir hypnotisieren uns somit täglich selbst, nur leider häufig zu unseren Ungunsten.

In der Therapie prägen wir eine günstige Erfahrungsspur, die dienlich ist für das, was der Klient wirklich will. Auch hier reagiert der Organismus mit allen Neurotransmittern, Botenstoffen, Hormonen etc., und auch dieses Gefühl ist real. So nutzt der Klient das frisch angelegte Muster der Veränderung in seinem Alltag für sich und sein Ziel.

Was kann man sich von einer Hypnose-Sitzung, oder mehreren, erhoffen – und was nicht?

Man kann sich erhoffen, die eigenen gewünschten Veränderungen auf der emotionalen Ebene und auf der daraus resultie-

renden Verhaltensweise zu erreichen. Man kann sich nicht erhoffen, dass der Therapeut die Schwierigkeiten für den Klienten löst. Den Leidensdruck und auch die daraus entstandene Veränderungsbereitschaft bringt der Klient mit. Hypnose ist Teamarbeit, der Klient folgt den Interventionen des Therapeuten und der Therapeut stellt sich auf den Klienten ein.

Wie viele Sitzungen sind Ihrer Erfahrung nach im Durchschnitt nötig? Oder ist das abhängig vom Einsatzgebiet?

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Dauer einer Therapie. Jeder Fall wird sehr individuell betrachtet. Wichtig ist hierbei, dass zu 100% seriös gearbeitet wird. So wenig Sitzungen wie möglich, so viele wie nötig, ist die Richtschnur. Es gibt Anliegen, die lassen sich mit einer einzigen Sitzung lösen, u.a. die Raucherentwöhnung. Dennoch ist Hypnose keine Dauertherapie, und um einen Anhaltspunkt zu geben, gehen wir allgemein von drei bis sechs Sitzungen aus.

Worauf legen Sie bei der Aus- und Weiterbildung von Therapeuten in Ihrem Unternehmen Wert?

Die Teilnehmer an einem großen Erfahrungsschatz partizipieren zu lassen. Dieser sollte einerseits aus fachlicher Expertise und den verschiedenen therapeutischen Praktiken bestehen, aber andererseits auch aus einer fundierten praktischen Erfahrung.

In unserer Praxis profitieren die Teilnehmer auch von unserem Wissen durch zahlreiche externe Workshops, Super- und Interventionen. Auch ist der didaktische Aufbau bei Weiterbildungen zu beachten. In der Aus- und Weiterbildung bei mental-medic ist Wissen sowohl verständlich aufgearbeitet, therapeutisches Handwerkszeug wird fachlich begleitet eingeübt, und der



Erfahrungsaustausch kommt auch nicht zu kurz. Auch gibt es immer wieder „Follow up“-Veranstaltungen, die das „Coaching on the Job“ ermöglichen. So fühlen sich angehende Therapeuten sicher, und ihren zukünftigen Klienten wird auf hohem Niveau Hypnosetherapie angeboten.

Und worauf sollte man achten, wenn man auf der Suche nach einem Hypnosetherapeuten oder Hypnosecoach ist?

Die persönliche Passung ist sehr entscheidend. Ein großer Anteil unserer Klienten findet den Weg zu uns über Empfehlung. Das ist ein erster Schritt, der die Vertrauensbildung erleichtert. Dennoch ist darauf zu achten, ob sich Therapeut und Klient sympathisch sind. Des Weiteren zählen aus meiner

Sicht die therapeutische Erfahrung und auch die geleisteten Ausbildungen und Weiterbildungen. Mental medic ist zudem eine Spezialpraxis für Hypnose, und diese Spezialisierung spricht für sich.

Wo sehen Sie künftige Arbeitsfelder, vielleicht auch neue Herausforderungen im Bereich der Hypnosetherapie?

Der therapeutische Alltag zeigt, dass die Behandlung von Ängsten auch zukünftig einen großen Stellenwert einnimmt. Es wäre sinnvoll, Multiplikatoren aus- und weiterzubilden, wie z. B. Lehrer und Ärzte.

Die Herausforderung besteht mit Sicherheit auch darin, das Wissen aus der hypnosetherapeutischen Praxis mehr Menschen zur Verfügung zu stellen, denn es ist wertvoll zu ver-

stehen, wie ein Mensch sich alleine mit seinen Gedanken sabotieren oder unterstützen kann. Aktuell herrscht zu häufig die Einstellung, in eine Praxis zu gehen und sich dort hypnotisieren zu lassen, sei ein Wagnis, aber aus meiner Sicht ist es fatal, sein eigenes Unterbewusstsein nicht mit einem Update zu versorgen. Denn wie kann ein Mensch ein bewusstes und achtsames Leben führen, wenn ca. 90% seines Wissens im Unterbewusstsein liegen und er sich damit nicht beschäftigt? Unsere Gedanken, die daraus entstehenden Gefühle und unser Verhalten passieren zu oft unbewusst. Achtsamkeit wäre hier auch, wenn ich mir bewusstwerde, dass ich mich nicht unglücklich mache, sondern unglücklich denke. Haben Sie sich heute schon glücklich gedacht?

mm mental-medice
arno ostendorf

mental-medice Arno Ostendorf

Praxis Heiden: +49 2867 9088088

Praxis Ahaus: +49 2561 9092552

Praxis Rheine: +49 5971 9579916

info@mental-medice.de

www.mental-medice.de



Die Craniale Elektro Stimulations Therapie (CES) mit NeuroCes™

EINE ALTERNATIVE METHODE ZUR BEHANDLUNG VON DEPRESSIONEN, ANGSTZUSTÄNDEN UND SCHLAFLOSIGKEIT

Was ist die CES-Methode (Craniale Elektro Stimulation)?

Depressionen, Angstzustände und Schlaflosigkeit gehören zu den häufigsten Krankheiten in der Gesellschaft. Im Allgemeinen werden diese Krankheiten mit Medikamenten oder psychotherapeutischen Methoden. In vielen Situationen, bringen die zur Behandlung dieser Krankheiten verwendeten Arzneimittel nicht den erwarteten Nutzen für den Patienten. Negative Nebenwirkungen dieser Arzneimittel werden von Patienten, die an diesen Störungen leiden und deren Therapeuten als häufiges Problem akzeptiert.

Dieses weist auf die Notwendigkeit neuer und wirksamer Behandlungen ohne oder mit minimalen Nebenwirkungen hin. Die Craniale Elektro Stimulations Therapie (CES) entwickelt sich zu einer ergänzenden und

eigenständigen Behandlung der beschriebenen Krankheitsbilder. CES ist eine gut dokumentierte neuroelektrische Anwendung, die sich in mehr als 160 wissenschaftlichen Veröffentlichungen zur Behandlung von Depressionen, Angstzuständen und Schlaflosigkeitsstörungen als wirksam erwiesen hat. Langfristig hat CES das Potenzial, als wirksames Add-On zu Psychopharmazeutika mit weniger nachteiligen Auswirkungen und höherer Kosteneffizienz anerkannt zu werden. Bei Verwendung als Add-On kann CES es dem Arzt ermöglichen, die Dosierung von Medikamenten zu reduzieren, wodurch das Risiko für schwerwiegende langfristige Nebenwirkungen der Medikamente verringert wird. Im Gegensatz zur Elektro-Krampftherapie kann der Patient das NeuroCes™ jederzeit und überall anwenden.

Seit wann wird die CES-Methode (Craniale Elektro Stimulations Therapie) angewendet und gibt es eine gesetzliche Regelung für diese Methode?

Obwohl Elektrizität im Laufe der Geschichte seit 1743 in verschiedenen Körperteilen zu therapeutischen Zwecken erfolgreich eingesetzt wurde und diverse Untersuchungen folgten, wurden Elektrotherapien erst einmal verboten, bis die von der American Food and Drug Administration (FDA) organisierten „Neurology Panels“, die Craniale Elektro Stimulations Technologie (CES) in ihrer Verordnung, im Jahre 1978, als „ein Gerät, das den Kopf eines Patienten mit elektrischem Strom versorgt, um Schlaflosigkeit, Depressionen oder Angstzustände zu behandeln“ definiert und anerkannt hat.

In EU-Ländern werden CES-Geräte anhand der aktuellen Medizinprodukteverordnung überprüft. Das NeuroCes™ ist ein CE-zertifiziertes aktives Medizinprodukt der Klasse IIa zur Behandlung von Angstzuständen, Depressionen und Schlaflosigkeit.

Gibt es Hinweise darauf, dass die Wirksamkeit der Methode zur Stimulation der cranialen Elektrotherapie wirksam ist?

Es gibt signifikante Hinweise darauf, dass die Methode zur Stimulation der cranialen Elektrotherapie Symptome der benannten Krankheitsbilder durch Veränderung der Gehirnchemikalien und der Gehirnwellenaktivität verbessert. Verschiedenen Studien zeigen Verbesserungen zwischen 37% und 93% bei Schlaflosigkeit, zwischen 31% und 97% bei Angstzuständen und 25% bis 80% bei Depressionen.

Für welche psychiatrischen Erkrankungen kann der NeuroCes™ Cranial Elektrotherapie Stimulator verwendet werden?

Das NeuroCes™ wurde als therapeutisches Medizinprodukt für den persönlichen und klinischen Gebrauch bei der Behandlung von Depressionen, Angstzuständen und Schlaflosigkeit zugelassen und CE-zertifiziert. NeuroCes™ ist ein medizinisches Gerät zur Behandlung von Symptomen der benannten Krankheitsbilder, die mit Erkrankungen wie Autismus-Spektrum-Störung und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung,





*„Das Leben ist so viel entspannter seit dem ich das NeuroCes™ nutze!
Wenn ich vor wichtigen Meetings aufgeregt bin, schließe ich mich 20 min.
ans NeuroCes™ an. Ich bin gleich entspannter und kann besser denken.
Habe es sogar schon bei meiner Flugangst eingesetzt und war begeistert!
Ein tolles Gerät das ich jedem nur ans Herz legen kann!“*

Nina S., selbständig 39 Jahre

Schizophrenie-Spektrum und anderen psychotischen Störungen, bipolaren und verwandten Störungen, sozialer Angststörung (Soziale Phobie), Panikstörung (Panic Attack Specifier), Agoraphobie, generalisierte Angststörung, Zwangsstörungen und verwandte Störungen, trauma- und stressbedingte Störungen, Fibromyalgie etc. verbunden sind.

Für viele Patienten mit diesen Erkrankungen, die mit Medikamenten keine zufriedenstellenden Ergebnisse erzielen können oder aufgrund der Nebenwirkungen der Medikamente nach einer Alternative suchen, ist NeuroCes™ eine geeignete Behandlungsoption.

NeuroCes™ kann auch verwendet werden, um die anfänglichen vorübergehenden Nebenwirkungen von Arzneimitteln zu mildern, wie z. B. die Aktivierung und Unruhe, die bei einigen der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs) auftreten.

Ist der Craniale Elektro Stimulator für den persönlichen Gebrauch geeignet?

NeuroCes™ ist im Handel für den persönlichen und beruflichen Gebrauch erhältlich. NeuroCes™ kann in Arztpraxen, Krankenhäusern und Kliniken sowie zu Hause und im Büro ohne ärztliche Aufsicht eingesetzt werden.

NeuroCes™ ermöglicht Patienten mit chronischen Depressionen eine tägliche geplante Verwendung von zu Hause oder am Arbeitsplatz, ohne dass sie in eine Klinik gehen müssen ebenso genießen sie das Privileg, ihre eigenen Geräte zu verwenden, wann immer sie dieses benötigen. Patienten, die das Privileg haben, es auf diese Weise zu verwenden, werden ihre Behandlungskosten durch die Verwendung eines NeuroCes™ senken und ihre Lebensqualität steigern.

NEUROCES™

info@neuroces.de

www.neuroces.de





STARKES DUO BEI ARTHROSE

Die Ice Power Arthro Creme und Arthro Caps sind eine gute Alternative gegenüber herkömmlichen Arzneimitteln.

Bundesweit leiden rund 5 Millionen Männer und Frauen unter Gelenkbeschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden. Mittlerweile gilt Arthrose als Volkskrankheit und ist eine der häufigsten Ursachen für Gelenkschmerzen. Bei einer Arthrose handelt es sich um die Abnutzung der Knorpelschicht, die im Normalzustand die Gelenkflächen der Knochen umhüllt und verhindert, dass diese aufeinander reiben. Ist diese Knorpelmasse erst einmal abgerieben, so kann diese nicht mehr als elastischer „Puffer“ zwischen den einzelnen Knochen dienen und Arthrose-Schmerzen sind die Folge. Es kommt zu Gelenkentzündungen und -deformationen sowie zu erheblichen Bewegungseinschränkungen. Doch gerade zu Beginn der Krankheitsentwicklung gibt es einige Möglichkeiten, dem Fortschreiten der Arthrose entgegenzuwirken und den Krankheitsprozess zu verlangsamen.



Fysioline OY – ICE POWER

Vertriebszentrum
Magirus-Deutz-Str. 12
89077 Ulm
+49 7308 9252399
info@icepower.de
www.icepower.de



In der Regel werden bei Arthroseschmerzen entzündungs- und schmerzstillende Arzneimittel verschrieben, die oft chemischen Ursprungs und nicht frei von Nebenwirkungen sind. Viele Betroffene sind daher auf der Suche nach Mitteln mit einer besseren Verträglichkeit und der Möglichkeit synthetische Arzneimittel zu reduzieren oder im besten Fall sogar ganz zu ersetzen. Eine nebenwirkungsfreie Alternative für Menschen, die an einer Unverträglichkeit herkömmlicher Schmerzmittel leiden, bietet der finnische Entwickler und Hersteller „Fysioline“ mit dem Nahrungsergänzungsmittel „Arthro Caps“ und der wirkungsvollen „Ice Power Arthro Creme“. Beide Produkte eignen sich hervorragend für eine Langzeitbehandlung bei Arthrose, da sie wie ein Medikament wirken, dabei aber sanft wie ein Naturheilmittel sind. Die Kombination natürlicher, nebenwirkungsfreier Inhaltsstoffe hat sich sowohl zur Vorbeugung als auch zur Schmerzlinderung bewährt und ist wissenschaftlich erwiesen.

Die „Arthro Caps“ enthalten die klinisch und wissenschaftlich untersuchte „Acti-Joint® Kombination“ aus Glucosamin, Hyaluronsäure, Polysaccharide und Kollagen zur Behandlung beeinträchtigter Gelenke. Das zusätzlich in den Kapseln enthaltene Vitamin C fördert die natürliche Kollagenbildung und sorgt für eine gesunde Knorpelfunktion und wirkt dabei wie eine Art „Schmierfett“ zwischen den Gelenken und verringert die Reibung. Dadurch können Entzündungen innerhalb der Gelenke nachweislich gelindert werden. Die „Ice Power Arthro Creme“ wirkt von außen und eignet sich zur vielseitigen Behandlung von Gelenkproblemen. Die Inhaltsstoffe Glucosamin, Chondroitin und MSM sind entscheidend für die Gelenkgesundheit und wirken Schmerzen und Schwellungen gezielt entgegen. Durch die Zugabe von Menthol und Eukalyptus-Öl wird das Gewebe im Gelenkbereich gekühlt und sorgt für zusätzliche effektive Linderung, ohne dabei den Organismus zu belasten.

DIE GESUNDHEIT VERTEIDIGEN

Frei nach seinem Leitspruch: „Verteidigen Sie Ihre Gesundheit“, beschäftigt sich Schmerztherapeut und Kampfkunstexperte Udo Kutscher seit mehr als 25 Jahren mit der Bewegung und den Schmerzen des menschlichen Körpers. Gleichzeitig unterstützt eine Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht sein Bestreben, den Kunden wieder ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.



Herr Kutscher, warum haben Sie sich in Ihrer Praxis für die LnB-Schmerztherapie entschieden? Was genau hat Sie daran begeistert und gab es einen gezielten Grund, warum Sie sich ausgerechnet darauf fokussiert haben?

In meiner Kampfkunst- und Chi Kung-Ausbildung, habe ich mich mit Roland (Liebscher & Bracht) schon einige Erfahrung gemacht. Nachdem Roland den Verband verlassen hatte, bin ich seinem System gefolgt. Da mich die Bewegung und die Osteopressur begeistert hat, habe ich bisher über 50 Lehrgänge und Zertifizierungen nach Liebscher & Bracht besucht und als Co Dozent gearbeitet. Hier konnte ich mein Wissen erweitern und noch intensiver in das Thema eintauchen.

Worin liegen Ihrer Ansicht nach die größten Vorteile bei der LnB-Behandlung und wo die größten Unterschiede zu anderen Schmerztherapien?

Die von mir angewandte Therapie kommt ohne Medikamente aus. So, dass sich fast alle Schmerzzustände beheben und löschen lassen.

Lässt sich grob umreißen, wie eine Behandlung bei Ihnen abläuft?

Nach einer eingehenden Anamnese, wird der jeweilige Schmerzzustand ermittelt – unabhängig von Bildmaterial und Diagnose. Hiernach wird die Ursache beseitigt. Nach der Osteopressur wird der vorhandene „Ist-Zustand“ ermittelt. Wenn beispielsweise ein Kunde anfangs mit 100 Prozent Schmerzen zu mir kommt, gibt es durch die Osteopressur-Behandlung gute Chancen, dass diese um bis zu 70 Prozent reduziert werden können.

Was erwartet mich bei meinem ersten Besuch bei Ihnen?

Vor allem das Gefühl, ernst genommen zu werden. Vor allem bei Patienten, die als „austherapiert“ gelten, aber trotzdem nicht schmerzfrei sind. Da man Schmerz nicht sehen kann, höre ich vor allem aufmerksam zu, um bestens helfen zu können. Ich kann kein Heilversprechen geben, aber versprechen, dass ich mein Bestes geben werde und dass es sich lohnt, diesen Schritt gemeinsam zu gehen.

Wirkt die LnB-Schmerztherapie bei allen Menschen gleich oder kommt es da mitunter auch auf die innere Einstellung des Patienten an?

Um aus der „negativen Spirale“ herauszukommen, überzeuge ich den Kunden durch meine Arbeit, dass es auch bei ihm Erfolg haben kann und er dadurch schmerzfrei wird. Die Erfahrung hat gezeigt, dass pessimistische Menschen nur durch Taten überzeugt

werden können. Wenn man eine total negative Einstellung zu diesem System hat, kommen diese Menschen schon gar nicht zu mir. Sollten sie trotzdem durch irgend einem Umstand mit mir Kontakt aufnehmen, versuche ich diese umzustimmen. Man hat bei meiner Behandlung nichts zu verlieren, da es keine Kontraindikation gibt. Im Gegenteil: wenn es nicht hilft, ist es zumindest eine Ausschluss Diagnose.

Wann ist eine Behandlung erfolgreich abgeschlossen und wie geht es anschließend weiter?

Eine Behandlung ist bei mir erst dann abgeschlossen, wenn der Kunde mit seinem Zustand zufrieden ist. Ich möchte nach einer Behandlung, dass der Kunde eine deutliche Schmerzfähigkeit erlangt. Ich biete eine Vielzahl von Übungen und sogenannten „Tools“ an, mit denen der Kunde auch von zu Hause aus die Möglichkeit hat, seine erlangte Schmerzfähigkeit aufrecht zu erhalten. Sozusagen: „Hilfe zur Selbsthilfe“. Ich trainiere aber auch in Gruppen, die von mir seit über 30 Jahren praktizierte ganzheitliche Bewegungslehre.



Udo Kutscher

Stahlschmidsbrücke 12
42499 Hückeswagen
Tel.: +49 170 7858559
udo@udokutscher.de
www.udokutscher.de





Erfolgreich Abnehmen leicht gemacht!

endlich**Vital**
metabolic Slim
stoffwechselaktiv abnehmen

NEU
in der
Region!

Stoffwechsel ankurbeln und erfolgreich abnehmen

Sie möchten wissen, wie Ihr Stoffwechsel beschaffen ist?

Sie interessiert Ihr Fettanteil?

Sie wollen die für Sie am besten geeignete Abnehmethode kennenlernen und erfahren, was das alles für Sie bedeutet?

Ihr persönlicher Abnehm-Check

- Stoffwechselanalyse
- BMI-Berechnung
- Situationsanalyse
- Identifikation und Vorstellung einer geeigneten Abnehmethode

Vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Erstberatung in einem unserer SI Ernährungsinstitute.



Ich will abnehmen – Mein bester Entschluss

- 28 Kilo

in 9 Wochen

Maximilian Meindl (23)
Köln

- 23 Kilo

in 16 Wochen

Melinda Egyed (49)
Monheim

- 47 Kilo

in 16 Wochen

Wilfried Schneider (67)
Kürten



Ernährungsinstitut

Köln · Bonn/Rhein-Sieg · Bergisches Land



www.si-ernaehrungsinstitut.de

Siegburg
02241 - 938 03 05

Bergisch Gladbach
02204 - 984 39 99

Köln-Marsdorf
02234 - 933 64 93

Köln-Deutz
0221 - 989 371 70





endlichVital

SI Ernährungsinstitut



Die Krankenkasse zahlt: Endlich erfolgreich abnehmen mit endlichVital

endlichVital ist jetzt als Abnehmprogramm für Menschen mit Übergewicht vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen zertifiziert

Für das Team an Ernährungsberatern, Sportwissenschaftlern und Medizinerinnen um Dr. Isabell Sieberz ist es der sprichwörtliche Ritterschlag: Das ganzheitliche Abnehmprogramm endlichVital ist als erstes Angebot seiner Art offiziell vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen zertifiziert und somit als Abnehmprogramm für Menschen mit Adipositas bestätigt worden.

„Für die Teilnehmenden bedeutet dies, dass die gesetzlichen Krankenkassen nun in der Regel den Großteil der Kosten unseres sehr erfolgreichen Abnehmprogramms endlichVital übernehmen. Denn der Medizinische Dienst der Krankenkassen hat die Wirksamkeit unseres ganzheitlichen Programms zur nachhaltigen Reduktion von Übergewicht offiziell anerkannt.“

Monotone Diäten, teure Nahrungsergänzungsmittel, überambitionierte Sportprogramme: Der Kampf um die Kilos der Nation ist zäh, doch notwendiger denn je, sagt Dr. Isabell Sieberz vom SI Ernährungsinstitut NRW: „Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe eines Lebens an schweren Stoffwechsel-, Gelenk-, Gefäß- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken, steigt mit jedem zusätzlichen Kilogramm Übergewicht. Und Adipositas, also Übergewicht, ist längst eine wortwörtlich „schwere“ Volkskrankheit geworden:



Dr. Isabell Sieberz
Mitgründerin des SI Ernährungsinstituts

Nach Zahlen des Robert-Koch-Institut leiden rund 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen in Deutschland unter starkem Übergewicht und einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30. Und das mit steigender Tendenz.“

endlichVital ist eine ganzheitliche Strategie im nachhaltigen und erfolgreichen Kampf gegen die Kilos. Das Abnehmprogramm endlichVital richtet sich an Personen mit einem BMI über 30, die bereits gesundheitlich unter dem starken Übergewicht leiden.

„Eine monotone Diät oder Fasten ist keine nachhaltige Lösung bei Übergewicht“, betont Dr. Isabell Sieberz: „Daher setzt endlichVital auf ein ganzheitliches Konzept mit Einzelcoachings, Praxisworkshops, dazu Gruppenschulungen, einem

leichten Bewegungsprogramm, regelmäßigen Erfolgschecks sowie umfangreichem Schulungsmaterial und einer intensiven Nachbetreuung.“ Entwickelt wurde endlichVital vom SI Ernährungsinstitut mit vier Therapiezentren im Raum Köln/Bonn. Der wissenschaftliche Beirat um den Ernährungsmediziner Prof. Dr. Rainer Schmitz, den Sportwissenschaftler Dr. Volker Manz und die Diplom-Ökotrophologin Edith Kasprzak sowie das Team der Ärztinnen und Ärzte, Ernährungswissenschaftler und -berater, Verhaltenscoaches, und Bewegungstherapeuten haben das gemeinsame Ziel, Menschen mit Adipositas schnell und zugleich mit langfristigem Erfolg zu helfen.

„Wir motivieren, inspirieren und bewegen die Menschen zur Veränderung, verzichten aber auf Druck und Diäten“, betont Dr. Isabell Sieberz: „Und genau dieser ganzheitliche Ansatz macht endlichVital so erfolgreich.“

So einfach geht's:

Interessierte lassen sich vom Hausarzt bescheinigen, dass sie aus gesundheitlichen Gründen abnehmen müssen. Eine Kopie dieser Bescheinigung wird zusammen mit einem Kostenvoranschlag von endlichVital bei der eigenen Krankenkasse eingereicht. Eine Rückmeldung erfolgt innerhalb von 14 Tagen. Liegt die Bewilligung der Krankenkasse vor, können sich Interessierte verbindlich für das Abnehmprogramm anmelden.

Alle Informationen für Interessierte, Vordrucke für die Notwendigkeitsbescheinigung des Hausarztes sowie Hintergrundinformationen zum Abnehmprogramm endlichVital finden Sie im Internet unter www.si-ernaehrungsinstitut.de.



NHS Spirit

ZURÜCK ZUR BALANCE

Lässt sich das Gleichgewicht der Natur wieder herstellen und korrigieren? Mit der Naturharmoniestation soll dies möglich sein. Erfinder Urs Wirths und Hersteller Angela und Hubert Schmidt erzählen, was genau es damit auf sich hat.

Was genau ist eine Natur-Harmonie-Station, was steckt dahinter?

Begonnen hat alles im Jahre 2015, da wurde die erste Version der Naturharmoniestation gebaut, indem einfach eine kleine Version der angeblich nach Reich errichteten Systeme nachgebaut wurde. Diese Version reichte jedoch nicht aus, um auf Dauer eine Änderung des Wettergefüges zu erreichen. Manko der Anlage war, dass mit blanken Rohren im Wasserbehälter nur ein permanenter Sog erzeugt wurde. Solch eine Einseitigkeit ist nicht Natur richtig. Die erste Weiterentwicklung war dann die Naturharmoniestation 2.0 oder kurz NHS 2.0, die aus einem Stahlrohr, einer Schwingungsüberlagerung mittels Chip und sieben doppelten Orgonlagen, Filz und Stahlwolle in Schichten besteht.

Wie kann ich mir das vorstellen, können Sie uns die Wirkungsweise genauer erklären?

Diese Anlage baut einen Torus auf – ähnlich dem Feld eines Baumes. Das Rohrinne erzeugt die Orgonwicklung, durch die Akkumulation der feinstofflichen Energie das gerichtete Feld und das Wasser im Behälter macht die Spiegelung so, dass das Feld weit nach oben strahlen kann. Orgon ist die feinstoffliche Strahlung, die über dem Planeten fließt. Diese Energie nimmt auch der menschl-

che Körper auf. Der Torus ist, einfach gesprochen, der Ringwirbel, der jeden Körper, auch den menschlichen, umfängt. Es ist eine Art elektromagnetisches Feld. Bäume zum Beispiel haben das auch. Diese Felder von Pflanzen halten durch ihre permanente Aktivität das Klima am Laufen. Insofern sind Wüsten deswegen Wüsten, weil es dort nichts mehr oder eben zu wenig Organisches gibt, was das Feld aufbaut.

Für wen kommt eine NHS in Frage?

Für jeden, der sein Umfeld bei sich im Ort aktiveren und das Wachstum der Natur unterstützen möchte. Wer energetisch arbeiten möchte, seinen Körper mit Lebensenergie aufladen möchte, der kann die kleine NHS 3.0, die nur 18 Zentimeter hoch ist, dafür anwenden. Ebenso können Cremes zur Harmonisierung des Körpers selbst hergestellt werden.

In welchen Bereichen kann sie eingesetzt werden?

Die NHS 2.0 eignet sich hervorragend für den Gartenbau oder auch für die Landwirtschaft, um die Energie der Fläche zu erhöhen und Stagnation, die heute vielseitig durch Funkstrahlung entsteht, zu überlagern.

Die NHS 3.0 wird von viele Therapeuten eingesetzt, um bei energie-losen Kunden den Pegel der Lebensenergie zu erhöhen und dadurch die Selbstheilung zu beschleunigen.

Wie groß ist der Wirkungskreis/-radius einer NHS?

NHS 2.0: Standardgerät im Garten (im Kübel mit Wasser 65 Liter, 1,5 Meter groß) Wirkradius fünf Kilometer und mehr.

NHS 3.0: 18 Zentimeter in einem Energiebecher / Wirkradius drei Kilometer und mehr

Kombiniert, eine NHS 2.0 oder 3.0 mit einem Orgonbeam und einer Informationsampulle oben drauf erreicht dies einen Wirkradius von 50 Kilometern. Bei uns heißt diese Variante Großflächenaktivierung.

Ist die NHS nur für draußen geeignet oder kann ich eine NHS auch in meinen eigenen vier Wänden nutzen?

Konzipiert ist die NHS 2.0 für den Betrieb unter freiem Himmel. Durch die Vielseitigkeit der Möglichkeiten mit der NHS 3.0, ist der Betrieb im Freien und die gezielte Anwendung auch in den eigenen vier Wänden möglich.

Würde sie beispielsweise auch Elektrosmog entgegenwirken oder sogar neutralisieren?

Die Naturharmoniestationen fördern eine natürliche Schwingung, den Elektrosmog wegzubern, kann kein mir bekanntes auf dem Markt befindliches Produkt. Dazu müssten sich alle Schwingungen wie in einem Helmholzresonator aufgesogen und in Wärme umgewandelt werden. Mit den Universalchip der in der NHS 2.0 verbaut ist, wird jegliche Schwingung mit Natur richtigen Rhythmen überlagert. Dieser Chip kann beispielsweise durch Anbringen auf der Potentialerde im Privathaus die komplette Elektrik überschwingen. Funkgeräte, Dect-Telefone und Mobilfunk müssen separat entstört werden.

Eine NHS kann ja komplett einsatzbereit erworben werden. Sie bieten aber auch Workshops zum Selberbauen an. Was hat es damit auf sich?

Die Selbstbauworkshops haben den Vorteil für die Erbauer und Teilnehmer, das die Geräte wesentlich günstiger sind und es zu einer Vernetzung von interessierten Menschen und zu einem wunderbaren Erfahrungsaustausch kommt. Die NHS 3.0 gibt es nur komplett fertig zu kaufen. Der Bauprozess dauert rund sieben Tage vom Beginn bis zur Fertigstellung.

Wie ist die Resonanz? Gibt es bereits Interesse aus dem Ausland?

Allein in Deutschland stehen rund 5.000 NHS-Anlagen – in der Schweiz und Österreich kommen ungefähr noch einmal mal 2.000 dazu. Mittlerweile finden sich die Geräte in vielen Ländern der Erde – fast auf jedem Kontinent.



Verein Schloss Buecke

Wippringer Weg 1 | 59519 Möhnesee

Tel.: +49 163 2599670 | nhsharmonie@gmail.com

www.nhsharmonie.de



Bausatz NHS 2.0 (oben), NHS 2.0 (unten)



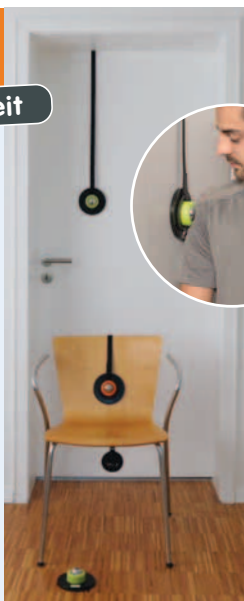


zenbra.de

Faszientherapie

Patentierte Weltneuheit

Im Sitzen oder Stehen ist jeder Punkt einfach erreichbar. Vom Schulter/Nackенbereich über den Rücken bis hin zur Wade ist die Aufhängung für den bruno zentimetergenau verstellbar. Einfach die gewünschte Höhe einstellen, sich dagegen lehnen und drücken, fertig. Der Druck ist variabel dosierbar und der bruno kann durch die sichere Fixierung an der gewünschten Position nicht verrutschen oder herunterfallen – ein großer Vorteil gegenüber bisher bekannten Faszientherapiegeräten wie Ball oder Rolle.



jetzt einfach überall!

Durch die neue, patentierte Aufhängung wird der bruno jetzt zum Faszientherapeuten am ganzen Körper. Ab sofort können Sie Ihre Triggerpunkte und Faszienverklebungen überall – nicht nur über die Fußsohle – gezielt und direkt behandeln.



bruno
der komfortable Faszienroller

Hanwo Therapedesign UG (haftungsbeschränkt) Geschäftsführer:
H.J. Kölz/W. Rinck • Im Vogelsang 4 • 71638 Ludwigsburg

Info und Bestellung: www.meinbruno.de • Tel.: 07141 / 92 29 35

Die Fachmesse für mehr Lebensqualität

REHAB

Rehabilitation | Therapie | Pflege | Inklusion

21. EUROPÄISCHE FACHMESSE

+++ NEURO-REHA +++ BILDUNG & BERUF +++ INKLUSION
+++ THERAPIE & PRAXIS +++ AUTO & REISEN +++ HÄUSLICHE
PFLEGE +++ HOMECARE +++ BARRIEREFREIES BAUEN &
WOHNEN +++ MOBILITÄTS- & ALLTAGSHILFEN +++ ORTHOPÄDIE-
TECHNIK +++ SELBSTHILFE +++ KINDER- & JUGEND-
REHABILITATION +++



MESSE KARLSRUHE
23. – 25. Juni 2022

rehab-karlsruhe.com

Veranstalter:

messe
— karlsruhe

TOLLE PREISE GEWINNEN IM GESUNDHEITSBOTEN NRW

Schwefel- stoffe	nord- amerika- nische Indianer	religiöse Lehrer der Hindus	Stadt im Sauer- land	altes Maß des Luft- drucks	Lehr- gänge	sub- tropische Pflanze (Mz.)	Figur in 'Carmen'	Bestand- teil von Flüsse- namen	Geburts- ort, Zuhause	Ort im Süden Schwe- dens	Entwick- lungs- ein- schnitt	engl. Frauen- kurz- name
						Harmonie						
Medien- arbeit (engl. Abk.)		indische Gewürz- mischung				griech. Stamm in der Antike	Grund- stoff des Stahls					Meer- enge in Skandi- navien
				ehem. engl. Gold- münze	franzö- sisch: mit			deutsche Vorsilbe: schnell			Milch- eiweiß	Unter- suchungs- ergebnis
flüssiger Dünger		Tonne aus Holz	Sänger der 60er (Paul)					Vorname der Lolo- brigida		süd- afrika- nische Antilope		
lang- mütig	Schön- ling (franz.)				Winkel- maß		tragen- des Bauteil	erster Mensch im Weltall				
					en Spiel- zeug	Sem- Nach- komme				kapabel, in der Lage	Fremd- wortteil: zu, nach	
			britische Rock- gruppe (Kw.)	irischer Schrift- steller † 1939			weh- klagen		ängst- lich			griech. Name der Aurora
ein Binde- wort	Unsinn reden (ugs.)	Scharf- sinn	spani- sche Anrede (Herr)			med.: Ohren- erit- zündung	ital. Wein- schaum- creme					
Schlech- teste im West- kampf				mexika- nische Bundes- staat	Fette			japa- nische Währung			Haupt- stadt West- Samoas	
			Wach- soldat	Brief- träger					Edel- stein- nach- ahmung	hohe Spiel- karte		
abge- schrägte Kante		Luft- reifen		erster Generalsekretär der UNO			Fluss durch Bad Tölz	Klan, Familien- verband				reiner Alkohol
Beiname Jesu Christi					arabische Herrscher	un- richtig				Dinge	weib- licher Artikel	
	6			wichtige Per- sonen (Abk.)	Fest- platz in Mün- chen			Redner der Antike	franz. Autor † (Marquis de ...)			
grob gemah- lenes Getreide		adeliger Ritter in England	Roh- wolle			er- haschen	Haupt- stadt in Ost- europa				ein Cocktail	
Spitzel	englisch: Berg	afrika- nische Staat			fest- liche Abend- essen	sich heimlich freuen						
			nicht innen	gefei- erte Künst- lerin			latei- nisch: Götter		großes antikes Ruder- schiff		dunkles Tiefen- gestein	
asia- tische Kampf- sportart	schnel- dern	An- wärter						Echsen- art	drei Richtige im Lotto			
				Frauen- kurz- name		drei- eckige Flagge	Segel- boot- fahrt				Reife- teilung der Keim- zellen	
die orienta- lischen Länder				Teppich- stadt in Turkestan	Tuch- macher				grund- sätzlich	engl. Frauen- anrede (Abk.)		
			deutscher Maler † 1451	Vorname von Müller- Stahl			ein Stem- bild	immun			5	
immer (veraltet)	leicht benom- men	undichte Stellen am Schiff			italie- nische Alpen- gipfel	sehr großer Erfolg (ugs.)						Wasser- grube
franz. Schau- spieler (Alain)				Stadt in Zentral- Äthio- pien	Öl- liefer- länder- verbund (Abk.)		franzö- sischer unbest. Artikel			solide	Stadt an der unteren Weichsel	
		wilde Acker- pflanze	hoch- kant					Ebene im Libanon (Al ...)	Vorname der Nielsen †			
Fremd- wortteil: mit	Essig- baum			privater TV- Sender (Abk.)		englisch: rot	Kurort in Tirol					
spiritu- alische Sitzung				engl. Fürwort: es	Insel vor Dal- matien (Ital.)	China- gras			Zustim- mung (Abk.)	Adels- prädikat		
			ver- binnen					Ab- wasser- schleusen				
Natur- menschen (abwert.)	Kfz- Teil							Bau- hilfs- stoff		west- afrika- nische Stamm		

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungsspruch bis zum **1. Juni 2022** an:
GESUNDHEITSBOTE NRW, Hummelsbroich 26, 51427 Bergisch Gladbach, oder
schreiben Sie uns eine E-Mail an info@gesundheitsbote-nrw.de.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.gesundheitsbote-nrw.de/gewinnspiel-agb/
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden per Post benachrichtigt.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

WIR VERLOSEN

2 Übernachtungen mit Frühstück für 2 Personen im Parkhotel Oberhausen (Bedingungen siehe unten)

10 x Tageskarten für die Claudiustherme

1 x Airnergy Stream

2 x Fußretter

2 x Regulatpro Immune

10 x Ice Power Arthro Creme

10 x Ice Power Kühlgel

Alles rund um das Gewinnspiel lesen Sie auch online unter gesundheitsbote-nrw.de/raetsel22

ICE POWER



AIRNERGY Stream



Regulatpro



CLAUDIUSTHERME



Fußretter



Weitere Produkte finden Sie in unserem Online-Shop: www.gesundheitsbote-nrw.de/onlineshop

ANZEIGE



Das Parkhotel Oberhausen lädt zwei Leser des GSB NRW zu zwei Übernachtungen mit Frühstück ein

WOHLFÜHLEN IM HERZEN DES „POTTS“

Das Ruhrgebiet zeigt sich in diesem modernen Haus – 1.200 m von der Abfahrt der Autobahn A 516 gelegen – einladend und komfortabel: Die Superior Zimmer lassen kaum einen Wunsch offen, die finnische Sauna und die 2 Infrarotkabinen garantieren Abschalten pur, das leibliche Wohl kommt im Restaurant ZUR BOCKMÜHLE garantiert nicht zu kurz.

Das Rahmenprogramm gestalten Sie nach Ihrem Geschmack: Shoppen im CentrO, Sommerrodeln, Indoor Skydiving, Wedeln im Alpincenter Bottrop, ein Besuch im Movie Park Germany, die ZOOM Erlebniswelt oder auch das Oberhausener SeaLife – Begeisterung und Abwechslung für jedes Alter ist garantiert. Zum

CentrO bietet das Hotel sogar einen Shuttle-Service an. Das Parkhotel Oberhausen lädt zwei Leser des GESUNDHEITSBOTEN NRW zu zwei Übernachtungen mit Frühstück ein. Anreise und Freizeitgestaltung liegen dabei komplett in Ihrer Verantwortung. Ihr Termin liegt dabei vor dem 31.12.2022 und richtet sich nach der Verfügbarkeit im Haus. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2022.

Parkhotel Oberhausen

Teuteburger Straße 156 | 46119 Oberhausen | Tel.: +49 208 69020
info@parkhotel-oberhausen.de | <https://parkhotel-oberhausen.de>

BEHALTEN SIE DEN ÜBERBLICK

MEDIKAMENTENPLAN

Ein **MEDIKAMENTENPLAN** schafft mehr Übersicht im Alltag.

V = vor der Mahlzeit
Z = zur Mahlzeit
N = nach der Mahlzeit

[illegible]

QR-Code scannen, Medikamentenplan laden und ausdrucken.



Diesen Medikamentenplan finden Sie auch als Download auf unserer Website:
<https://www.gesundheitsbote-nrw.de/medikamentenplan.pdf>
Nutzen Sie den nebenstehenden QR-Code:

Fysiline OY – ICE POWER

Vertriebszentrum
Magirus-Deutz-Str. 12
89077 Ulm
+49 7308 9252399
info@icepower.de
www.icepower.de

ICE[®]
POWER



GEBEN SIE IHREN GELENKEN EINE NEUE CHANCE!

Arthro Caps - eine hochwertige Knorpel-Komposition für das Wohlbefinden Ihrer Gelenke

Glucosamin · Chondroitin ·
Hyaluronsäure · Polysaccharide ·
Kollagen · Vitamin C

Nahrungsergänzungsmittel.

Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung
und zur normalen Funktion des Knorpels bei.
Empfohlene Tagesdosis 3 Kapseln täglich.

90 Kapseln, PZN: 15426176

Ice Power Arthro Creme ist eine einzigartige Kühlcreme zur Linderung von Schmerzempfindungen und Schwellungen in Gelenken

Menthol · Glucosamin ·
Chondroitin · MSM

60 g Tube, PZN: 12504987

120 g Tube, PZN: 16794338



Nahrungs-
ergänzungsmittel

Medizinprodukt
mit CE-Kennzeichnung

www.icepower.de



Medtronic

MiniMed™ 780G Advanced-Hybrid-Closed-Loop System

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Leben nicht auf Ihren Diabetes.

Automatisiert & individuell für stabilere Glukosewerte mit weniger Aufwand*^{1,2}

Das MiniMed™ 780G System passt Ihr Insulin basierend auf dem Sensorwert alle 5 Minuten rund um die Uhr an.

Es korrigiert automatisch zu hohe Werte und hilft, zu niedrige Werte zu vermeiden.^{1,2}



Mehr Informationen unter
[medtronic-diabetes.de](https://www.medtronic-diabetes.de)

* Im Vergleich zum MiniMed™ 670G System

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago

2. Collins, O. et al. 199-OR-Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago

Lesen Sie die Informationen zur SmartGuard™ Funktion im Benutzerhandbuch des Systems. Es sind einige Benutzerinteraktionen erforderlich.