

AKOM *leben!*

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Stärke und Kraft

Frauen

Allergien



NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

03
2020



40 Seiten
Softcover
978-3-943261-80-6

5,00 €

Umarmungen braucht jeder!

In unseren Zeiten von Pandemie und anonymem Internet gehen die meisten Menschen immer mehr auf Abstand – da hilft uns auch „Social“ Media wenig. Aber es gibt andere Wege, Nähe und Kontakt aufzubauen, unseren Lieben zu zeigen, dass wir sie vermissen, sie trösten wollen oder aber uns mit ihnen freuen.

Wenn wir z.B. ein trauriges Lebewesen sehen, dann empfinden die meisten von uns spontanes Mitgefühl, das liegt in unserer Natur. Aber wie häufig fühlen wir uns hilflos, wenn unser Gegenüber (oder wir selbst) einen geliebten Menschen vermisst, mit Krankheit und Altern konfrontiert wird, seinen Arbeitsplatz verloren hat oder unter Liebeskummer leidet?! Aber: Schmerz und Trauer können überwunden werden! Da gibt es EIN universelles Heilmittel, das jeder von uns jederzeit bei jedem anwenden kann und das sofort stark wirksam ist:

Eine Umarmung!

Und auch wenn wir uns freuen, wenn wir lieben, wenn wir einen Sieg eingefahren haben oder einfach nur gut drauf sind, suchen wir Körperkontakt und umarmen uns automatisch.

Dieses Büchlein mit seinen emotionalen Bildern und Kurztexten ist ein Umarmungs-Gruß! Auch und gerade in Zeiten, in denen das physisch nicht denkbar oder erlaubt ist.

Verzaubern Sie die ganze Welt mit Ihrer spontanen Umarmung – je nach Möglichkeit direkt, über die Entfernung, auch digital!



Jürgen Bucker

Herausgeber AKOM

Ihre Meinung

Uns interessiert,
wie Ihnen unser Magazin gefällt.
Schreiben Sie an
service@healthstyle.media

Liebe Leserinnen und Leser,

„Diagnose: Unverbesserlich“! Lang herbeigesehnt wurde die Ferienzeit. Und sogleich überschattet von den Ereignissen auf Mallorca. Es scheint, als mangle es bei Einzelnen immer noch am Weitblick. Vor allem auch an der Einsicht, dass jeder seinen Teil zur Entwicklung der Pandemie beiträgt – ob er bei deren Eindämmung mithilft oder ob er niederreißt, was andere mühevoll erarbeitet haben.

Außer Frage steht natürlich, dass nach Monaten der Einschränkung das Bedürfnis nach sozialen Kontakten und ein wenig Erholung von den mit der Corona-Krise einhergehenden Strapazen groß ist. Wir alle wünschen uns eine Pause, Zeit zum Durchatmen und angesichts der Sommerzeit auch mehr Leichtigkeit. Doch muss das gleich mit massivem Risikoverhalten einhergehen?

Schauen wir hinter die Kulissen: Sich vom Alltag abzulenken, die „Sau raus“ und damit Druck abzulassen, ist kein spezifisches Symptom der Corona-Krise, sondern auch sonst gang und gäbe.

Ob es der zeitweise Ausstieg aus beengenden Rollen im Privat- und Berufsleben ist oder die Flucht vor chronischer Überlastung – es wird gefeiert, damit der Arzt nicht kommen muss. Die gehetzte Atemlosigkeit, die das Abhaken endloser To-Do-Listen zuweilen mit sich bringt, oder die Beklemmungsgefühle, die eine 24/7-Erreichbarkeit verursacht, werden zur Seite geschoben. Verdrängt. Damit man nach dem Urlaub so weiter machen kann wie vorher. „Es muss ja sein...“

Dass sich immer mehr Menschen selbst nach einer Aus-Zeit nicht mehr erholt fühlen, sollte hellhörig werden lassen und kommt nicht von ungefähr.

Der Fehler steckt im System. Das moderne Leben ist reizüberflutet, schnelllebig und herausfordernd, ob wir das bewusst wahrnehmen oder nicht. In Zukunft wird es meiner Meinung nach nicht mehr ausreichen, Erholungsphasen auf Wochenende und Urlaubszeit zu beschränken. Wenn es uns nicht

gelingt, regelmäßig innezuhalten und kleine Oasen der Ruhe und Entspannung in den Alltag einzubauen, dann wundert es nicht, dass immer mehr Menschen unausgeglichen und „reif für die Insel“ sind.

Fakt ist: Nur wer ausruht, kann Leistung bringen; nur wer seinen Geist entspannt, kann kreativ sein; nur wer regeneriert, ist auch körperlich belastbar. Jeder ist selbst dafür verantwortlich, wie gut er für sich Sorge trägt. Von außen verordnet wird das Ganze erst, wenn manifeste Beschwerden bestehen.

Die Diagnose „urlaubsreif“ frühzeitig stellen zu können und zu erkennen, dass hinter dem Verlangen nach Wellness-Komfort und Ferienzeit oft ein grundlegendes Bedürfnis steckt, das gehört und direkt im Alltag umgesetzt werden will, ist gelebte Prävention. Unterstützend bietet die Komplementärmedizin zahlreiche Ansätze für den Ausgleich von Körper, Geist und Seele: Ob es Tipps zur Verhaltensänderung, wertvolle pflanzliche Präparate oder Entspannungsmethoden sind. Schon ein Spaziergang im Wald kann Wunder wirken. An der frischen Luft zu sein hilft, den Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff zu fluten und das „Oberstübchen zu lüften“. Den Atem fließen zu lassen, sich selbst und die Natur bewusst wahrzunehmen, beruhigt zudem die Nerven.

Ich bin überzeugt: Innere Ruhe und Lebensfreude beginnen bei uns selbst. Das kann kein noch so spaßiger Urlaub für uns leisten. Die Natur trägt mit ihrer Heilkraft zur Vollendung bei. So lässt sich das Leben jeden Tag ganz entspannt feiern.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine erholsame Sommerzeit.

Ihr

 Impressum

ISSN 2568-4183

Verlag

hsm healthstyle.media GmbH
 Rüdesheimer Str. 40
 65239 Hochheim
 Telefon 06146 8109769
 service@healthstyle.media
 www.healthstyle.media
 Geschäftsführer: Ann-Kristin Maiworm
 Herausgeber und V.i.S.D.P.:
 Manfred Maiworm

Redaktion

hsm healthstyle.media GmbH
 65239 Hochheim
 service@healthstyle.media

Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Hinweise auf Präparate bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender mittels eines Therapeuten zu prüfen.

Satz- und Gestaltung

AKOM.media GmbH
 www.akom.media
 Das Gestaltungskonzept wurde von HOTTER[®] Frankfurt, Dipl. Designerin Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung

z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom Januar 2020

Erscheinungsweise:
 vierteljährlich
 Bezugspreis Einzelheft 7,50 €
 Abonnement-Bezugspreis Inland jährlich 28,00 € inkl. Versand

Druck

print24.de

Lizenz

wird mit freundlicher Genehmigung der AKOM.media GmbH produziert.

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

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

03
2020

Allergien



Allergien als Traumafolge – mögliche Linderung anhand von Mentaltechniken
 Nadja Polzin.....4

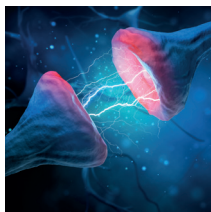
Erst Corona – dann Allergien
 Roland Tennie8

Naturheilkunde



Komplementäre Therapieverfahren
 Gisela Peters.....12

Frauen



Hormone
 Sabine Blank-Brüning.....16

Warum sich Fischöl besonders gut für Frauen eignet
 Björn F. Madsen20

Das weibliche Genitale
 Dr. med. Rieke Hermann.....24

Stärke und Kraft



Wie Menschen in ihre Kraft kommen und ihre Stärken nutzen
 Dr. Kerstin Gernig28

Resilienz
 Markus Czerner.....32

Herausforderung Neuausrichtung
 Anke Nennstiel.....36

Mit Zukunftsmut besser aus der Krise
 Dr. Carl Naughton.....40

Stärke und Kraft



Innere Haltung Dr. Utz Anhalt.....	44
Angstfrei und kraftvoll entscheiden Dr. Marion Bourgeois.....	48
Vertrauen Sie Ihrer inneren Stärke Nadine Pötz.....	52
Kill Deinen Stress Frank Ritter.....	56
Erfolgreiches Coaching mit den Naturzyklen Markus Porcher.....	60
Das Ziel bin ich Christina Kropp.....	64

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Klimatherapie in Prävention, Therapie, Rehabilitation Dr. rer. nat. Dieter Riebe.....	68
Mitteilung des Vorstandes	74
Neues aus der Wissenschaft	74

Rubriken

Editorial	1
Impressum.....	2
Aus- und Fortbildung.....	75
Kurz gemeldet.....	76
Literatur und andere Medien (Tipps).....	Umschlagseite 3



Von Montag bis Sonntag fit und entspannt

Diese CD ist die richtige für Euch...

...wenn Ihr schon seit Längerem vergeblich versucht, schwanger zu werden oder

...wenn Ihr in der ersten Kinderwunschphase die Weichen für eine positive und glückliche Schwangerschaft stellen wollt.

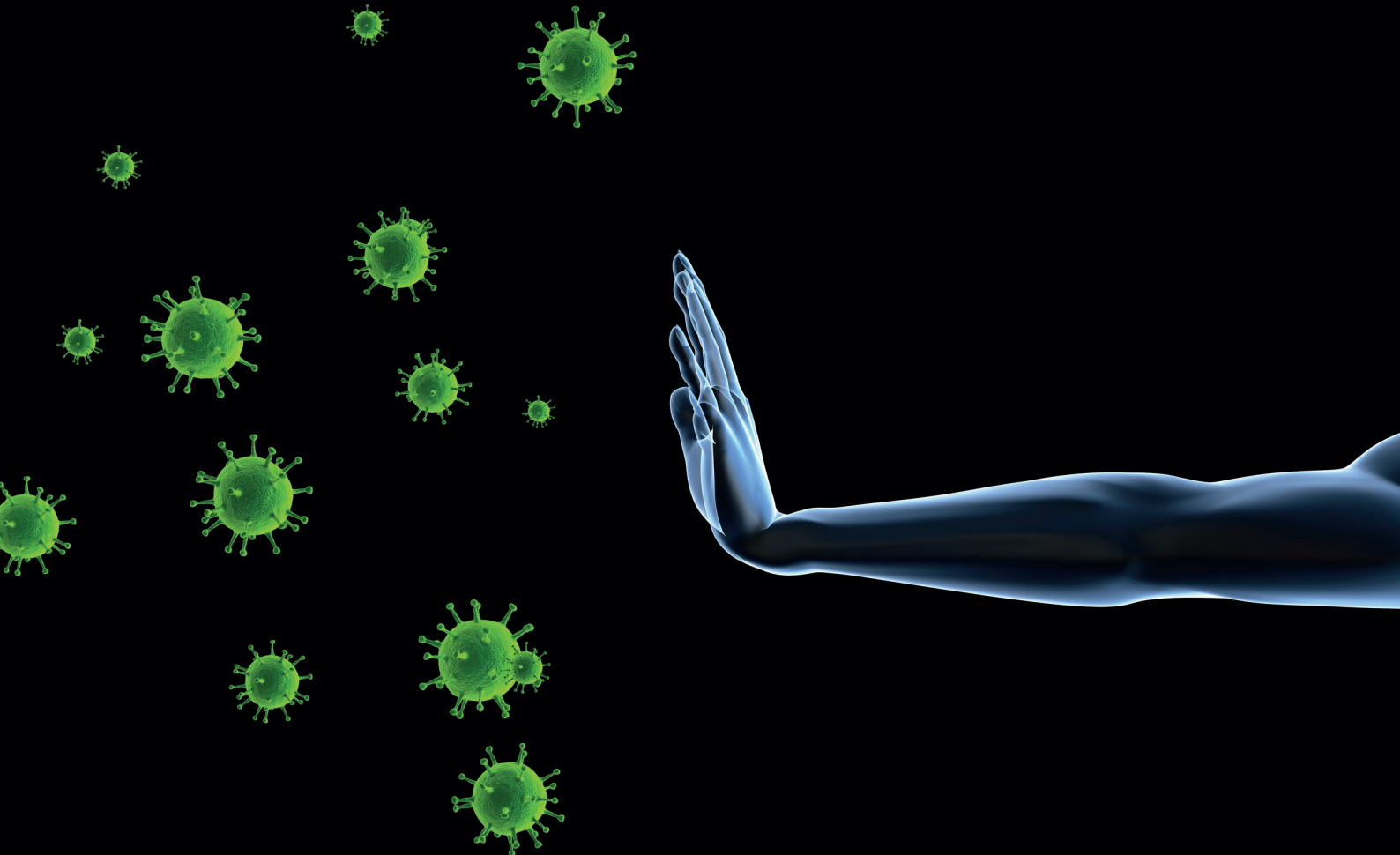
Wir möchten mit unserem interaktiven Coaching-Hörprogramm, das aus wichtigen Informationen zum Thema, tiefgreifenden Entspannungseinheiten und positiven Affirmationspaketen besteht, Eure Kinderwunschkreise zu einem wunderbaren Abenteuer und aus Eurem Traum Realität werden lassen. Mit unseren Visualisierungen und Übungen könnt Ihr Blockaden und Ängste lösen und Euch optimal und ganz entspannt auf die Schwangerschaft vorbereiten.

Wartet nicht länger, nutzt unsere langjährige Erfahrung im Kinderwunsch-Coaching auch für Euch!

Spielzeit: 73 Min. **15,00 €**

healthstyle 
Gesundheit als Lifestyle

www.healthstyle.media



Allergien als Traumafolge – mögliche Linderung anhand von Mentaltechniken

**Allergien | Elementare Therapiesäulen zur Prävention
und Therapie von Wohstandsmorbidität und -mortalität**

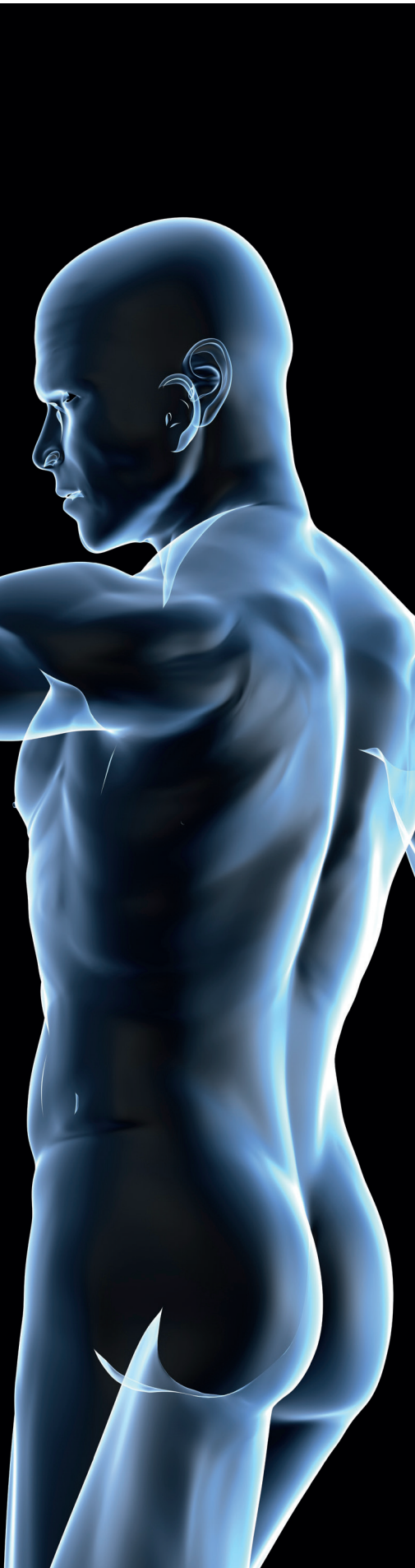


Foto: eSciePro – Stockadobe.com

Nadja Polzin

Allergien und Unverträglichkeiten sind in Europa nach wie vor auf dem Vormarsch. Immer mehr Menschen leiden unter zum Teil unerklärlichen Symptomen, die durch allergische oder pseudo-allergische Reaktionen an nahezu allen Organsystemen sichtbar oder spürbar werden können.

In der Vergangenheit ging die Schulmedizin davon aus, dass Allergien ab dem vierzigsten Lebensjahr zurückgehen, doch immer mehr Menschen entwickeln nun auch im Alter derartige Überempfindlichkeiten.

Eine Allergie ist definiert als eine Überreaktion des Immunsystems auf harmlose Stoffe aus der Umwelt.

Warum dies bei manchen Menschen geschieht, wissen wir bis heute nicht genau. Die Erklärung, dass es eine genetische Veranlagung dazu gibt, reicht aus verschiedenen Gründen nicht aus. Die Epigenetik besagt, dass ein Gen erst durch entsprechende Umwelteinflüsse zur Expression kommt. Zudem kennt die Medizin Atopiker, die keinerlei Beschwerden aufweisen. Allein am Gen und am Allergen kann es also nicht liegen.

Der österreichische Arzt Hans Selye übertrug in den 1950er-Jahren die Begriffe Stress und Stressor aus der Physik in die Medizin. Er beschrieb damit Einflüsse, die zu Veränderungen im menschlichen Körper führen. Neben biologischen, chemischen und physikalischen Stressoren gehören auch psychologische dazu. Sind die ersten drei Kategorien ausführlich untersucht und behandelt, erschöpft sich oft das Repertoire der meisten Therapeuten.

Viele Patienten werden dann mit der Aussage „Das ist psychisch.“ vor den Kopf gestoßen und alleingelassen. Diese Feststellung begreifen sie dann häufig als Affront, weil eine Erklärung dazu fehlt und seelisch-geistige Leiden in unserer Gesellschaft nach wie vor als Stigma gelten.

Allergie als Phobie des Immunsystems

Robert B. Dilts, einer der Mitentwickler des Modells des neuro-linguistischen Programmierens (NLP), befasste sich in den 1980er-Jahren mit Glaubenssystemen in Bezug auf die menschliche Gesundheit. NLP stellt im Wesentlichen eine Form der Kurzzeit-Therapie dar, die aus den Sprachwissenschaften und der Beobachtung der Arbeit erfolgreicher Familien- und Hypnosetherapeuten hervorgegangen ist.

Auf einer Konferenz zu diesem Thema traf Robert B. Dilts auf den angesehenen Immunologen Dr. Michael Levi. Dieser erhielt in den 1950er-Jahren den Award der World Health Association für den Nachweis, dass Viren infektiös sind. Am Rande der Konferenz erwähnte Levi eher beiläufig, dass eine Allergie letztlich nichts anderes sei als eine Phobie des Immunsystems. Dilts wurde hellhörig, denn die schnelle Phobien-Heilung (Fast Phobia Cure) im Modell von NLP zeitigte bereits seit Jahren Erfolge. Mit diesem Interventionsformat lassen sich konditionierte Reaktionen auf Umweltreize in wenigen Minuten erfolgreich beseitigen. Ein klassisches Beispiel hierfür: die Löschung von Spinnenphobien oder die Aufhebung von Flugangst.

Der Prozess der Konditionierung des Immunsystems

Eine Allergie ist eine erlernte Reaktion des erworbenen Immunsystems. Viele Allergiker können bestätigen, dass sie auch vor der Entstehung der Allergie viele Jahre mit dem Allergen in Kontakt waren, aber keine Reaktion gezeigt haben. Was bringt die Zellen des erworbenen Immunsystems also dazu, das Allergen als Gefahr abzuspeichern?

Während unser erworbenes Immunsystem ständig Informationen über neue, schädliche Erreger speichert und so unse-

➔ **Nadja Polzin**

Ganzheitliche Ernährungsberaterin, LifeCoach und Expertin für Allergien und Unverträglichkeiten. Nadja Polzin machte ihre Geschichte zu ihrem Beruf und arbeitet im Intensivcoaching, in Online-Workshops und Online-Aufstellungsgruppen mit Betroffenen an einer Optimierung ihrer Lebensumstände und ihres Gesundheitszustandes. Auf ihrer Website www.foodlinx.de finden Sie zahlreiche Informationen, wie es Ihnen gelingen kann, Ihre Allergien oder Intoleranzen deutlich zu reduzieren.



Kontakt: www.foodlinx.de

re Widerstandsfähigkeit sicherstellt, speichert es nicht ständig neue Allergene. Es muss also ein besonderer Umstand vorliegen, damit das Immunsystem diesen „Fehler“ macht.

Eine Antwort auf diese Frage lässt sich in der Traumaforschung finden. Wenn wir das Wort Trauma hören, denken wir zuerst an Kriege, schwere Gewaltverbrechen, Naturkatastrophen und soziale oder wirtschaftliche Krisen. Neben diesen eindeutig traumatischen Erlebnissen gibt es zahlreiche, deutlich subtilere traumatische Erfahrungen, die unsere körperliche Gesundheit und unser geistig-seelisches Wohlbefinden beeinflussen – nämlich die sogenannten Bindungs- oder Entwicklungstraumata. Dazu gehören insbesondere Erfahrungen von Ablehnung, verlassen und alleingelassen werden in der Kindheit, die viele von uns erlebt haben. In Tabelle 1 finden Sie eine Auflistung möglicher Ablehnungs- oder Verlassenheitserfahrungen, die zu einem Psychotrauma führen können.

Die Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie definiert den Begriff wie folgt: „Der Begriff Trauma (griech.: Wunde) lässt sich bildhaft als eine ‚seelische Verletzung‘ verstehen, zu der

es bei einer Überforderung der psychischen Schutzmechanismen durch ein traumatisierendes Erlebnis kommen kann. [...] Als traumatisch erlebte Ereignisse können bei fast jedem Menschen eine tiefe seelische Erschütterung mit der Folge einer Überforderung des angeborenen biologischen Stresssystems verursachen. Somit wirkt sich ein Trauma nicht nur seelisch, sondern auch körperlich aus.“

Akuter und chronischer Stress ruft beim Immunsystem eine supprimierende, das heißt unterdrückende Wirkung hervor. Sobald das Ereignis vorbei ist und das Immunsystem sich wieder reguliert, bekämpft es die Eindringlinge und speichert die Informationen über sie im erworbenen Immunsystem ab. Wir werden zunächst krank, dann immun – oder allergisch. Viele Menschen kennen diese Reaktion, wenn sie nach einer stressigen Zeit in den Urlaub fahren und sich zunächst erst einmal überhaupt nicht wohlfühlen.

Die zufällige Anwesenheit eines Allergens oder die Beteiligung z.B. eines Tieres während eines solchen traumatischen oder sehr stressigen Erlebnisses, kann in der Folge zu einer Allergie oder auch einer Unverträglichkeit führen.

In meiner Arbeit finde ich mit meinen Klienten und Kursteilnehmern ausnahmslos ein solches auslösendes Ereignis, das eine Reiz-Reaktions-Verkettung begründet, die sich in der Folge als Allergie oder Intoleranz äußert.

Robert B. Dilts fand auch heraus, dass allein die Vorstellung des Allergens ausreicht, um eine Reaktion hervorzurufen. Dieser Umstand unterstreicht die mentale Komponente der Allergie.

Das auslösende Ereignis selbst muss keinesfalls im eigenen Leben stattgefunden haben. Emotionale Reaktionsmuster werden über Generationen in unseren Familiensystemen weitergegeben. Die Angst einer Mutter oder eines Vaters reicht aus, um ein Kind auf eine Gefahr aufmerksam zu machen und entspre-

Nicht gewollt sein (unerwünschte Schwangerschaft), falsches Geschlecht, falscher Zeitpunkt	Trennungen von der Mutter in den ersten Lebensjahren (z.B. Brutkasten, Krankenhausaufenthalte)
Als Baby schreien gelassen werden	Manipulation und emotionale Erpressung mit Erwartungen, Wut, Schuld, Opferhaltungen oder Krankheit
Unter Druck gesetzt, kritisiert, bewertet und missachtet zu werden	Nicht gehört, unterbrochen oder ignoriert zu werden
Ratschläge zu bekommen, wenn nicht danach gefragt wurde	Das Recht, bestimmte Gefühle zu haben abgesprochen zu bekommen
Gesagt bekommen, was man zu denken, fühlen, wollen oder tun hat	Mobbing, für Fehler, Emotionen oder Eigenschaften „geneckt“ werden
Wenn ein Nein nicht akzeptiert/gehört wird	Physischer Raum, Privatsphäre wird nicht respektiert
Mit Verlassen oder Misshandlung drohen	Wenn jemand das letzte Wort haben will
Gewaltandrohung, Gewaltanwendung	Sexueller Missbrauch

1 Mögliche Ursachen für Psychotraumata