



GESUNDHEITS BOTE NRW

DÜSSELDORF

AUSGABE 01|2022

Zum Mitnehmen!



Sonderthema präsentiert von AIRNERGY

Die gestresste Seele – Depressionen, Burn-out, Schlafprobleme



Raffaella Girelli

9



Klinik Wersbach

10



AIRNERGY

12



Sandra Wollersheim

16



Inga Bertram

17



Vera Steden

18



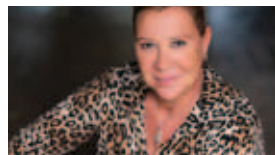
Jürgen Simonis

19



Cornelia Born-Majjer

20



Sandra Jungmann

21



Rafael Warczek

22



Michaela Bendel

23



Valere Privatlinik

24



CallYourCoach24

25



mental-medic Arno Ostendorf

26



MediCrops

30



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.

IMPRESSUM

**Gesundheitsbote NRW -
Ausgabe Düsseldorf 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

15.000 Stück

VERBREITUNG

NRW (Düsseldorf)

VERTRIEB

- Eigenvertrieb
- Öffentliche Auslagestellen 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

AdobeStock/Roman Volskiy (1, 30); Frauke Szameitat (1, 48); wpics photograph (1, 25); Manfred Limbach (1, 16); Konrad Blotzheim (1, 17); Heiko Hellwig (24); Christian Böhning (38, 39); Florian Busch (47); unsplash/Tomas Millot (50)

AUSLAGESTELLEN NRW

www.gesundheitsbote-nrw.de/vertrieb

Gesundheitsbote NRW

Gesundheitsbote NRW



Liebe Leserin,
lieber Leser,

mit Schwung startet der Gesundheitsbote NRW ins Jahr 2022.

Und ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich als neues Mitglied im Team auch sofort bei Ihnen vorzustellen: Ab sofort kümmerge ich mich im Verlag um verschiedene Aufgaben. Neben der Anzeigenakquise wurde mir die Aufgabe einer Ausweitung der gesamten PR-Maßnahmen anvertraut.

Besonders die Social Media-Kanäle Facebook, Instagram und Twitter wollen wir zu noch mehr Interaktion mit Ihnen nutzen.

Im Gesundheitssektor bin ich seit 2018 für eine Patientenselbsthilforganisation aktiv, die sich zur Aufgabe setzt, das große Tabu rund um das Thema „Krebs“ zu brechen. Im Zuge dessen wurde eine Gratis-App gelauncht, mit der sich Betroffene wie auch Angehörige unmittelbar und barrierefrei miteinander vernetzen können.

Apropos Vernetzen: Wer mich kennt, der bescheinigt, dass das wohl eines meiner Hauptthemen ist. Menschen zusammen bringen, Kompliziertes aufs Wesentliche herunterbrechen und vor allem – positive Botschaften zu den Leuten zu transportieren. Denn Bedarf an Negativem haben wir wohl alle nicht.

Schauen Sie doch einfach in die Inhaltsangabe; dort werden Sie sehen, dass wir als Team wieder spannende Themen für Sie zusammen gestellt haben.

Wir alle wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und Lesen.

Bleiben Sie gesund ...

Ihr André Schlegel und Team

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

PS: Den Gesundheitsboten gibt es auch online unter www.gesundheitsbote-nrw.de. Sie können jederzeit am Smartphone, Tablett oder PC alle Gesundheitsbeiträge verfolgen.

Bitte folgen Sie uns auch auf:

- www.facebook.com/gesundheitsbote.nrw.de
- www.instagram.com/gesundheitsbote.nrw
- www.twitter.com/GSB_NRW

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.



6



12



26



44



Orthopädie

FOOT SOLUTIONS –
DAS RICHTIGE SCHUHWERK 6



Reha

10 JAHRE HÖRWELT HEITKÖTTER 8
EWO-LIFE 28
SELBSTBESTIMMT UND SPONTAN 38
URLAUB OHNE EINSCHRÄNKUNG 40



Depressionen & Burn-out

RAFFAELLA GIRELLI –
WAS IST HYPNOSE? 9
KLINIK WERSBACH –
LOCKRUF DES WALDES 10
GUT LANDSCHEID –
BERGISCHES SCHMUCKSTÜCK 11
AIRNERGY – IHR EIGENER LUFTKURORT 12
SANDRA WOLLERSHEIM –
HYPNOSE INSTITUT RHEIN-SIEG 16
INGA BERTRAM –
ZURÜCK ZU SEELISCHER BALANCE 17

VERA STEDEN –
ZUGANG ZUR GEFÜHLSWELT 18
JÜRGEN SIMONIS –
HYPNOSE UND MYOREFLEX 19
CORNELIA BORN-MAIJER –
HYPNOSETHERAPEUTIN 20
SANDRA JUNGSMANN –
PRAXIS FÜR SYSTEMISCHE UND
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG 21
RAFAEL WARCZEK –
HYPNOSE BEI DEPRESSIONEN 22
MICHAELA BENDEL –
PRAXIS ZUR GESUNDERHALTUNG 23
VALERE PSYCHOSOMATISCHE
PRIVATKLINIK 24
CALLYOURCOACH24 25
MENTAL-MEDIC ARNO OSTENDORF 26



Gesunde Ernährung

BORMIA –
BIO-QUELLWASSER-GENERATOR 32
ZINZINO – ZU EINER GESUNDEN
OMEGA-6:3-BALANCE 33



Senioren

SECURSENIOR GMBH –
IN DEN BESTEN HÄNDEN 41



Unterhaltung

GEWINNSPIEL 44
SHOP 48
VORWORT & IMPRESSUM 3



Sonderthema

MEDICROPS –
ZUKUNFTSMARKT CANNABIS 30
NATUR-HARMONIE-STATION –
ZURÜCK ZUR BALANCE 34
KREBSBERATUNG DÜSSELDORF 36
DAS HERZ IM STRESS – NILAS MV 42
BUCHTIPP: SEELENREISEN 46
REISETIPP: CHALETs IN THOLEN 46



10



30

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 Bequemenschuhen 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 Bequemenschuh-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 „kybun“. 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



10 JAHRE HÖRWELT HEITKÖTTER HÖREN IST GEFÜHLSSACHE

Die Welt der Hörgeräte hat sich in den letzten 10 Jahren gewaltig verändert. Die Verarbeitungsleistung der einfachen Digitalgeräte ist exponentiell gestiegen. Heute sind sie in der Lage, das gesamte Klangumfeld 100-mal pro Sekunde zu analysieren und Geräusche zu reduzieren, bevor sie weitergegeben werden. Moderne Hörgeräte sind Bluetooth fähig und wiederaufladbar.

Das Ehepaar Heitkötter betreut nun schon seit 10 Jahren mit viel Einfühlungsvermögen und Erfahrung Menschen mit Hörbeeinträchtigungen. Dabei ist ihnen besonders wichtig, dass ihre Kunden von den Vorzügen der neuesten Hörgerätegeneration aller Anbieter profitieren. Der Vorteil eines inhabergeführten Fachgeschäftes liegt darin, dass diese nicht an einen Hersteller gebunden sind und der Kunde aus der Vielzahl der Modelle sein passendes

Hörgerät aussuchen kann. Man muss aber beachten, dass man mit dem Kauf eines Hörgerätes nicht sofort perfekt hören kann. Gutes Hören muss, im Gegensatz zu gutem Sehen, wieder antrainiert werden. Das Gehirn muss sich erst auf die neuen Reize einstellen, um diese zu verarbeiten.

„Das Hörgerät ist ein Hilfsmittel, um die Verbindung Hörorgan – Gehirn neu zu trainieren.“

Reinhard Heitkötter

Es gibt einige Geräte, die können gewisse Geräuschsituationen nicht zufriedenstellend lösen. Deshalb sollte der Kunde immer verschiedene Geräte von unterschiedlichen Herstellern testen. So hat er nicht nur einen Klang am Ohr, denn der Klang ist die halbe Miete. Wenn der Kunde einen Klang nicht mag, wird er das Tragen des Hörgerätes als unangenehm empfinden, weil er nicht alles versteht.

Viele Interessenten kommen auf Empfehlung von zufriedenen Kunden, die ihren Freunden und Bekannten von den Vorzügen der Hörakustik Heitkötter berichten. Hier erhalten Sie immer die neuen Modelle aller Hersteller. Sie werden darüber aufgeklärt, was ein Hörgerät leisten kann und was nicht. Anhand Ihrer Bedürfnisse und Aktivitäten findet das Ehepaar Heitkötter auch für Sie das passende Modell und betreut Sie mit viel Geduld bei der Anpassung. Um diese zu unterstützen ist es sinnvoll gerade am Anfang das Hörgerät von morgens bis abends zu tragen, Musik zu hören und sich mit Lärm zu umgeben, damit man sich daran gewöhnt. Angefangen wird immer mit einer sanften Einstellung, die nach einer Gewöhnungsphase angepasst wird. Die Lautstärke kann der Kunde allein regulieren.

Zum 10-jährigen Bestehen erwarten Sie im Jubiläumsjahr besondere Rabatte beim Hörgerätekauf. Schauen Sie vorbei!



Hörwelt Heitkötter
Inh. Reinhard Heitkötter
Liesegangstraße 22
40211 Düsseldorf
+49 211 1712210
info@hoerwelt-heitkoetter.de
www.hoerwelt-heitkoetter.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



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 Gehtempo, möglichst barfuß, halten inne.“ Zum Einstieg heißt es „Augenschließen, 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 Kreislauf des Werdens und Vergehens, habe spirituelle oder auch religiöse Bezüge. Beim Waldbaden gehe es insbesondere darum, zu beobachten, nachzuspüren 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.



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 altehrwürdigen 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



BURN-OUT, SCHLAFPROBLEME, DEPRESSIONEN – ENERGIELOSIGKEIT?

Leistung bringen! Aufs Tempo drücken! Aber um Gottes willen keine Fehler! Schneller, höher, weiter, besser, immer mehr! Minute um Minute, ohne Pause, das ist inzwischen geforderter Mindeststandard, „Normalität“ in unserem Alltag! So lange, bis der Körper nicht mehr mitmacht, keine Kraft mehr hat. Energiemangel ist die Geißel des modernen Lebensstil – Airnergy sagt Energielosigkeit den Kampf an.



AIRNERGY ... IHR EIGENER LUFTKURORT ZUHAUSE

UNTERSCHÄTZTE VOLKSKRANKHEIT ... PRÄVENTATION & KUR FÜR ZUHAUSE!

Das Hennefer Unternehmen AIRNERGY bringt mit dem „L.A. Little Atmos“ einen erschwinglichen Sauerstoff-Vitalisator als Ergänzung zu seinen Spiroyalprodukten auf den Markt, der dem Anwender energiereichere Luft garantiert und eine vitale Atematmosphäre schafft. Bei Burn-out, Stress und Schlaflosigkeit kann dieser nicht nur kurativ, sondern sogar erfolgreich vorbeugend wirken.

Burn-out, Abgeschlagenheit, schwere Schlafprobleme, Stress und sogar Depressionen sind oftmals der Preis, den wir heutzutage für unseren modernen Lebensstil zahlen müssen. Der Tenor unserer schnelllebigen Gesellschaft lautet dabei immer noch: „Leistung bringen! Aufs Tempo drücken! Und um Gottes willen keine Fehler machen! Schneller, höher, weiter, besser, immer mehr!“ Ohne Pause das Gaspedal bis zum Anschlag durchzudrücken, ist mittlerweile leider geforderter Mindeststandard und zur Normalität in unserem Alltag geworden. Aber nur solange, bis Körper und Geist krank werden und nicht mehr mitmachen. Die beruflichen Folgen sind Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit und im schlimmsten Fall vorzeitige Verrentung. Aber dabei bleibt es nicht. Der Betroffene zieht sich zurück, isoliert sich, fühlt sich „ausgebrannt“ und „leer“. Keine Energie, permanenter Stress, Überforderung und keine Möglichkeit der Regeneration führen auf Dauer zwangsläufig zu psychischen und physischen Erkrankungen. Immer wieder taucht dabei der Begriff „Burn-out“ auf. Doch was hat es damit eigentlich auf sich? Burn-out leitet sich vom Englischen „to burn out“ ab und bezeichnet eine besonders stark ausgeprägte beruflich oder auch familiär bedingte Erschöpfung mit stark negativen Auswirkungen für den Betroffenen. Damit wird ein Zustand der totalen „Ausgebranntheit“ mit psychischen und körperlichen Symptomen beschrieben, der über Wochen, bis hin zu Jahren andauern kann. Häufig wird das Burn-out-Syndrom mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom „Chronic Fatigue Syndrome“ (CFS) verwendet. Hierbei werden die vorhandenen Beschwerden allerdings auf körperliche Ursachen wie beispielsweise chronische Infekte zurückgeführt, während sich ein klassischer „Burn-out“ vorwiegend auf psychische Ursachen wie Arbeitsüberlastung und negative Selbsteinschätzung bezieht. Das Burn-out-Syndrom ist allerdings um einiges komplexer und die Müdigkeit ist nur eines von vielen möglichen Symptomen.





Neu: AIRNERGY „Little Atmos“

Der „L.A.“, das kleinste und jüngste Mitglied der Airnergy-Familie, wurde – 20 Jahre nach Ausgabe der ersten Airnergy-Energie-tankstellen – als Volumenmodell konzipiert und erneuert, wie schon bei den Modellen der exklusiven „Avantgarde“-Serie üblich, nach dem „Goldenen Schnitt“ konstruiert. Waldbaden für zu Hause Der neue, kleine sowie feine Waldluftgenerator für Zuhause – so genannt, weil er die Energie der gesunden Waldluft übermittelt – aus dem Hause Airnergy beinhaltet erstmals die neuartige Airnergy-Dual-Katalysatoren-Technologie und ergänzt die Vitalisatoren-Familie der traditionellen Airnergy-Modelle, die nach wie vor auch international sehr begehrt sind. Das gilt ganz besonders für die Klassiker Professional Plus und Professional Plus Kompakt, die bislang von rund 90 Prozent aller gewerblichen sowie institutionellen Einrichtungen oder anspruchsvollen Kunden gekauft wurden. Der neue Airnergy „L.A.“ kann nun auch in vielen Sondermodellen geliefert werden – hier kann jeder sein Wunschdesign finden.

SPIROYAL – AIRNERGY „inside“

Gesundheit & Wellness – Dank einzigartiger und moderner Technologie liefert Spiroyal (eine Marke der Firma Airnergy) ein ausgeglicheneres Körpergefühl und ermöglicht ein jüngeres und frisches Aussehen. Sie erleben die vitalisierte Energie und Atemluft des Waldes jederzeit und überall auf Knopfdruck. Frische und vitale Atemluft, wie sie in der unberührten Natur vorzufinden ist, wird immer mehr und mehr zu einem Luxusgut. Genau hier setzt die Methode der Spirovitalisierung von Spiroyal an und bereichert die Beauty-, Spa- und Wellnessindustrie mit wohlthuender Energie für Körper, Geist und Seele. Die kompakten sowie leicht zu bedienenden Vitalisatoren von SPIROYAL liefern Energie und Erholung für den Körper und sind die perfekte Ergänzung zu bewährten Beauty- und Spa-Anwendungen, Massagen, Salzgrotten, Dampfbädern und Saunen. Sie erleben Waldbaden, die vitalisierte Energie des Waldes, wie man es schon lange in Asien und besonders in Japan praktiziert, nun auch im Beautyinstitut, Spa, Wellnesshotel, Fitnessstudio oder auch zu Hause.



Natur kopieren und kopieren

Seit über 20 Jahren beschäftigt sich das Hennefer Unternehmen „Airnergy“ mit Gesundheits-Regeneration und vor allem mit Vorsorge. Die „Demokratisierung von Prävention“ ist dabei ein besonders Anliegen von Guido Bierther und seinem Team: „Generell leben wir in einer Zeit, in dem neues Bewusstsein sowie Bewusstwerden in allerlei Bereichen stark angebracht ist. Die sogenannte ‚Vollkasko-Mentalität‘, die uns das hiesige Gesundheitswesen beigebracht hat, so dass wir denken, unser Arzt beziehungsweise unsere Krankenkasse wären allein für unsere Gesundheit sowie Vorsorge verantwortlich, ist heute nicht mehr haltbar, sofern man für seine eigene Gesundheit und in der

Familie eigenverantwortlich handeln und leben möchte. Wir denken, wir sollten wieder mehr Selbstverantwortung übernehmen.“

Nach dem Vorbild „Natur kopieren und kopieren“ ist es Airnergy gelungen, einen Sauerstoff-Vitalisator zu entwickeln, der energiearme und belastende Luft – beziehungsweise Atematmosphäre – den Prinzipien der natürlichen Fotosynthese folgend, in energiereiche und vitale Luftatmosphäre verwandelt.

Rund 21.000 Atemzüge tätigt der Mensch täglich und atmet dabei circa 15.000 Liter Luftvolumen ein, und wieder aus. Davon rund 3.150 Liter Sauerstoff. Doch Dreiviertel des so aufgenommen Sauerstoffs atmen wir allerdings unverbraucht wieder aus. Ein Grund warum wir durch Mund-zu-Mund-Beatmung Leben retten können. Der Wasseranteil, also die Relative Luftfeuchtigkeit (RF), den wir dabei mit der Atmung aufnehmen, liegt gerade mal bei 150 Millilitern und entspricht 0,01 Prozent. Doch dieser auf den ersten Blick recht geringe Anteil hat es in sich, denn jeder Einzelne dieser drei bis vier Millimeter großen Tropfen Wasser besteht aus ungefähr 1,3 Trilliarden Wassermolekülen. Das heißt, wir atmen Tag für Tag mehrere tausend Trilliarden kleinster Wassermoleküle ein. Jedes Einzelne dieser Moleküle wirkt dabei wie eine körpereigene Batterie oder ein Akku, der den Organismus mit notwendiger Lebenskraft für den Stoffwechsel versorgt. Dieser Vorgang geschieht ganz nach dem

Vorbild der Natur, durch einen entscheidenden Prozess der Fotosynthese, dem Zusammenspiel von Sonnenlicht, dem Pflanzengrün, Luftfeuchtigkeit und atmosphärischen Sauerstoff sozusagen als Zündfunke. „Da wir den Körper nicht verändern können, verändern wir seine Atemluft“ – und das führt zu mehr Lebensqualität“, erklärt Guido Bierther, Gründer und Geschäftsführer des Gesundheitsunternehmens Airnergy.



Der kleinste Luftkurort der Welt

Mit den kompakten und leicht zu bedienenden Airnergy-Vitalisatoren können Energie- und Vitalitätsverlust ausgeglichen und so neue Energie aufgenommen werden. „Wie die Solarzelle Energie in die Steckdose liefert, liefern unsere Geräte die neue Energie direkt in die Körperzelle.“, erläutert Guido Bierther die positive Wirkung des „kleinsten Luftkurorts der Welt“ auf unseren Organismus. Genau wie in der Natur werden bei diesem Vorgang elektrisch aufgeladene Wassermoleküle mithilfe von Sauerstoff aus der uns umgebenden Luft gelöst und so verändert, dass sie eine mehr als 2000 fach größere Wirkung auf den menschlichen Körper haben. Dabei ist die relative Luftfeuchtigkeit in unserer Atem-Atmosphäre von entscheidender Bedeutung für Vitalität und Gesundheit. Die kleinen Vitalisatoren können dazu beitragen, negative Umwelteinflüsse auszugleichen und dank der revitalisierende Luft unsere Leistungs- und Regenerationsfähigkeit, Abwehr- sowie Selbstheilungskräfte zu steigern. Aber auch durch Burn-out, Stress, Schlafstörungen, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung hervorgerufene Erkrankungen werden durch die „Spirovitaltherapie“ auf sanfte Weise positiv beeinflusst. Prominente und überzeugte Airnergy-Nutzer sind unter anderem Trainer-Legenden Ottmar Hitzfeld und Ewald Lienen sowie Musiker Herbert Grönemeyer, der über die Anwendung selbst sagt: „Es belebt und beruhigt

zugleich“. Die Energiestationen von Airnergy gibt es in zwei Leistungsstufen und verschiedenen Ausführungen. Das Designgerät „Avant Garde“ wurde in der Bauart „cristal“ durch den European Health & Spa Award 2010 in der Kategorie „Beste technische Produktinnovation“ ausgezeichnet. Das neu auf dem Markt erhältliche Gerät „L.A. Little Atmos“ wurde 2021 als Einsteigermodell konzipiert. Zur betrieblichen Gesundheitsförderung oder zu Hause ist das „Professional Plus“ der Klassiker. Die Energieaufnahme erfolgt dabei über eine leichte Atembrillen oder ein Headset. Bereits 21-minütiges Atmen mit aufbereitetem Sauerstoff dient dem Stressabbau, der Regeneration, Kondition, Konzentration sowie der Ausdauerleistung und können einen erholsamen Schlaf fördern. Dadurch kann einem Burn-out schon im Vorfeld entgegengewirkt werden.

Probieren geht über Studieren

Die Erkenntnisse aus zwischenzeitlich Millionen von Einzelanwendungen tragen dazu bei, die stetig wachsenden und neuen Anforderungen sowie die entsprechende Produktpalette von Airnergy zu verbessern und so für jeden Anspruch, Einsatzbereich und Portemonnaie den passenden Vitalisator, aber auch die passende Finanzierung bereitzustellen. Denn, so Bierther: „Am Geld soll es weder für die Familie Zuhause noch bei der betrieblichen Gesundheitsvorsorge für die Mitarbeiter mangeln. Das leistungsstärkste Gerät

im Leasing ist schon ab 5 Euro täglich erhältlich. Weitere Kosten entstehen dabei kaum. Neben einem kleinen Filter, der etwa alle 150 Anwendungen á 21 Minuten gewechselt werden sollte, sowie ein wenig Strom und gutes Trinkwasser, welches ebenso vitalisiert wird und anschließend unterstützend getrunken werden kann, ist nichts weiter notwendig. Dabei sind die Geräte kinderleicht zu bedienen und zuverlässig.“ Dabei geht auch hier „Probieren oft über Studieren“. Bundesweit sind mehrere hundert gewerbliche Institutionen in vielen deutschen Städten registriert, bei denen man die Vitalisatoren von Airnergy ausprobieren kann.



AIRNERGY International GmbH
www.airnergy.de
Tel.: +49 800 8888821 – info@airnergy.com





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 sanfter 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 Coaches – 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, hirnorganischen 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 „resilire“ 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 resilienter.

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
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. Angstauslösende 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-



ANZEIGE

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](https://www.facebook.com/Hypnosetherapeutin.nrw)

[instagram.com/hypnosetherapeutin.nrw](https://www.instagram.com/hypnosetherapeutin.nrw)

ANZEIGE

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

Dass ihre Klienten im Alltag besser zurecht kommen, 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 zurechtzukommen, 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 Denkweise 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 aufschaukelt 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 Konfliktreaktivierung 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 unbekannteren 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



PSYCHOSOMATISCHE KLINIK ERNEUT AUF PLATZ 1



Chefarzt der Valere-Klinik: Walter Hofmann



In der Valere-Klinik werden Depressionen, Burn-out, Ängste, Traumata und Schlafstörungen effizient behandelt.

Die Valere Psychosomatische Privatlinik im Südschwarzwald belegt erneut den 1. Platz auf der Arzt- und Klinikbewertungsplattform Jameda wegen ihrer besonderen Leistungen:

- Sie ist einzigartig in Deutschland aufgrund des Behandlungskonzepts
- Sie bietet Intensiv-Therapie in nur 13 Tagen an
- Patienten haben täglich Einzeltherapie und täglich Chefarztbehandlung

Es ist die hohe Intensität der Arbeit, gepaart mit einer sehr persönlichen Betreuung der Patienten und dem außergewöhnlichen Engagement aller Mitarbeiter, die der Klinik immer mehr zufriedene Patienten beschert haben. Die 12 Betten ermöglichen es den Mitarbeitern, jedem Patienten sehr persönlich und auf Augenhöhe zu begegnen.

Spezialisiert hat man sich hier auf die Behandlung von Depressionen, Burnout, Ängsten, (sexuelle) Traumata und Schlafstörungen. Es wird täglich zwischen 7 und 8 Stunden Therapie an allen 7 Tagen der Woche angeboten; sowohl in Form von Gruppenarbeit als auch einer täglichen Einzelsitzung. Die vorhandene Zeit wird wirklich gut genutzt. Die Folge: Bereits nach 14 Tagen schließen die meisten Patienten ihre Therapie erfolgreich ab und die Valere Klinik wird besonders von Menschen aufgesucht, die nach einer kurzen und effizienten Behandlung suchen.

Chefarzt Walter Hofmann hat in den vielen Jahren seiner Praxisarbeit ganz besondere Therapieformen entwickelt, die er nun zusammen mit seinen Mitarbeitern anwendet. Für 12 Patienten stehen dabei jeweils 4 Ärzte und Therapeuten zur Verfügung, die ebenfalls während der Behandlung in der Klinik wohnen. Ein sehr außergewöhnliches Konzept.

Die Erfahrungen der Patienten mit ihrem intensiven Therapieprogramm und den verschiedenen innovativen Arbeitsmethoden zeigen, dass sich selbst während einer so kurzer Behandlungsdauer bei den behandelten Krankheitsbildern durchschlagende Erfolge erzielen lassen. Gleichzeitig ist es die Menschlichkeit der Mitarbeiter auf allen Ebenen, die den Patienten besonders auffällt. Sie lässt alle Menschen vom 1. Tag an den Aufenthalt in der Valere Klinik als etwas ganz Besonderes empfinden.

Der natürliche Umgang miteinander, gepaart mit hoher Kompetenz in der Therapie und der Effizienz in den Abläufen hat die Valere Privatlinik auf dem Bewertungsportal www.jameda.de schnell zur Nummer 1 unter den stationären psychosomatischen Kliniken Deutschlands werden lassen. Die Bewertungen der Patienten mit einer Gesamtnote von 1,1 sprechen eine deutliche Sprache: „An diesem Ort ist man gut aufgehoben, wenn man unter Depressionen, Burn-out, posttraumatischen Belastungen oder einer anderen der hier behandelten Störungsbildern leidet“.



Valere Psychosomatische Privatlinik GmbH

Birkenstraße 18
79875 Dachsberg/Südschwarzwald
Tel.: +49 7755 939940
info@valere-klinik.de
www.valere-klinik.de

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



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 Gefühlserleben 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 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 Verhaltensebene 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 bewusst werde, dass ich mich nicht unglücklich mache, sondern unglücklich denke. Haben Sie sich heute schon glücklich gedacht?



mental-medic Arno Ostendorf
Praxis Heiden: +49 2867 9088088
Praxis Ahaus: +49 2561 9092552
Praxis Rheine: +49 5971 9579916
 info@mental-medic.de
www.mental-medic.de



ab
2.949,-
Euro

MEILENWEIT MOBIL

Zum Gehen und im Sitzen oder Stehen fahren, der motorisierte Roller „EWO Life“ bringt verloren gegangene Mobilität zurück

Wie so oft, geht einem gutem Produkt eine gute Idee voraus. In diesem Fall wurde die Idee aus der Not heraus geboren: Als Gerhard Wolfs Frau an der Autoimmunkrankheit Multiple Sklerose erkrankte und aus eigener Kraft nur noch kurze Strecken zurücklegen konnte, machte sich G. Wolf auf die Suche nach einem motorisierten Rollator, um seiner Frau ein mehr Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Wolf hörte sich um, recherchierte im Netz, fragte Freunde und Bekannte und stellte schnell fest, dass es ein solches Produkt noch nicht gab. Kurzerhand war die Entscheidung gefallen, ein solches Gerät selbst zu konstruieren. Zwar gab es bereits ähnliche Produkte und Bewegungshilfen, aber nichts, was den Bedürfnissen seiner Frau entsprach. Es sollte ein Gerät sein, mit dem seine Frau sowohl gehen, als auch im Sitzen oder Stehen längere Strecken motorisiert zurücklegen kann. Ein Gerät, mit dem man gehen kann und dass einen sicher wieder nach Hause bringt. Kein leichtes Unterfangen.

Der gelernte Werkzeugmacher suchte Rat bei einem Experten und setzte sich mit einem Ingenieur zusammen, der schon spezielle Dreiräder für sicheres Radfahren konzipierte. Mit dessen Hilfe und der tatkräftigen Unterstützung von Sohn Carsten, seines Zeichens gelernter Elektromeister, entstand der erste Prototyp eines Rollators, mit dem man nicht nur gehen, sondern auch im Stehen und Sitzen fahren konnte. Der „EWO Life“ war geboren. Als Wolfs Ehefrau Silke die erste „Testrunde drehte“ war sie begeistert und schnell stellte sie sich die Frage, wie man auch anderen Menschen mit ebenfalls eingeschränktem Bewegungsapparat das Gefährt zugänglich machen kann.

Bis zum gewünschten Ergebnis sollte es allerdings noch ein Weilchen dauern. Das Vater-Sohn-Gespann tüftelte, schraubte, bastelte und

verbesserte den Roller kontinuierlich weiter. Mit Erfolg: Nach fast einem Jahr meldeten sie ein europaweites Patent an und der Roller ging fortan in Serie und wird mittlerweile professionell vertrieben.

Leistungsstarker Komfort

Der Roller ist mit einem starken 350 Watt-Elektro-Motor ausgestattet und hat eine Reichweite von rund 20 Kilometern. Der Akkustand ist über eine Anzeige jederzeit sichtbar und bis der Roller vollständig aufgeladen ist, dauert es ungefähr 5 Stunden. Drei verschiedene Geschwindigkeitsstufen von 1 bis 6 km/h sowie ein Rückwärtsgang stehen zur Verfügung. Für unebenes Gelände ist der Roller mit einer Anfahrthilfe und einer Federgabel ausgerüstet. Vorder- und Rücklicht, Hupe, Rückspiegel und Tempomat garantieren ein hohes Maß an Sicherheit im Straßenverkehr. Das Gefährt selbst ist trotz seinen 29 Kilogramm und seinen 1120x690x800 (LxBxH) extrem wendig und transportiert eine Gesamttraglast von bis zu 120 Kilogramm. Sattel und Lenker sind höhenverstellbar und lassen sich individuell auf den Fahrer einstellen. Dabei sind Lenkstange, die rostfreie Trittplatte und die Sattelstütze einklappbar, so dass der Roller mit wenigen Handgriffen auch gut im Auto transportierbar ist.

Sie interessieren sich für EWO life quality?

Kontakt:

Daniel Müller

Tel.: +49 162 2859158

marketing@gesundheitsbote-nrw.de



INVESTIEREN SIE IN DIE ZUKUNFT DER MEDIZIN – ZUKUNFTSMARKT MEDIZINAL CANNABIS

Das Schweizer Unternehmen „MediCrops Holding Schweiz AG“ baut die modernste Cannabis Produktionsanlage in Europa zur Herstellung & Entwicklung von Medizinal Cannabis für die Pharmabranche – mit rosigen Zukunftsaussichten. Die Vision des Schweizer Pharmaunternehmens ist es, der führende Anbieter von THC Produkten in Europa zu werden.

Die 2019 gegründete **MediCrops® Holding** ist ein international tätiges Schweizer Pharmaunternehmen mit Sitz in der Schweiz, das sich auf die Herstellung und Entwicklung von verschreibungspflichtigen medizinischen Cannabis Präparaten auf THC-Basis spezialisiert hat. Eine seit April 2021 in der Schweiz veränderte Gesetzesänderung ermöglicht es, ab sofort unbegrenzte Mengen an medizinischem Cannabis in der Schweiz herzustellen, dies mit dem höchstmöglichen erzielbaren Reinheitsgrad. Ziel ist es, innerhalb weniger Jahre einer der führenden THC Anbieter in Europa zu werden und somit europaweit pharmazertifizierte THC haltige Cannabispräparate herzustellen und an die Medizin- und Pharmabranche vertreiben zu können.

Im Spätsommer 2021 erwarb die MediCrops im grössten Schweizer Technologiepark, dem „Y-Park“, in Yverdon-Les-Bains, zwei Grundstücke und baut dort nun die modernste Cannabis Produktionsstätte Europas. Diese umfasst eine Forschungseinrichtung, ein Inhouse Labor sowie eine Kultivierungsstätte mit Extraktionsanlagen mit eigener Produktionslinie für die Herstellung und Entwicklung von THC Präparaten. Des Weiteren wird die MediCrops zukünftig zusammen mit der Swissmedic an der Forschung und Entwicklung von neuartigen, verschreibungspflichtigen Cannabispräparaten eng zusammenarbeiten und kooperieren. Die neue Anlage garantiert bei Fertigstellung eine vollständige EU-GMP Zertifizierung für die Produktion THC-basierender Medikamente und Rohstoffe; somit wird die neue Anlage eine von aktuell nur 7 pharmazertifizierten Produktionsstätten in ganz Europa sein. Die Zukunftsaussichten sehen rosig aus.

THC STATT OPIOIDE

Immer mehr Patienten bevorzugen eine Therapie mit THC anstelle von Opioiden und geben an, dass es bei ihnen sogar besser wirkt. Eine in der Zeitschrift „Cannabis & Cannabinoid Research“ veröffentlichte Arbeit legt Beweise vor:

Laut Dr. Franjo Grotenhermen hat THC eine bis zu 30-fach höhere Wirkung als herkömmliche Schmerzmittel und zweimal so hoch wie Cortison, ist 100% natürlich und nicht belastend für den Körper. Das Endocannabinoid-System (ECS) wurde 1992 erforscht & definiert

und ist der Grund, warum THC basierte Medizin im menschlichen Körper wirkt. Es reguliert alle grundlegenden Funktionen und Muster, die der menschliche Körper auszuführen hat: Immunsystem, Gedächtnis und Schlafmuster. Das Cannabinoid THC bindet sich an beide Rezeptoren (CB1 & CB2) und aktiviert diese wie ein Endocannabinoid. THC hilft bei chronischen Schmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Asthma & Glaukoma und ist nachweislich bei der Krebsbehandlung und vielen anderen schweren Krankheiten wie Multiple Sklerose wirksam.

150 MILLIONEN POTENTIELLE PATIENTEN IN EUROPA

„Pharmazeutisches Cannabis ist der global am schnellst wachsende Markt mit einer jährlichen Wachstumsrate von 150%. Bereits 2025 werden weltweit knapp USD 100 Milliarden an Umsatz erreicht sein. Europaweit besteht ein Patientenmarkt von bis zu 150 Millionen Menschen, die zukünftig mit Medizinal Cannabis behandelt werden könnten.“

Quelle: Prohibition Partners

PROGNOSEN FÜR THC IN EUROPA

„Ende 2021 wird der THC Markt in Europa rund EUR 400 Millionen an Umsatz erzielen. Das voraussichtliche Wachstum in der EU wurde mit 67% p.a. für die nächsten 7 Jahre prognostiziert mit einem geschätzten erzielbarem Umsatz von EUR 3,2 Milliarden. Im Jahr 2029 geht man bereits von einem möglichen Umsatz von über EUR 100 Milliarden aus.“

Quelle: Prohibition Partners

ÜBERNAHMEN EUROPÄISCHER CANNABIS UNTERNEHMEN

02/21: Jazz Pharmaceuticals erwirbt GW Pharmaceuticals für USD 7,2 Milliarden.

03/21: Curaleaf übernimmt das erst 2018 gegründete Cannabis Startup „Emmac Life Science“ für USD 285 Millionen.

WARUM IN DIE MEDICROPS INVESTIEREN?

I. RISIKOAVERSES INVESTMENT

- Keinerlei zusätzliche medizinische Zulassungen erforderlich, denn eine EU GMP Zertifizierung alleine genügt bereits, um für die Pharmaindustrie THC basierte Medizinprodukte herzustellen und an diese vertreiben zu können.
- Kein Ernteaussfallrisiko aufgrund einer 100% Indoor Hightech Produktionsanlage.
- Durch den Anlagenbauer vertraglich zugesicherte EU-GMP Zertifizierung.

II. WETTBEWERBSVORTEILE

- Eine der weltweit technisch am weitesten fortgeschrittenen Anlagen ermöglicht ein maximales Einsparungspotential bei der Herstellung & Produktion.
- Die seit April 2021 umgesetzten und vereidigten Gesetzesänderung in der Schweiz ermöglichen ab sofort eine unbegrenzte Mengenproduktion von medizinischem Cannabis bei maximalem Reinheitsgrad.
- Der geografische Standort Schweiz genießt weltweit anerkannte TOP Pharma Reputation und garantiert zugleich allerhöchste Qualitätsstandards bei optimalen Lieferungsbedingungen inner-

halb der EU. Der Schweizer Anlagenbauer garantiert eine EU GMP Zertifizierung als „Eintrittskarte“ in die hochprofitable Pharma- und Medizin Welt.

III. HOCHKARÄTIGES MANAGEMENT

MediCrops ist besetzt mit Top Managern, erfolgreichen Unternehmern, Bankern und einflussreichen Politikern. Sowohl führende Pharmakologen und Ärzte als auch europaweit anerkannte Cannabis Experten komplettieren das Team.

IV. WELTKLASSE BERATUNG

Sowohl PWC als eines der weltweit führenden Beratungsunternehmen als auch internationale Top Banken und die besten Anwaltsteams stehen uns fortwährend beratend und unterstützend zur Seite.

V. EXIT, TIMING UND RENDITEPOTENTIAL

Wir rechnen bereits ab 2025/2026 entweder mit einem Börsengang ODER alternativ mit einem Verkauf bzw. einer Übernahme eines Pharmakonglomerats. Der Renditeausblick ist mit einem Renditemultiplikator von X8 – X10 des Investitionskapitals weit überdurchschnittlich – dies in einem sehr überschaubaren Zeitraum von nur wenigen Jahren.

BETEILIGUNGSMÖGLICHKEIT IN DIE MEDICROPS

Umsatzpotential:	CHF 100 Millionen – bei voller Kapazitätsauslastung
Umsatzrendite:	Ca. 40%
Aktuelle Finanzierungsrunde:	CHF 36 Millionen
Finanzierungsvorhaben:	Wachstumskapital zur Fertigstellung der Anlage
Geplante Fertigstellung:	Ab Ende 2023
Direkte Beteiligungsmöglichkeit:	In Form von Namensaktien
Aktienpreis:	CHF 8 pro Aktie
Vorzugspreis bis 31.12.2021:	CHF 6 pro Aktie
	→ Bedingte Restkontingente für CHF 6 bis 31.12. verfügbar
	→ Investments starten ab EUR 40.000
ISIN:	CH110406382
Exitstrategie:	Unternehmensverkauf oder Börsengang
Timing:	Ab 2025/2026 realistisch
Investitionsausblick für Anleger:	Überdurchschnittlich Renditemultiplikator X8 – X10 des Investments

SIE WOLLEN IN DIE MEDICROPS INVESTIEREN?

Dann kontaktieren Sie uns einfach, und wir werden Ihnen ein unverbindliches Angebot unterbreiten.

Kontakt:

Daniel Müller
Tel.: +49 162 2859158
marketing@gesundheitsbote-nrw.de



WAS ALS IDEE BEGANN ... RUNDUM WIRD'S GETAN!

BIONIK ist ein Wissenschaftszweig mit dem Ziel, Natur-Phänomene in für uns anwendbare Techniken zu überführen. Der Mensch & die Natur leiden unter unseren aktuell unnatürlichen Techniken, da sie – immer mehr sichtbar – nicht mit der Natur des Lebendigen korrespondiert. Echte Naturtechnik (BIONIK) wird schnell mit der aktuellen ‚Bio-Technologie‘ verwechselt – beides sind unterschiedliche Welten und nicht ansatzweise vergleichbar.

Für die Herstellung von lebendigem Wasser durch BIONIK aus unserem Leitungswasser zu Hause, ist der

- a) Bormia Bio-Kolloid-Quellwassergenerator und
- b) Bormia Bio-Kolloid-Homogenisierer (für flüssige Lebensmittel) erhältlich. Das Verfahren ist erstmalig in der Wasseraufbereitung zellbiologisch & biophysikalisch zertifiziert ...

Ein Auszug aus dieser Zertifizierung: „Die Zellen erfahren einen wesentlich höheren Energiestoffwechsel, Entzündungen erhalten mit Lebendigen Wasser einen natürlichen Gegenspieler ...“

BIONIK – Technologien für die Neue Zeit

Mit der Belegung des Energiestoffwechsels der Körperzellen mit lebendigem Trinkwasser optimierten Sie Ihren Stoffwechsel und bewirken damit eine natürlich stabile Grundgesundheit! Denn: lebendiges Wasser ist und bleibt ein unspezifisches Heilmittel. Artikel auf mail@Bormia.de anfordern.

Der neue Bio Kolloid-Homogenisierer ist die Alternative für die handwerkliche und industrielle Lebensmittelherstellung ... eine ‚Kostensensation‘ und qualitativer Innovationsschub für Neu- und Weiterdenker im gesamten Lebensmittelgewerbe!

Schritt und Tat zur rechten Zeit – befreit!

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf ... viele Kunden sind auch Mitarbeiter im Vertrieb



Natur Pur® | BORMIA.de® | Gute Laune Trinken®

N. K. J. Althoff
Zwischen den Wegen 27, 88696 Owingen
Tel.: +49 7551 9472111
mail@Bormia.de
www.Bormia.de



MIT ZINZINO ZU EINER GESUNDEN OMEGA-6:3-BALANCE

Essentielle Fettsäuren sind wichtige Stoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie können nur mit der Nahrung aufgenommen werden, weshalb Lebensmittel mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren für den Menschen so wichtig sind.

Es gibt zwei Arten von essentiellen Fettsäuren: Omega-3 und Omega-6. Beide sind für ein gesundes Leben wichtig. Beide essentielle Fettsäuren sorgen dafür, dass unser Körper richtig funktioniert. Allerdings nehmen Menschen im Durchschnitt eine unausgewogene Menge von Omega-3 und Omega-6 zu sich. Dadurch gerät das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in unserem Körper aus dem Gleichgewicht – ein Problem, mit dem der Großteil der Weltbevölkerung zu kämpfen hat. Bei 95% von uns ist das Verhältnis Omega-6:3 nicht im Gleichgewicht und über eine Milliarde Menschen auf unserem Planeten haben Vitamin-D-Mangel. Essentielle Fettsäuren tragen unter anderem zur normalen Gehirn-, Herz- und Sehfunktion bei und gleichen den Triglyceridspiegel im Blut aus, während sie gleichzeitig die strukturellen Komponenten der Zellmembranen unterstützen.

Wie kann ich feststellen, ob das Verhältnis von Omega-6:3-Fettsäuren oder auch mein Vitamin-D3-Spiegel stimmt.

BalanceTest von Zinzino ist ein einfacher Selbsttest zur Analyse der Fettsäuren oder Vitamin-D-Spiegels im Kapillarblut, welches mithilfe des Trockenblut-Verfahrens (Dried Blood Spot, DBS) aus einer Fingerspitze entnommen wird. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass ein DBS-Test für die Analyse von Fettsäuren genauso exakt wie eine venöse Blutprobe ist. Alles, was hierzu erforderlich ist sind ein paar Tropfen Blut Ihrer Fingerspitze auf einem Filterpapier – ein Vorgang, der weniger als eine Minute dauert. VITAS Analytical Services in Norwegen analysiert anonym den prozentualen Anteil von 11 Fettsäuren im Blut, welche insgesamt etwa 98 % der Fettsäuren im Blut ausmachen. Die Werte spiegeln Ihre Ernährung der letzten 120 Tage wider, was der Lebensdauer von Blutzellen entspricht. Das Ergebnis wird nach etwa 10–20 Tagen online nur Ihnen angezeigt. Nach der Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels erhalten Sie einfach verständliche Grafiken, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Immunfunktion, Knochen- und Zahngesundheit, Muskelfunktion und Zellteilung unterstützen können.

Wie kann ich eine gesunde Omega-6:3-Balance erreichen und was kann ich sonst noch tun?

Herstellung einer gesunden und Schutz der Zellen vor Schädigungen durch Oxidation. Unser BalanceOil ist eine Mischung aus hochwertigem Fischöl (Wildfang) und nativem, premium Olivenöl extra aus früher Ernte. Es ist reich an Omega-3 (EPA +DHA), Olivenpolyphenolen und Vitamin D3.

Eine gute Gesundheit beginnt mit einem guten Gleichgewicht – vor allem in unseren Zellen, im Darm und im Immunsystem. Beginnend mit einem einzigartigen Test stellt das dreistufige Zinzino-Gesundheitsprotokoll in Ihrem Körper die Balance wieder her, stärkt ihn und trägt zu seiner Regeneration bei. So erhöhen sich Ihre Chancen auf ein gesünderes und glücklicheres Leben. Regeneration: Wenn wir die „guten“ Bakterien im Körper fördern, kann dies höchst positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. ZinoBiotic ist eine einzigartige Mischung aus acht natürlichen Ballaststoffen, die zeitlich versetzt in den verschiedenen Abschnitten des Dickdarms wirken und so das Wachstum gesunder Bakterien unterstützen. Stärkung: Xtend ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung der Immunabwehr, welches das BalanceOil und ZinoBiotic perfekt ergänzt. Es wurde zur Unterstützung unseres angeborenen Immunsystems* entwickelt und enthält 23 essentielle Vitamine und Mineralien, Mikro- und Phyto-Nährstoffe sowie gereinigte 1-3, 1-6-Beta-Glucane aus Bäckerhefe.

Alle drei Produkte: BalanceOil+ , Zinobiotic+ und Xtend+ bilden einen einmaligen Förderer unserer Gesundheit.

INDEPENDENT PARTNER
ZINZINO

psiART Consulting
Inh. Peter Sikora
Tel.: +49 163 1813521
kontakt@deinenatura.de
deinenatura.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 wegzaubern, 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 überschwängen. 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 Büecke

Wippringser Weg 1 | 59519 Möhnesee
+49 163 2599670 | nhsharmonie@gmail.com
www.nhsharmonie.de



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



KREBSBERATUNG DÜSSELDORF 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?



Hier kann die Krebsberatung Düsseldorf 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 ist das Angebot kostenlos und streng vertraulich. Herzlich willkommen sind auch Angehörige, Freunde oder Menschen aus dem beruflichen Kontext. Für Familien mit minderjährigen Kindern, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist, gibt es eine gesonderte Familiensprechstunde. Hier geht es im Wesentlichen darum, eine offene Kommunikation in der Familie zu ermöglichen, die betroffenen Kinder und Jugendlichen zu entlasten und die Familie als Ganze zu stabilisieren.

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.

Für die Menschen in Düsseldorf und Nordrhein-Westfalen

Träger der Krebsberatung ist die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. Seit 1951 setzt sich der Verein 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.

Finanziell gefördert wird das Düsseldorfer Beratungsangebot durch die Bürgerstiftung Düsseldorf und die Jolly Beuth Stiftung. Zudem gibt es eine gesetzliche Regelung zur anteiligen Finanzierung der ambulanten Krebsberatung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Da die Finanzierung trotz zusätzlicher Förderung durch das Land NRW nicht vollumfänglich ist, müssen die restlichen Kosten der Krebsberatung durch Eigenmittel der Krebsgesellschaft NRW e.V. gedeckt werden. Hierfür ist der gemeinnützige Verein auf Spenden und Zuwendungen 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

So erreichen Sie uns:
Krebsberatung Düsseldorf
Fleher Straße 1, 40223 Düsseldorf (Bilk)
Tel. +49 211 30201757
info@krebsberatungduesseldorf.de
www.krebsberatungduesseldorf.de

Krebsberatung Düsseldorf
Krebsgesellschaft NRW e.V.

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.

Starten Sie noch heute in Ihr neues Leben. Ohne Sucht. Hotline: +49 2253 543 5319



SELBSTBESTIMMT UND SPONTAN

Der Paderborner Künstler Olav Schiedel leidet an einer chronischen Schmerzstörung, die ihn in seiner Mobilität stark einschränkt und ihn im Alltag vor so manches Hindernis stellt. Seit geraumer Zeit ist Olav Schiedel mit dem EWO-Life-Rollator unterwegs und berichtet dem Gesundheitsboten NRW über seine ersten Erfahrungen und wie sich das Gefährt im Praxistest schlägt.

Herr Schiedel, warum sind Sie auf einen Rollator angewiesen?

Ich wurde zweimal an der Lendenwirbelsäule operiert. Die erste Operation war leider am Ziel vorbei so dass eine weitere Operation nötig wurde. Während dieser Zeit hat sich bei mir ein chronisches Schmerzsyndrom entwickelt. Seit Anfang 2018 nutze ich einen Standard-Rollator, um mich einerseits beim Gehen abstützen zu können, andererseits um mich setzen zu können, wenn es notwendig wird. Den EWO-Rollator nutze ich seit Sommer 2020 als Ergänzung.

Wo und wann kommt der EWO-Rollator bei Ihnen zum Einsatz?

Ich versuche den „EWO“ nur an sehr schmerzhaften Tagen zu nutzen, damit ich meine Muskeln weiter in Bewegung halte. Im Schnitt jeden dritten Tag. Ich verwende ihn dann für alltäglichen Dinge wie Einkäufen oder die Wege zu Ärzten und Therapeuten. Gelegentlich unternehme ich aber auch reine Spaßfahrten. Da genieße ich es sehr, ohne Schmerzen in den Beinen einfach etwas unternehmen zu können. So etwas hatte ich ganz hinten angestellt.

Der Rollator begleitet Sie seit geraumer Zeit im Alltag, wie macht er sich?

Ich bin sehr zufrieden. Der Rollator ist robust gebaut. Nur hält der Akku bei mir oft nicht ganz so lange. Das ist aber den oft ungünstigen Steigungen in der Paderborner Innenstadt geschuldet, wo ich sehr oft unterstützend die Berg-Anfahrhilfe einsetzen muss. Das zerrt natürlich stark am Akku. Wer den EWO täglich einsetzen will, sollte sich einen Ersatzakku anschaffen.

Was gefällt Ihnen am besten?

Die leichte Handhabung, der kleine Wendekreis und die Vielseitigkeit. Auch, wenn ich den EWO fast nur mit dem Sitz nutze: Als letztes einmal der Akku nicht mehr ganz für den Rückweg reichte, konnte ich Sitz und Stehfläche nach vorne klappen und das Gefährt aus eigener Kraft nach Hause schieben. Und dabei ist mir nicht aufgefallen, dass ich gut 30 kg geschoben habe. Das fand ich bemerkenswert.

In welcher Hinsicht hat der Rollator Ihr Leben vereinfacht?

Durch das Wegfallen schmerzhafter Wege bleibt mehr Kraft übrig, die ich in meine Malerei stecken kann. Er bringt ein wenig mehr

Selbstbestimmtheit und Spontaneität in den Alltag zurück. Ich vergesse schon mal das eine oder andere, wenn ich mit meiner Pflegekraft zum Großeinkauf war. So etwas ärgert mich jetzt nicht mehr, ich fahre einfach nochmal selber los. Kleinigkeiten passen ja gut vorne in den Korb. Auch kann ich meine Wege in der Stadt unabhängig vom ÖPNV planen, was gerade zur Zeit bei erhöhter Ansteckungsgefahr ein zusätzlicher Bonus ist.

Auf welche Schwierigkeiten sind Sie gestoßen, was finden Sie hinderlich?

Bei meinem Model mit Trommelbremse finde ich lediglich das Feststellschloss schwer zugänglich. Ich weiß allerdings nicht, wie das bei der Ausführung mit Scheibenbremse gelöst ist. Ein weiteres Problem war zunächst das in Paderborn gern verwendete historische Kopfsteinpflaster, was für meinen Rücken jedoch teilweise unangenehm zu befahren war. Hier habe ich bei dem EWO eine gefederte Sattelstange nach gerüstet. So konnte ich das Problem für mich lösen. Hier ist für mich unverständlich, wie in Sachen Stadtplanung Menschen mit Bewegungseinschränkungen oft nicht berücksichtigt werden. Aber das ist ein anderes Thema.



Sie interessieren sich für EWO life quality?

Kontakt:

Daniel Müller
Tel.: +49 162 2859158
marketing@gesundheitsbote-nrw.de





URLAUB OHNE EINSCHRÄNKUNG

Urlaub bedeutet, sich endlich vom Alltag zu erholen und Zeit mit den Liebsten zu verbringen! Reden, lachen, gemeinsame Erinnerungen sammeln und viel Spaß sind angesagt. Aber wie das so ist in einer Familie: Meistens hat jedes Familienmitglied ganz eigene – und andere – Vorstellungen davon, wie das Urlaubsvergnügen ausschauen soll.

Die einen wollen Action ohne Ende, die anderen sitzen lieber im Grünen und schauen ins Land. Reiten, radfahren, baden, lesen, gut und gesund essen ... Keiner soll im Urlaub zu kurz kommen, doch auch das Gemeinsame will gepflegt werden. Gar nicht so einfach, das alles unter einen Hut zu kriegen! Sind auch noch körperliche Handicaps zu berücksichtigen, ist das Angebot oft merklich eingeschränkt.

Der barrierefreie Bauernhof

Der Bauernhof ist als Urlaubsziel schon deshalb eine gute Wahl, weil hier die unterschiedlichsten Ansprüche erfüllt werden. Die einen hüpfen durchs Heu, die anderen erkunden die Gegend mit dem Fahrrad oder

dem Handbike. Die Kinder toben am Spielplatz, die Mama interessiert sich für den Kräutergarten, und im Stall wird der eine oder andere tierische Kontakt geknüpft. Was sowieso allen taugt: Das Essen am Bauernhof ist ursprünglich, gesund und regional, und im Zirbenbett schläft es sich so gut wie nirgends sonst. Rundherum gibt's Natur, so weit das Auge reicht – vom Essen auf dem Teller bis zum Panoramablick aus dem Fenster. Man kann am traditionellen Leben der gastfreundlichen Bauersleute teilhaben, Einblicke in neue Lebensweisen gewinnen und echte Freundschaften schließen.

Die bei Urlaub am Bauernhof als barrierefrei zertifizierten Urlaubshöfe bieten zu all dem

noch ein weiteres Plus, denn hier wird zusätzlich auf die speziellen Bedürfnisse von Rollifahrerinnen und -fahrern geschaut.

Mobilität und Freiheit

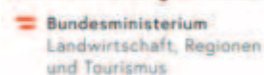
Das heißt: Die Ferienwohnungen befinden sich ebenerdig (oder haben einen Lift), es gibt Rampen für den Rollstuhl. Extra breite Türen und eine großzügige Raumaufteilung sichern die Mobilität im Haus. Auch die Umgebung eignet sich für Spazierfahrten mit dem Rollstuhl oder dem Handbike. Dadurch können auch bewegungseingeschränkte oder ältere Menschen ihren Urlaub bestmöglich genießen. Fazit: Am barrierefreien Bauernhof kriegen alle Familienmitglieder ihren Urlaub nach Maß. Und so soll's ja auch sein!

Urlaub am Bauernhof

Gabelsbergerstraße 19 | A-5020 Salzburg | Tel.: +43 662 88 02 02 | office@urlaubambauernhof.at | www.UrlaubamBauernhof.at



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union



LE 14-20



IN DEN BESTEN HÄNDEN

DIE SECURSENIOR GMBH BIETET PROFESSIONELLE UND BEDARFSGENAUE 24-STUNDEN-BETREUUNGSVERMITTLUNG



Die Düsseldorfer Personalagentur „Secursenior GmbH“ vermittelt auf direktem Wege erfahrene 24-Stunden-Betreuerkräfte für Senioren. Darüber hinaus bietet die Agentur qualifiziertes Betreuungspersonal in Düsseldorf und Umgebung auch auf Stundenbasis an.

Vor allem auf die Qualität des Pflegepersonals legt die Geschäftsführerin Frau Marzena Espey (Foto) und ihr Team sehr viel Wert. Daher sind gute Deutschkenntnisse Voraussetzung. Der Pool an erfahrenen Betreuerinnen und Betreuer setzt sich aus Mitarbeitern mit hervorragenden Referenzen und langjähriger Erfahrung im Pflegebereich oder Haushaltsführung zusammen.

Die in Düsseldorf-Oberkassel beheimatete Agentur sieht professionelle Betreuung als eine Kombination aus bedarfsgenauer, hochwertiger und vor allem dauerhafter Betreuung. Suchen einige Kunden lediglich eine Alltagsunterstützung oder niveauvolle

Gesellschaft, benötigen andere aufgrund ihres Alters und Gesundheitszustands oftmals eine breitgefächerte Hilfe und Unterstützung. Den unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden und älteren Menschen ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen, hat sich die Secursenior GmbH zum Ziel gesetzt. Damit das Personal den individuellen Bedürfnissen und Wünschen entspricht, füllt der potentielle Kunde zunächst einen Fragebogen zur genauen Bedarfsermittlung aus, um so eine geeignete Betreuungskraft auswählen zu können. Warmherzige Fürsorge und dauerhafte Zufriedenheit der Senioren stehen ganz klar im Vordergrund. Vor allem Beständigkeit wird von älteren Menschen besonders geschätzt. Daher vermittelt die Secursenior GmbH im Bedarfsfall auch unbefristetes Betreuungspersonal zur Festanstellung auf Stundenbasis. Die so vermittelten Betreuungskräfte können sich so im Laufe der Zeit immer besser auf die Bedürfnisse der Senioren einstellen.



Secursenior GmbH Vermittlung von 24-Stunden-Betreuungspersonal

Rheinallee 119, 40545 Düsseldorf

Tel.: +49 (0)211 56 38 69 44

Fax: +49 (0)21156 38 69 43

mail@secursenior.de

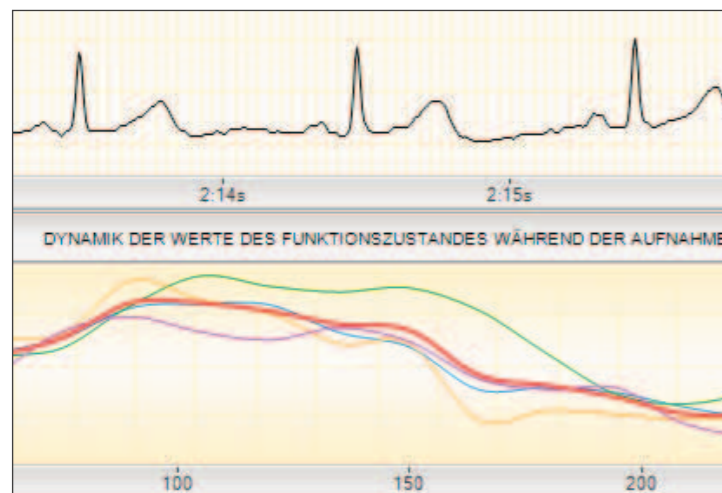
www.secursenior.de

DAS HERZ IM STRESS – Evaluierung von Gefährdung, Schweregrad und Therapiemöglichkeiten mit der HRV-Messung

Unser Herz, Symbol für Leben, Liebe und Leidenschaft, ist ein großes ca. 300 g schweres muskuläres Hohlorgan. Das sogenannte Herzmuskelskelett teilt das Herz in vier Hohlräume: den rechten und linken Vorhof und die rechte und linke Herzkammer. Die beiden Kammern sind durch die Herzscheidewand voneinander getrennt und am Herzmuskelskelett ansetzende Segelklappen trennen Vorhof und Kammer. Taschenklappen, vor dem Abgang der beiden großen Arterien, verhindern einen Rückstrom des ausgeworfenen Blutvolumens in die Herzkammer, während Blut aus den Vorhöfen in die Kammern strömt. Dieser Aufbau ermöglicht bei einer Pulsfrequenz von 60–80 Schlägen pro Minute an einem Tag mit 86.400 bis 115.200 rhythmischen Kontraktionen, etwa 8.000 Liter Blut zu pumpen und damit die Versorgung der Organe unter wechselnden Anforderungen sicher zu stellen. Die Kontraktion wird von rhythmischen Impulsen spezieller Herzmuskelfasern durch elektrische Signale ausgelöst. Über kleine Poren in den Zellmembranen (Gap Junction) fließen Ionen von einer Zelle zur nächsten und übertragen die Erregung, beginnend im Sinusknoten, über die Vorhöfe, dann über den AV-Knoten und weiter auf beide Herzkammern getrennt über spezielle Faserbündel bis zur Herzspitze.

Koordiniertes Zusammenspiel für Vitalität und Leistungskraft

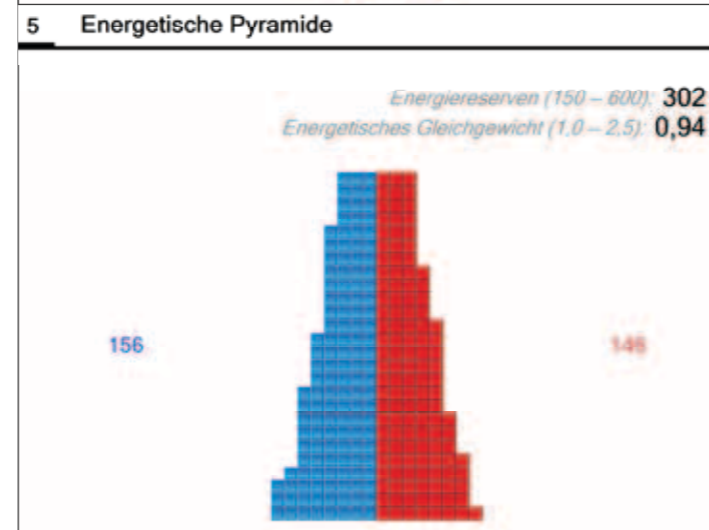
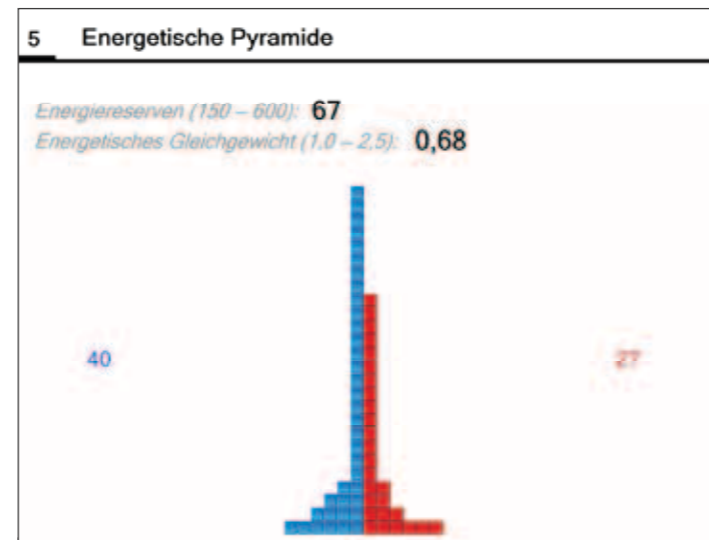
Das Steuersystem des Herzens reagiert innerhalb von Millisekunden über ein eigenes Nervengeflecht auf Zustand und Veränderungen auf Organ- und Stoffwechselebene. Es gibt notwendige Impulse für die Anpassung der Herzleistung, wie z.B. die Veränderung des Schlagvolumens, der Herzfrequenz und der Sauerstoffversorgung. Hier hat unser Gehirn einen besonderen Stellenwert. Über die Verarbeitung der eingehenden Reize im Gehirn erfolgt sowohl über sensible als auch autonome, sympathische und parasympathische Nervenbahnen eine Beeinflussung der Innervation am Herzen und umgekehrt. Damit ist unser Organismus in herausfordernden Situationen sehr anpassungs- und leistungsfähig. Allerdings ist dieses hochentwickelte, fein abgestimmte Regulationssystem selbst anfällig für Störungen.



Der Volksmund kennt dazu viele weitergegebene Weisheiten: „Mir hüpfte das Herz vor Freude bis zum Hals oder rutschte vor Angst in die Hose, es zerbricht im Kummer oder stirbt an Verfettung“... Heutzutage benennen wir alle Formen und Varianten von schädlichen oder belastend empfundenen Einflüssen verschiedensten Ursprungs pauschal als Stress. Kurze Belastungsphasen wirken sich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit aus. Langandauernder Stress und zu hohe Herausforderungen ohne ausgleichend wirkende Einflüsse, Tätigkeiten und Gelegenheiten machen krank.

Stress und die Bedeutung der HRV-Messung

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems stehen in der Todesfallstatistik an erster Stelle. Daher stellt sich doch die Frage, ab wann macht Stress krank, wenn er unbewusst oft nicht wahrgenommen wird? Welche Möglichkeiten gibt es, rechtzeitig anders zu handeln? Ein anerkanntes Verfahren hierfür stellt die Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) dar. Sie gibt Aufschluss über den Zustand und die Regulationsfähigkeit der autonomen, zentralen und hormonalen Steuerung. Hier kann der Arzt oder Therapeut nach der Messung Ursachen aufzählen und ihre Folgen benennen. Das System ist mit geringem Aufwand nichtinvasiv, vielfältig und ortsunabhängig einsetzbar.



Barbara Simon,
Privatdozentin,
FA für Anästhesie
und Intensivtherapie



Karin Töpperwien,
Privatdozentin,
Neurostress- und
Schlafberatung

Aus den aktuell erfassten Werten der HRV wird mit weiter entwickelter Technologie häufig ein Biofeedbacktraining angeboten. So hat z.B. ein videogestütztes Atemtraining in der Häuslichkeit, individuell erstellt aus den gemessenen Werten, einen direkten Einfluss auf Verbesserung und Reparatur im System. Für den Probanden wird das dann auch in veränderten Bildern, Farben oder Tönen in einer Kontrollmessung wiedergegeben und anschaulich nachvollziehbar. Die Erfassung der Herzratenvariabilität mit dem NILAS-HRV-Diagnostik- und Regulationsystem berechnet außer den o.g. auch komplementärmedizinische Daten. Es generiert mit jeder Messung ein Atemtrainingsvideo und Naturklangfrequenzen, die das Gehirn synchronisieren und die Entspannung fördern.

Aus Forschungen ist bekannt, dass bei 4 bis 7 Atemzügen pro Minute verschiedene Körperfunktionen wie Nervenaktivität, Hormonproduktion, Herzarbeit, Blutdruck und Atmung verbessert werden. Das schafft einen ruhigen Bewusstseinszustand, der Fantasie, Visionen und kreative Ideen entstehen lässt und genügend Reserven für eine bessere Leistungsfähigkeit.

NILAS MV GmbH

Jacobsenweg 13, 22525 Hamburg
Tel.: +49 40 46634172
Fax: +49 40 26101544
office@nilas-mv.com
www.nilas-mv.com

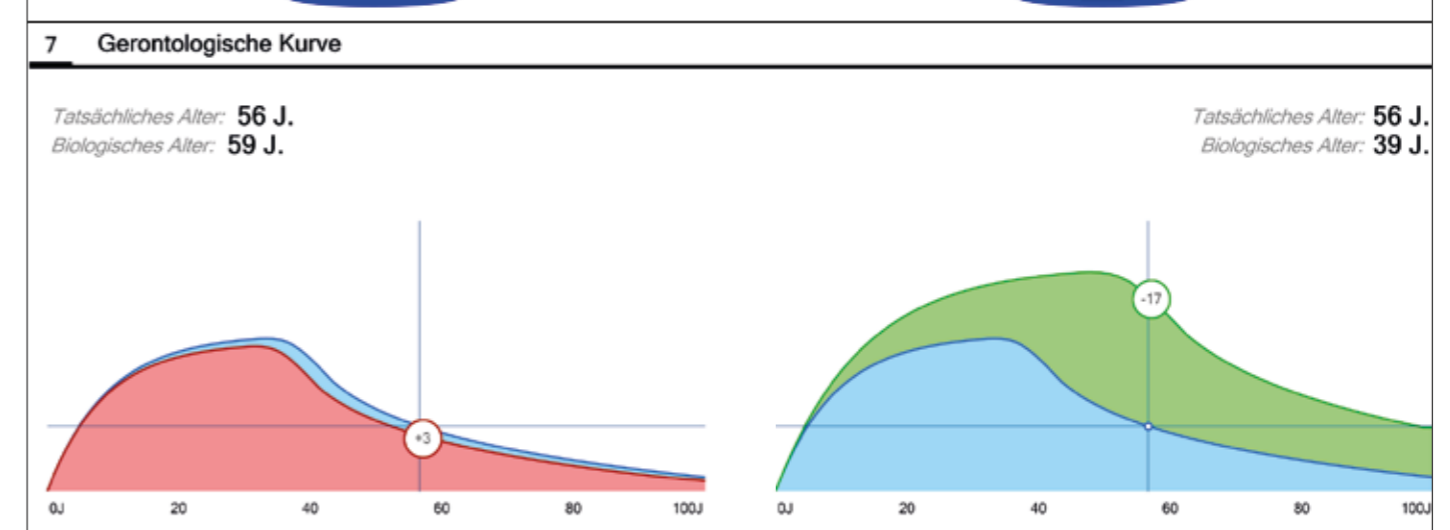


Dipl. Med Barbara Simon

Privatdozentin, FA für Anästhesie und Intensivtherapie in eigener Praxis
Langenwiese 11, 18059 Papendorf,
Tel.: +49 171 9569176, dipl.med.barbarasimon@gmx.de

Dr. phil. Karin Töpperwien

Privatdozentin, Neurostress- und Schlafberatung
Moldastr. 1, 36041 Fulda
Tel.: +49 157 38773192, k.toepperwien@outlook.com



TOLLE PREISE GEWINNEN MIT DEM GESUNDHEITSBOTEN

Schwefel	nord-amerikanische Indianer	religiöse Lehrer der Hindus	Stadt im Sauerland	altes Maß des Luftdrucks	Lehrgänge	sub-tropische Pflanze (Mz.)	Figur in 'Carmen'	Bestandteil von Flüßennamen	Geburtsort, Zuhause	Ort im Süden Schwedens	Entwicklungseinschnitt	engl. Frauenkurzname
						Harmonie						
Medienarbeit (engl. Abk.)		indische Gewürzmischung		ehem. engl. Goldmünze	französisch: mit	griech. Stamm in der Antike	Grundstoff des Stahls	deutsche Vorsilbe: schnell			Milch-eiweiß	Untersuchungsergebnis
flüssiger Dünger		Tonne aus Holz	Sänger der 60er (Paul)					Vorname der Lolo-bridja	süd-afrikanische Antilope			
langmütig	Schönling (franz.)			Winkelmaß			tragen-des Bauteil	erster Mensch im Weltall				
					en Spielzeug	Sems Nachkomme			kapitel, in der Lage		Fremd-wortteil: zu, nach	
					britische Rockgruppe (Kw.)	irischer Schriftsteller † 1939		wehklagen	ängstlich			griech. Name der Aurora
ein Binde-wort	Unsinn reden (ugs.)	Scharfsinn	spanische Anrede (Herr)			med.: Ohren-entzündung	ital. Weinschaum-creme					
Schlechteste im Wettkampf				mexikanischer Bundesstaat	Fette			japanische Währung			Hauptstadt West-Samoas	
			Wachsoldat	Briefträger				Edelstein-nachahmung		hohe Spielkarte		
abgeschrägte Kante		Luftreifen		erster Generalsekretär der UNO			Fluss durch Bad Tölz	Klan, Familienverband				reiner Alkohol
Beiname Jesu Christi				arabische Herrscher	unrichtig					Dinge	weiblicher Artikel	
				wichtige Personen (Abk.)	Festplatz in München			Redner der Antike	franz. Autor † (Marcus de ...)			
grob gemahltes Getreide		adeliger Ritter in England	Rohwolle			erhaschen	Hauptstadt in Osteuropa				ein Cocktail	
Spitzel	englisch: Berg	afrikanischer Staat			festliche Abendessen	sich heimlich freuen						
			nicht innen	gefeyerte Künstlerin			lateinisch: Götter		großes antikes Ruder-schiff		dunkles Tiefen-gestein	
asiatische Kampfsportart	schnel-dern	Anwärtler					Echsen-art	drei Richtige im Lotto				
				Frauenkurzname	drei-eckige Flagge	Segelboot-fahrt				Reife-teilung der Keim-zellen		
die orientalischen Länder				Teppichstadt in Turkestan	Tuchmacher			grundsätzlich	engl. Frauen-anrede (Abk.)			
		deutsch: Mäler † 1451	Vorname von Müller-Stahl		ein Sternbild	immun						
immer (veraltet)	leicht benom-men	undichte Stellen am Schiff		italienischer Alpen-gipfel	sehr großer Erfolg (ugs.)		französischer unbest. Artikel		solide		Stadt an der unteren Weichsel	Wasser-grube
franz. Schauspieler (Altk.)			Stadt in Zentral-Athiopien	Ölfe-länder-verbund (Abk.)								
		wilde Acker-pflanze	hochkant				Ebene im Libanon (Al ...)	Vorname der Nielsen †				
Fremdwortteil mit	Eisig-baum		privater TV-Sender (Abk.)		englisch: rot	Kurort in Tirol						
spirituelle Sitzung			engl. Fürwort: es	Insel vor Dalmatien (Ital.)	China-gras			Zustimmung (Abk.)	Adels-prädikat			
Naturmenschen (abwert.)	Kfz-Teil		ver-binden				Ab-wasser-schleusen				west-afrika-nischer Stamm	

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungsspruch bis zum **15. Mai 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
---	---	---	---	---	---



AIRNERGY Stream



CLAUDIUSTHERME



Fußretter



Regulatpro

WIR VERLOSEN

2 Übernachtungen für 2 Personen im Best Western Raphael Hotel Altona in Hamburg (Bedingungen siehe rechts)

10 x Tageskarten für die Claudiustherme

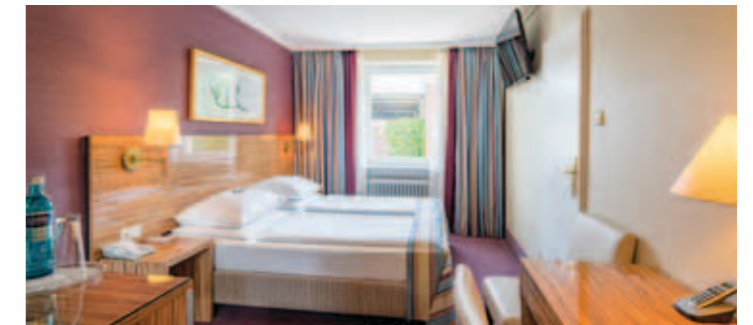
1 x Airnergy Stream

2 x Fußretter

2 x Regulatpro Immune

10 x Ice Power Arthro Creme

10 x Ice Power Kühlgel



Mit dem Gesundheitsboten NRW 2 Übernachtungen für 2 Personen in Hamburg-Altona genießen

BEST WESTERN RAPHAEL HOTEL ALTONA IN HAMBURG

Selbst die Stammgäste staunen: Dieses Haus ist nach dem Relaunch eine kleine Perle. Es liegt verkehrsgünstig nicht weit vom ICE-Bahnhof Altona, dem Elbe-Rad-Weg und Cruise Terminal Altona entfernt. Das 3-Sterne-Superior Hotel verfügt über 43 moderne Nichtraucherzimmer, eigene Parkplätze, sowie eine Fahrradgarage. Das Haus begeistert mit aufmerksamem Service, sowie einem tollen Frühstücksbuffet mit regionalen Spezialitäten.

Jubiläums-Aktion für Leser des Gesundheitsboten NRW

Zwei Übernachtungen für zwei Personen:

Der Gesundheitsbote NRW und Hoteldirektor Danny Geringer laden Sie herzlich ein. Den Termin für Ihren Aufenthalt bestimmen Sie, Sie haben Zeit bis 31.12.2022 (nach Verfügbarkeit). Die Anreise organisieren Sie unabhängig vom Gewinnspiel privat.

Best Western Raphael Hotel Altona

Präsident-Krahn-Straße 13 | 22765 Hamburg
Tel.: +49 40380 240 | www.raphaelhotels.de



ICE POWER

SEELENREISEN MIT GEBRAUCHSANLEITUNG

Kölner Autorin bietet Lebenshilfe mit Buch und Kalender

„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.



SEELNREISEN – Entspannung und Resilienz mit Fantasiereisen

Buch: 140 Seiten Hochglanz, Paperback, **14,95 €**
Auch als Hörbuch erhältlich!
www.marion-neunzig.de

SEELNREISEN – Mit Fantasiereisen durch das ganze Jahr

Kalender: DIN A3, zweiseitig bedruckt mit Hochglanzfotos & Fantasiereisen, **19,95 €**

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.



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

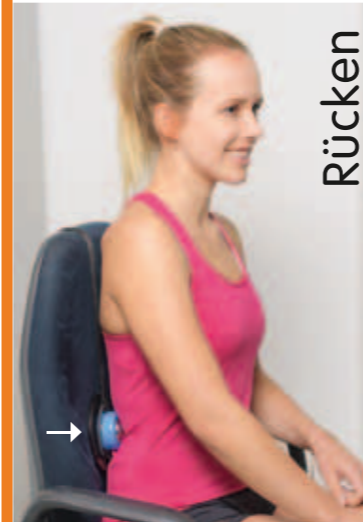
Unter der Telefonnummer +49 176 83502818

erhalten Sie auf Wunsch weitere Informationen.

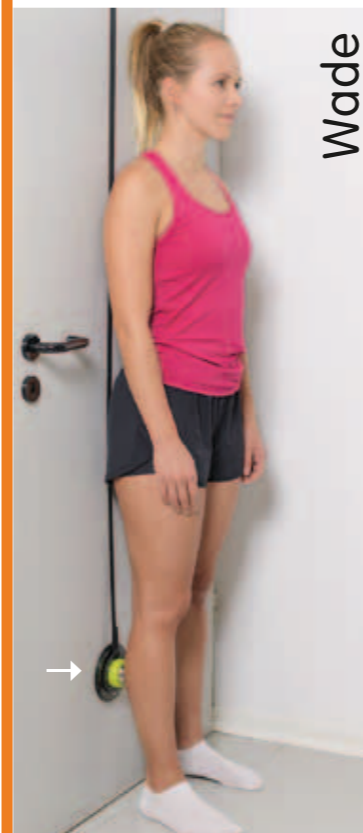
Selbstbehandlung mit **bruno**

Einfache Anwendung durch die neue Aufhängung

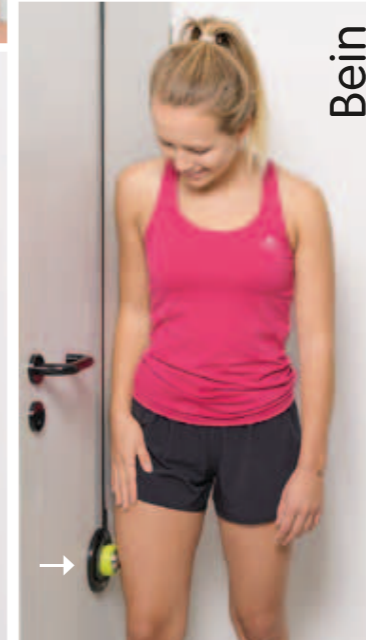
Set inklusive Aufhängung
59,90 €
 bruno 37,90 €



Rücken



Wade



Bein

ganzheitliche Behandlung



patentierte Aufhängung hält in jeder Lage
 dagegenlehnen – drücken – fertig



Info und Bestellung:

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

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



MEDIABERATER m/w/d

IHRE AUFGABEN SIND

- / Sie beraten und betreuen persönlich sowie telefonisch Neu- und Bestandskunden in einem zugewiesenen Verkaufsgebiet für vorgegebene Produkte und Dienstleistungen aus dem Verlagsbereich.
- / Das erfolgreiche Präsentieren aller cross-medialer Produkte des Medienhauses gehört ebenfalls zu Ihren Aufgaben.
- / Sie setzen konsequent Angebote in Aufträge um, pflegen und bauen relevante Kontakte auf.

WAS WIR IHNEN BIETEN

- / Einen modernen und entsprechend der Anforderungen flexibel gestalteten Arbeitsplatz, ein hilfsberechtigtes und kompetentes Team sowie ein Firmenfahrzeug.
- / Eine offene Unternehmenskultur sowie Vertrauensarbeitszeit für ein freies und selbstbestimmtes Zeitmanagement.
- / Vielfältige Zukunftsperspektiven.
- / Das gute Gefühl, Teil eines verantwortungsvollen Medienunternehmens zu sein.
- / Festanstellung oder Tätigkeit als freier Handelsvertreter.

DAS BRINGEN SIE MIT

- / Verkaufstarke Persönlichkeit mit Erfahrung, Spaß und Interesse am Verkauf von Erklärungsbedürftigen Produkten (idealerweise in den Medien).
- / Ausgeprägte Kontakt- und Kommunikationsstärke sowie starke Kundenorientierung.
- / Sicheres Auftreten, gute Umgangsformen und hohes Maß an Teamfähigkeit.
- / Selbstständige Arbeitsweise, belastbar und flexibel.



M & H Media Group
 Hummelsbroich 26
 51427 Bergisch Gladbach

Telefon: +49 2204 3055055
 Telefax: +49 2204 3003859
 Mobil: +49 162 2859158

info@gesundheitsbote-nrw.de | www.gesundheitsbote-nrw.de

www.gesundheitsbote-nrw.de



Unser Online-Shop:
www.gesundheitsbote-nrw.de/onlineshop

TAG & NACHT GESUND PRODUKTE VON UNSEREN PARTNERN

In unserem Online-Shop finden Sie Produkte von CMO | Die Fußretter | Bruno | Laxmann | Hanwo Therapiedesign | Neurotronics | Powertube | Rosanax | Yellowhead | Bianco di Puro | ... und vielen mehr >> www.gesundheitsbote-nrw.de/onlineshop



Bianco di Puro
Originale



Bruno



Rosanax
Gastro Tonic



Die Fußretter
Fußretter



CMO
MF04 Harmony



Ho' dir die
YES!APP



DIE YES!APP

DEINE DIGITALE SELBSTHILFEGRUPPE

Die YES!APP hilft Krebspatient:innen und ihren Angehörigen, sich mit anderen Betroffenen jederzeit und überall auszutauschen. Außerdem bietet sie einen direkten Draht zu anerkannten Expert:innen und unseren einzigartigen YES!COACHES. Die YES!APP fördert den sicheren Dialog, Informations- und Erfahrungsaustausch und will damit Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

Schnell, direkt, effektiv und von Mensch zu Mensch.

yeswecan-cer.org



zenbra.de

ANZEIGE



Das Team des Gesundheitsboten NRW sucht schnellstmöglich:

Vertriebsfahrer m/w/d

- / Vertriebs-/Auslieferungsfahrer für unsere Apotheken Touren: **Raum Köln – Bonn – Düsseldorf – Aachen**
- / Auf der Basis eines geringfügigen Beschäftigungsverhältnisses (Minijob)
- / Die Arbeitszeit ist selbständig einzuteilen und beträgt nicht mehr als 20 Stunden die Woche

DAS BRINGEN SIE MIT:

- / Führerschein Klasse 3
 - / eigenen PKW
 - / Motivation/Leistungsbereitschaft, selbständiges Arbeiten, Zuverlässigkeit
- Interesse? Melden Sie sich. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**



M & H Media Group
Hummelsbroich 26
51427 Bergisch Gladbach
info@gesundheitsbote-nrw.de | www.gesundheitsbote-nrw.de
www.gesundheitsbote-nrw.de

Tel.: +49 2204 3055055
Fax: +49 2204 3003859
Mobil: +49 162 2859158

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](http://messe-karlsruhe)



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. Collyns .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.