AKOM leben!

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Gesunder Neustart

Neues Jahr, neues Körper-Fitness-Wohlfühl-Glück...!!

Berufswahl

Heilpraktiker werden

Gesundheit

Schwermetalle und Umweltgifte

NATURHEILKUNDE • PRÄVENTION • COACHING

01
2019

hsm healthstyle.media GmbH • Rüdesheimer Str. 40 • 65239 Hochheim • www.healthstyle.media • service@healthstyle.media • Jahrgang 3 • ISSN 2568-4183

Impressum

ISSN 2568-4183

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

Redaktion
M.A.M. Maiworm GmbH
65239 Hochheim
natascha.aksoy@maiworm-gmbh.de
Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Hinweise auf Medikamente bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender zu überprüfen.
Satz- und Gestaltung
AKOM.media GmbH
www.akom.media
Das Gestaltungskonzept wurde von HOTTER^{S} Frankfurt, Dipl. Designerin Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung
z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1
vom Januar 2019
Erscheinungsweise:
vierteljährlich
Bezugspreis Einzelheft 7,50 €
Abonnement-Bezugspreis Inland
jährlich 28,00 € inkl. Versand

Druck
print24.de

Lizenz
wird mit freundlicher Genehmigung der AKOM.media GmbH produziert.

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

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

01
2019

Gesunder Neustart

Verzockt!
Christian Hütt 4

Ein achtsamer Neubeginn
Anna Maria Stark 8

7 Tipps für eine erfüllte Zeit
Antje Heimsoeth 12

„Neues Jahr, neues Körper-Fitness-Wohlfühl-Glück...!!"
Daniela Geister 16

Achtsamkeit

Mehr Mut für mehr Sinn im Leben
Stefan Dudas 19

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein!
Silva Schwabe 22

Persönlichkeitsentwicklung

Angst und Frust in Spitzenerfolg verwandeln
Nicoletta und Daniel Weinstock 26

Aus- und Weiterbildung

Heilpraktiker werden
Matthias Mertler 30

Heilpraktiker-Schule: Ein Blick hinter die Kulissen
Michael Bochmann 34

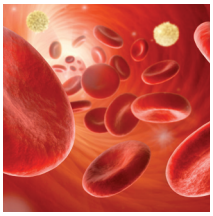
Selbstregulation

Selbstregulation in Zeiten des Überangebots
Dr. med. Heike Melzer und Klaus Ulbrich 38

Typ-III-Allergien

Chronische Erkrankungen als Folge von Typ-III-Allergien
Angelika Hecht & Dr. med. Hartmut Dorstewitz 44

Mein Blut



Mein Blut sagt mir...
Lothar Ursinus 50

Prävention

Schwermetalle und Umweltgifte
Claudia Rutenkolk (DGPP e.V.) 56

Tinnitus
Dieter Schwarz (DGPP e.V.) 62

Lifestyle

Neuseeland
Christiane Schöniger 68

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

Mitteilung des Vorstandes
Dr. Dieter Riebe 55

Neues aus der Wissenschaft 55

Rubriken

Editorial 1
Impressum 2
Literatur und andere Medien (Tipps) 74

Wir alle kennen das: Stress im Alltag, wenig Freizeit, und dann auch noch der Weg zur Arbeit und zurück. Du hast nicht jeden Tag Lust oder Zeit, dir Ausgleich in einem Fitnessstudio zu verschaffen, verspürst aber das dringende Bedürfnis, etwas für deine Fitness und Entspannung zu tun? Dann bist du hier genau richtig!

€ 15,00

Herzlich willkommen zu „Fit & Relaxed on Tour! 2“. Daniela Geister, Deine Personal Trainerin, begleitet Dich durch 5 neue und super effektive Workouts für unterwegs und zwischendurch, für einen gesunden und fitten Körper, und damit auch für ein besseres Lebensgefühl. Es erwarten Dich Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

€ 15,00

healthstyle
Gesundheit als Lifestyle

www.healthstyle.media

„Neues Jahr, neues Körper-Fitness-Wohlfühl-Glück...!!"

Neustart | Was ist Dein Ziel? Beachbody 2019?
Beste Zeit jetzt so richtig loszulegen!

Daniela Geister

Motivation: check
Focus: check
Plan: ?

Personal Coaching: sportliche Ziele

Stecke Dir ein realistisches Ziel, arbeite hart und kontinuierlich daran! Und zwar mit einem für Dich umzusetzenden Plan!

Bist Du Fitness-Anfänger, bist Du fortgeschritten oder hast Du sogar schon einige Jahre Erfahrung?
Wie sieht Dein Alltag aus? Ist ein Studio in Deiner Nähe?

Vereinbare direkt ein Probetraining und entscheide, ob Du Dich gut aufgehoben fühlst. Publikum, Räumlichkeiten, Ausstattung, Musik und das WICHTIGSTE: TRAINER!? Hat sich jemand ausschließlich mit Dir befasst, hat Dir alles gezeigt, einen Plan für Dich zusammengestellt und steht Dir auch weiterhin zur Verfügung?

Dann heißt es ab jetzt: immer Deine gepackte Sporttasche parat zu haben – und los geht's!
Möchtest Du überhaupt im Studio trainieren? Ist Dein Wille groß genug, Dich selbst zu motivieren? Wirst Du Dein Programm auch zu Hause durchziehen? Wie auch immer ... wichtig ist, dass Du feste Termine mit Dir selbst vereinbarst.

Wähle eine Zeit, in der nichts, aber auch gar nichts dazwischen kommen kann (z.B. Montag, Mittwoch, Freitag schon um 7 Uhr morgens). Trage Dir diese Termine fest in Deinen Terminkalender ein.

Nicht drüber nachdenken, einfach machen!

Verfolge Deinen Plan vier Wochen lang immer nach dem gleichen Zeitmuster. Du wirst nach den vier Wochen feststellen, dass Du nun gar nicht mehr ohne Sport kannst und willst!
Alles was Du brauchst, ist eine Matte ... und funktionelle Kleidung, in der Du Dich supergut fühlst (und in der Du bereits aussiehst wie ein Athlet)

Ist Deine Motivation – allein – nicht groß genug, verabrede Dich mit einem Freund oder gleich mit einem Personaltrainer.

Halte aber auf jeden Fall an Deinem Termin mit Dir selbst fest. Erfolge stellen sich ein. Du wirst es sehen!

Beginne mit einem realistischen Trainingspensum, 20 Minuten / 3 x wöchentlich kann sich JEDER einrichten! Wir alle haben 24 Stunden Zeit am Tag.

Setze Deine Prioritäten richtig!
Das Rad wird nicht neu erfunden. Schnickschnack wie „Wackle mit dem kleinen Zeh und Du wirst in sieben Tagen aussehen, wie Du immer wolltest" ist absoluter Quatsch! Es geht um konsequente Arbeit, nicht ewig lange Trainings, aber regelmäßige. In die Sportsachen, fertig, los!!

Personal Coaching: Ernährung

Auch hier erfinde ich das Rad nicht neu – aber es ist immer wieder wichtig zu unterstreichen: Ein Großteil Deines Figurerfolges hängt von Deiner Ernährung ab!

Du bist, was Du isst!

Du kennst das: Gerade zum Anfang des Jahres gibt es keine anderen Themen mehr als gute Vorsätze, Abnehmen und damit die Ernährung. Alle drehen durch! Sämtliche Menschen (Freunde, Familie, Kollegen) mutieren zu wahren Ernährungsgurus, jeder hat DIE ERNÄHRUNG, DAS GEHEIMNIS, DIE STRATEGIE.

Vorweg gesagt: Wir sind alle Individuen und jeder Stoffwechsel funktioniert anders. Ich bin ein Fan von einem gesunden „Ganzjahres-Body". Der rote Faden im Alltag ist das einzige „Geheimnis": in sich hineinhören. Was tut mir gut? Was macht mich leistungsfähig und lange satt?

Iss zum Großteil Lebensmittel statt Füllstoffe. Nimm Dein Essen in seiner Ursprungsform zu Dir. Bereite es selbst zu. Keine Fertigprodukte, keine ewig lange Zutatenliste (bei der man oft genug vor lauter Insider-Tarnbegriffen gar nicht weiß, was eigentlich alles – für ein Mist – im Essen steckt). Diese Tipps sind zu 70% zu bewerkstelligen. Da bin ich ganz sicher – auch wenn Du viel unterwegs bist! Die restlichen 30% sind Geschäftsessen oder sonstige Einladungen (auch hier lernst Du nach und nach geschickt clean zu essen – iss Dein Steak nur mit Gemüse, bestelle die Beilage ganz ab oder tausche sie -> nimm z.B. lieber eine Kartoffel anstelle von Pommes). Vor unvorbereiteten Heißhunger-Attacken bewahren Dich z.B. ein hart gekochtes Ei (to go :-)), ein guter Proteinshake oder ein Proteinriegel.

Viele Menschen kommen sehr gut mit drei Mahlzeiten am Tag und je 4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten klar. Iss Dich mit jeder Mahlzeit ordentlich satt. Integriere stets Eiweiß (Eier, Quark, Fisch, Fleisch, div. pflanzliche Quellen wie z.B. Hülsenfrüchte). Möglichst keine Zwischenmahlzeiten – am besten auch Kaffee, Espresso etc. direkt nach dem Essen trinken und nicht erst 2-3 Stunden später.

Uuund: trinken, trinken, trinken – Wasser natürlich!

Ich peppe Wasser oft mit Ingwer, Zitronen, Pfefferminze o.ä. auf, so wird's nicht langweilig und ist total erfrischend und gesund. Gerne auch vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser trinken.

In diesem Sinn: Feuer frei für Deinen Stoffwechsel!!

healthstyle

Daniela Geister

Dipl. Fitness- und Gesundheitscoach (dflv), Personal Trainerin, Ernährungsberaterin, Lifestyle- und Motivationscoach. Sie erstellt Konzepte für Betriebs- und Kleingruppen-Fitness, trainiert Einzelklienten und Teams weltweit. Arbeitsschwerpunkte: Bodyshaping, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining, Ernährungscoaching, Abnehmen, Rücken- und Gelenkfitness.

Kontakt: www.luxuryfit.de

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

IHR HEALTHSTYLE-MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT • PRÄVENTION • COACHING

Abonnement-Bestellschein

Ja, ich bestelle ab sofort **healthstyle.** Das Abonnement (4 Hefte) erhalte ich für **€ 28,-** incl. Porto (Inland). Das Abonnement gilt zunächst für 1 Jahr und verlängert sich dann um jeweils ein weiteres Jahr, wenn es nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit gekündigt wird.

.....
Datum, Unterschrift

❍ **Widerrufsrecht:** Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Datum Poststempel) ohne Angabe von Gründen widerrufen kann und bestätige dies durch meine Unterschrift:

❍ **Verlagsinformationen:** Mit meiner Unterschrift bestätige ich ausdrücklich, dass ich damit einverstanden bin, sporadisch für mich passende Werbeinformationen (Aktionen, Sonderangebote, Neuerscheinungen etc.) der hsm healthstyle.media GmbH zu erhalten.

.....
Datum, Unterschrift

Ihre persönlichen Daten:

Vorname ..... Name .....

Straße ..... Geburtsdatum .....

PLZ ..... Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Mit einer E-Mail an service@healthstyle.media können Sie gemäß EU DSGVO jederzeit kostenfrei Auskunft über die bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten und deren Nutzung einholen sowie Widerspruch dagegen einlegen, außerdem (einzelne) Daten berichtigen, sperren und löschen lassen (gesetzliche Bestimmungen bleiben unberührt). Genauso können Sie Ihre Einwilligung zur (Weiter-)Verwendung gespeicherter Daten für bestimmte Zwecke erteilen. Diese können Sie auf demselben Weg jederzeit grundlos widerrufen.