

# KEINE PANIK!



## ACHTSAM UND GESUND KRISEN ÜBERSTEHEN



Der Ratgeber wird  
vom Zentralverband  
der Ärzte für Natur-  
heilverfahren und  
Regulationsmedizin  
e.V. empfohlen



# WIR SIND IMMUNE

Ein neues Patent für Ihr Immunsystem!

Wissenschaftliche Innovation: Durch ein patentiertes Herstellungsverfahren (Kaskadenfermentation 2.0) stellt **Regulatpro® Immune** die Optimierung Ihrer Abwehrkräfte auf vier elementare Säulen:

- ✓ Phytamine und deren bioaktive Metabolite
- ✓ Postbiotika (fermentierte Probiotika)
- ✓ Enzymbausteine für den gesunden Stoffwechsel
- ✓ Essentielle Mikronährstoffe

Fragen Sie jetzt in Ihrem Reformhaus® gezielt nach **Regulatpro® Immune**

Reform  
Produkt  
des Jahres  
2021



**NEU**

Bringen Sie Ihr Immunsystem mit täglich nur 20 ml in Höchstform!

Beratungshotline: +49 89 660 797 - 0

[wirsindimmune.com](http://wirsindimmune.com)

Regulatpro® Immune enthält Zink, Selen und Vitamin D3, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.



RAINER PLUM  
Vorstand Reformhaus eG

## Liebe Leserinnen und Leser,

**W**ie kann ich persönlich und wie können wir als globale Gesellschaft in einer unsicheren und konfliktbeladenen Welt nachhaltig, einfach, gut und gesund leben? Mit dieser Frage gehen heute sehr viele Menschen angesichts der gewaltigen Herausforderungen durch die massiven Auswirkungen der Corona-Pandemie, des Klimawandels, des Artensterbens, der gesellschaftlichen Umbrüche und des zunehmenden sozialen Ungleichgewichts um. In der Menschheitsgeschichte gibt es seit Jahrtausenden immer und immer wieder einschneidende Veränderungen in den Lebensgewohnheiten und -umständen. Auch wir befinden uns gesellschaftlich in einer Phase, in der scheinbar nichts bleibt, wie es war. Entscheidend wird sein, wie wir im Umgang mit uns, mit anderen, mit der Natur und ihren Ressourcen den Übergang von einer Phase in die nächste positiv gestalten. Ob wir uns schädigend in Bezug auf

uns und unsere Umwelt und rücksichtslos gegenüber anderen verhalten, oder einen respektvollen, ganzheitlichen, der Natur verbundenen Lebensstil entwickeln, können wir tagtäglich selber entscheiden. Eine vitalstoffreiche, pflanzenbasierte Ernährung mit möglichst gering verarbeiteten Lebensmitteln, der biologische Landbau, naturheilkundliche Anwendungen, moderate Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen, Meditation, Yoga u.a.m. und viel Zeit in der Natur können dabei einen Weg zu mehr innerem und äußerem Frieden unterstützen.

Das Reformhaus® ist seit mehr als 130 Jahren der Vorreiter für diesen ganzheitlichen und gesunden Lebensstil. In der Stiftung Reformhaus-Fachakademie werden seit vielen Jahrzehnten die InhaberInnen und Mitarbeitenden aller Reformhäuser in mehrwöchigen Kursen in diesen ganzheitlichen Methoden intensiv ausgebildet. In der Akademie Gesundes Leben am selben Ort können Sie professionelle Anregungen und Unterstützung für Ihren persönlichen Wandlungsprozess erfahren:

[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

Ihr Reformhaus® vor Ort mit den kompetenten FachberaterInnen und den qualitativ hochwertigen Naturprodukten steht Ihnen für einen gesunden Lebensstil und alle Fragen dazu gerne unterstützend zur Seite.

Herzlichst, Ihr

## FIT UND GESUND BLEIBEN

- 8 **Gesunder Darm – starke Abwehr**  
Warum sich in unserem Darm entscheidet, ob wir gesund und gut gelaunt bleiben
- 11 **Unterstützt unser Wohlbefinden**  
Passende Produkte aus dem Reformhaus® für glückliche Darmbakterien und ein fittes Immunsystem
- 12 **Stress lass nach**  
In sechs Schritten zu mehr Entspannung
- 16 **Nervennahrung**  
Nähr- und Vitalstoffe für starke Nerven – und Lebensmittel, in denen sie vorkommen
- 18 **Gute Nacht!**  
Gut schlafen, um die Regeneration von Körper, Geist und Seele zu unterstützen. So gelingt es
- 20 **Zur Ruhe kommen**  
Passende Produkte aus dem Reformhaus® für eine erholsame Nacht und einen entspannten Tag

## WIR SIND ACHTSAM

- 24 **Auf unser Herz hören**  
Herz-Kohärenz-Übungen: die Kraft, Leerstellen zu ertragen und für neue Lebensimpulse zu nutzen
- 26 **Ruhe bitte**  
Warum Stille so gesund ist. Plus: kleines Lärm-Detox-Programm für „laute“ Zeiten
- 28 **Und es hat Zoom gemacht**  
Profi-Tipps: Gut aussehen in Online-Meetings und Videokonferenzen

## NEUGIERIG BLEIBEN

- 32 **Kurz und knackig!**  
Mitmachen: das 7-Minuten-Workout von Prof. Martin Halle, Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie an der TU München



- 36 **Optimismus als Ressource**  
Zuversicht kann man lernen – mit der Reframing-Methode
- 38 **Das haut mich nicht um**  
Resilienz: die innere Widerstandskraft stärken

## AUSSERDEM

- 3 Editorial
- 40 Impressum

## ICH BIN DANN MAL IM NETZ

Für alle, die noch mehr wissen möchten – unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) finden Sie unter dem Stichwort „Immunsystem“ weitere fachlich fundierte Artikel rund um das Thema „Die Abwehrkräfte natürlich unterstützen“. Klicken Sie einfach mal rein!



Zentralverband der Ärzte  
für Naturheilverfahren und  
Regulationsmedizin e.V.:  
Schul- und Naturmedizin  
zusammenführen



**HOT-  
LINE**

Sie haben Fragen, welche Reformhaus® Produkte Sie dabei unterstützen können, achtsam und gesund Krisen zu überstehen? Simone Stauder (Foto) Gesundheitsberaterin mit 25 Jahren Reformhaus® Erfahrung, steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sie erreichen Sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr unter der Telefonnummer 040/ 280 581 927



ANZEIGE

# SANATURA®

## Der Darmspezialist seit über 100 Jahren



### Darmflora Plus

- Aktive wissenschaftlich geprüfte Milchsäurebakterien seit Jahrzehnten bewährt
- Magen- und gallensaftresistent
- Für eine gesunde Darmflora
- Stärkt die Abwehrkräfte



### Darmflora Restore

- Speziell während und nach Antibiotika-Einnahme
- Klinisch getestet
- Hoch dosiert zur Stabilisierung einer gesunden Darmflora



### Darmflora Forte + Curcumin

- Für den gereizten Darm
- 80 Milliarden pro Tagesportion
- 7 Stämme von Milchsäurebakterien + Curcumin in hoher Bioverfügbarkeit + Biotin und Niacin



### Flosapur

- Mit besonders fein vermahlenden Flohsamenschalen
- Für eine normale Verdauung und ein gesundes Darmmilieu
- Hervorragend verträglich



### Inulin

- Natürlich aus Chicoréewurzel
- Ernährt die nützlichen Bakterien der Darmflora
- Macht satt und unterstützt ein gesundes Gewichtsmanagement



### Bio Akazienfaser

- Der Ballaststoff auch für empfindliche Verwender
- normale Trinkmenge genügt

[www.sanatura.de](http://www.sanatura.de)







# BLEIBEN SIE GESUND

- ◆ Der Schlüssel für unser Wohlbefinden: gesunder Darm – starkes Immunsystem.
- ◆ Runterkommen: zu viel Stress und schlechter Schlaf. Tipps und kleine Übungen, die für Entspannung sorgen.
- ◆ Nervennahrung: die besten Vitalstoffe für starke Nerven und gute Laune.

# Gesunder Darm, starke Abwehr



**D**ie Corona-Krise hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt – unser gewohnter Rhythmus, unsere Lebensplanung und nicht zuletzt unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit standen auf dem Spiel. Wie unter einem Brennglas wurden Herausforderungen erkennbar, denen wir uns – auch nach Corona – immer wieder stellen müssen. Besonders in Zeiten der Unsicherheit, wenn wir uns Sorgen um unsere Lieben oder um unsere Zukunft machen, wenn die Angst vor Krankheit auf unserer Seele lastet, ist es wichtig, dass wir uns um uns selbst kümmern, um uns nicht dauerhaft frustriert und innerlich leer zu fühlen. Selbstfürsorge nennen das Fachleute. Einfacher ausgedrückt: Wir tun uns jeden Tag etwas Gutes, damit wir uns mit uns selbst wieder wohlfühlen. Und das muss gar nicht teuer oder aufwendig sein: Ob Stress reduzieren, gut schlafen, die Stille genießen oder mit kleinen Übungen mehr Bewegung ins Leben bringen – hier kommen konkrete Hilfen, um die anstehenden Herausforderungen selbstwirksam zu meistern. Beginnen wir in unserer Mitte: Wir kümmern uns um unseren Darm.

Der Schlüssel für unser Wohlbefinden sitzt in unserem Bauch. Haben wir im wahrsten Sinne des Wortes ein gutes Bauchgefühl, fühlen wir uns fit, gesund und – ja auch – glücklich. Denn unser Darm ist ein wahrer Tausendsassa, ein hochkomplexes und sehr sensibles Organ. Er kann viel mehr als nur das verdauen, was wir essen.

Körpergewicht, Stoffwechsel, Immunsystem, ja sogar unsere Emotionen werden durch Signale beeinflusst, die aus unserem Bauch kommen. Denn das sogenannte Bauchgefühl sind in Wirklichkeit die Signale, die die winzigen Bewohner – unzählige Mikroorganismen – aussenden, die im Verborgenen unseres Verdauungstraktes wohnen.

## Hochspezialisierte Darmbakterien

Diese unvorstellbar große Bakteriengesellschaft setzt sich aus über tausend verschiedenen hochspezialisierten Arten zusammen. So gibt es Bakterienstämme, die Blutdruck und Cholesterinspiegel in Balance halten, andere machen die Gefäße geschmeidig oder unterstützen das Gehirn bei der Arbeit. Und dann gibt es die Mikroben-Spezialisten, die unser Immunsystem trainieren.





Stattliche 80 Prozent des Immunsystems befinden sich in dem wuseligen Durcheinander von Bakterien und körpereigenen Zellen – besser bekannt als Darmflora. WissenschaftlerInnen sprechen lieber vom individuellen Mikrobiom. Doch auch die ExpertInnen begreifen erst nach und nach, welch faszinierendes Ökosystem sich hier im Verborgenen etabliert hat.

### Unser Immunsystem sitzt im Darm

Eine der Schlüsselpositionen: In unserem Darm befindet sich ein riesiges Trainingslager, das jede einzelne Abwehrzelle unseres Körpers durchlaufen muss. Das Trainingsziel: Die zu Abwehrkräften spezialisierten Zellen müssen lernen, zwischen Freund und Feind zu unterscheiden. Sie erledigen das durch Abfragen und Abtasten – bei Billionen von Mikroben keine einfache Aufgabe! Und es gibt richtige Spezialisten unter den Abwehrkräften: z. B. die Experten fürs Grobe, die Mast- oder Fresszellen. Oder die Detektive, die weißen Blutkörperchen. Sie entreißen Verdächtigen einfach kleine Stückchen und fragen dann im Umfeld, ob jemand weiß, um was es sich handelt. Für den Alarm zuständig sind die T-Lymphozyten, die sich bestens auskennen. Jetzt werden die B-Lymphozyten

hellhörig, das Spezial-Kommando. Sie verfügen über besondere „Waffen“, einen Eiweißstoff, der die unerwünschten Eindringlinge lähmt und markiert. Die gelähmten Keime landen dann in einer Fresszelle, die – nomen est omen – sie einfach verputzt.

Abwehrzellen, die sich im Darm gut geschlagen haben, verteilen sich mit anderen Mikroben im Blut und Lymphsystem des Körpers. Je vielfältiger die Begegnungen im Trainingslager waren, desto besser können sie zukünftig Krankheitserreger identifizieren und unschädlich machen. Und wie im richtigen Leben, hört auch für Darmbakterien das Lernen nie auf. Deshalb kehren die Abwehrzellen regelmäßig zur Fortbildung in den Darm zurück.

### Lieblingsspeise der Darmbakterien

Wer viel trainiert und hart arbeitet wie unsere Abwehrzellen, braucht die richtige Nahrung, um fit zu bleiben. Eine gute Grundlage für ein tolles Mikrobiom und damit fitte Abwehrzellen schaffen wir mit einer naturbelassenen Ernährung mit vielen Pro- und Präbiotika und sekundären Pflanzenstoffen sowie gesunden Fetten und Ballaststoffen.

Doch die Realität sieht häufig leider anders aus: Industriell hochverarbeitete Convenience-Lebensmittel mit Zusatzstoffen, Aromen, Farbstoffen verwirren unsere Abwehrzellen nachhaltig. Und es kann gravierende Folgen haben, wenn eine verwirrte Immunabwehr plötzlich nützliche Zellen angreift.

Stehen aber viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Omega-3-haltige Öle, wie Lein- oder Walnussöl, Vollkorn- und fermentierte Produkte wie Joghurt oder milchsaures Gemüse (z. B. Sauerkraut) auf unserem Speiseplan, jubeln unsere Darmbakterien. Denn sie sind Kraftfutter für unsere Abwehrzellen.

Wenn wir dann noch beachten, dass unser Magen keine Zähne hat und wir unsere Nahrung ordentlich kauen, damit sie gut vorbereitet an den Darm weitergeleitet wird und er die enthaltenen Nährstoffe verarbeiten kann – dann steht unsere Abwehr. Perfekt!

## ➤ ÖFTER MAL KÜSSEN

Wenn sich die Lippen berühren, werden im Organismus von 100 Milliarden Nervenzellen Impulse gesetzt und Botenstoffe ausgeschüttet, die uns glücklich machen. Der Herzschlag wird schneller, die Haut wärmer – positiver Stress, der unser Immunsystem unterstützt. Und der Austausch von Bakterien und Viren ist eine Art Impfung. Studien aus der Mikrobiom-Forschung zeigen, dass die durchs Küssen entstehende Vielfalt der Keime nützlich für unsere Abwehrkräfte ist – vorausgesetzt wir sind gesund. Wir wollen unsere/n PartnerIn ja nicht anstecken. Dann lieber einfach mal laut lachen. Das sorgt für einen erhöhten Puls und verstärkte Atmung, fördert so die Abwehr und lindert sogar Schmerzen.



ANZEIGE

**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —



## Der Kick für Ihre Abwehrkräfte!

### Zell Oxygen® Immunkomplex:

- ✓ Für das Immunsystem<sup>1</sup> und gegen Müdigkeit und Erschöpfung<sup>2</sup>
- ✓ Mit einzigartigen Enzym-Hefezellen Dr. Wolz® und 900 mg Beta-D-Glucanen pro Tagesdosis
- ✓ Mit Vitamin B6, B12, D sowie Selen und Zink



<sup>1</sup> Die Vitamine B6, B12 sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. <sup>2</sup> Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

## REFORMHAUS® PRODUKTE FÜR DARM UND IMMUNSYSTEM



### Sanatura Darmpflege-

**Kur intensiv:** Darmreinigung mit Deto-  
tox-Effekt. Die Kur beinhaltet ein Deto-  
x-Elixier und ein Flohsamenpräparat.  
Innerhalb von 15 Tagen unterstützen  
die Helfer Entschlackung und Entsäue-  
rung des Darms sowie den intensiven  
Aufbau einer gesunden Darmflora.



### Alsiroyal® Darmflora aktiv FORTE: Eine

Mischung aus 20  
ausgewählten Bakterienkulturen zur  
Unterstützung von Darmschleimhaut  
und Immunsystem. Biotin trägt zur  
Aufrechterhaltung der Schleimhäute  
bei, Folsäure zur normalen Funktion  
des Immunsystems.



**Dr. Wolz Darmflora plus select  
intensiv:** Fördert die Darmschleim-  
haut und das Immunsystem mit  
18 spezialisierten Milchsäurebakteri-  
en-Kulturen und B-Vitaminen,  
z. B. bei speziellen Anforderungen  
wie einer Langzeit-Antibiotika-  
Therapie.



### Dr. Niedermaier Regulatpro®

**Immune:** Stabilisiert  
das Immunsystem mit  
geballter Pflanzen-  
kraft. Grundlage ist die  
Kaskadenfermentation,  
die Obst und Gemüse  
bis auf Molekularebene  
aufspaltet, sekundäre  
Pflanzenstoffe herauslöst  
und hochkonzentriert.



**Vitalkomplex Dr. Wolz:** Schon  
20 ml des flüssigen Konzentrats  
unterstützen den Körper mit  
ähnlich vielen sekundären Pflan-  
zenstoffen wie 800 g Obst und  
Gemüse – abgerundet durch  
spezielle Vitamine, Spurenele-  
mente und Mineralstoffe.



**SALUS Multi-Vitamin  
Energetikum:** Acht  
Vitamine für Vitalität plus  
natürliches Vitamin C  
aus der Acerola-Kirsche  
sowie Vitamin D<sub>3</sub> fürs  
Immunsystem unterstüt-  
zen in herausfordernden  
Zeiten die Abwehrkräfte.  
Täglich 10 ml – am  
besten zum Frühstück.



**P. Jentschura Wurzel-  
Kraft®:** Omnimoleku-  
lares basisches Lebens-  
mittel mit Nährstoffen  
in optimaler Biover-  
fügbarkeit unterstützt  
die Vitalität und kräftigt – dank seines  
hohen Anteils an Bitterstoffen –  
nachhaltig das Immunsystem und die  
Abwehrkräfte. Das Feingranulat passt  
gut zu Salaten, Gemüse oder Suppen.

# Stress lass nach!



Viele haben es sich gedacht, jetzt wurde es wissenschaftlich bewiesen: Jede/r Zweite fühlt sich durch Corona gestresst. Das ist das Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Besonders belastet 80 Prozent der Befragten der fehlende Kontakt zu Familie und FreundInnen. Am zweithäufigsten wurde die Angst vor einer Corona-Erkrankung der Angehörigen genannt (57 Prozent). Kita- und Schulschließungen (56 Prozent) nannte jede/r Zweite, ebenso die Angst vor einem Zusammenbruch der Wirtschaft (50 Prozent). Die Ausnahmesituation schlägt sich auch auf den Arbeitsalltag nieder. 38 Prozent der Befragten geben an, dass ihre Arbeit stressiger sei als vor der Pandemie. Dabei sind Frauen durch die Doppelbelastung Beruf / Homeoffice und Homeschooling eindeutig mehr unter Druck als Männer. 57 Prozent gaben an, gestresster zu sein als sonst, bei den Männern sind es immerhin 42 Prozent.

Auch ForscherInnen der Universität des Saarlandes beschäftigen sich seit 2020 mit den psychischen und sozialen Folgen der Pandemie für das Wohlbefinden der Menschen. „Die Lebenszufriedenheit ist deutlich

zurückgegangen, Sorgen, Stress und Depressivität sind gestiegen“, sagte Dorota Reis der Deutschen Presse-Agentur. Im Frühjahr 2020 sei nach den Lockerungen recht schnell eine Besserung eingetreten. „Ob das dieses Mal (nach dem 2. Lockdown, d. Red.) auch so sein wird, wissen wir noch nicht.“ Mag der einst normale Alltag zwischen Broterwerb, Kindererziehung, Familienzeit und dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung schon stressig genug erscheinen, ist die jetzige Anforderung, das tägliche Dasein um eine potenziell tödliche Bedrohung herum zu organisieren, für viele noch mal eine Schippe obendrauf.

## Einst war Stress unser Helfer in der Not

Hätte er nicht immer zuverlässig Alarm geschlagen und eine Extraportion Adrenalin durch unseren Organismus gejagt, sobald eine Gefahr drohte, hätten vielleicht Säbelzahniger & Co. das Rennen ums Überleben gemacht. Doch unser perfektes Flucht-oder-Kampf-System hat uns den Hals gerettet. War das Tier erlegt oder waren wir erfolgreich getürmt, saß es sich hernach entspannt am Feuerchen bei Speis und Trank



und Geschichten. Genau das ist der Unterschied zu heute: Aus dem Kurzzeit-Stresshormon-Flash ist ein permanenter geworden. Als ob die Arbeitsbelastung nicht schon hoch genug sei, kommt der Druck hinzu, stets und ständig auf dem Laufenden zu sein, diesen Netflix-Hype zu inhalieren und jenen Trend unbedingt mitmachen zu müssen, sich schick und schön in den sozialen Medien zu präsentieren, unserer Selbstoptimierung hinterherzujagen und so zu tun, als seien Hair Extensions, Nasenkorrekturen und Mal-eben-Trips nach Dubai das wahre Leben. Bei alldem ist ein hörbares „Puh!“ angebracht! Und die Frage sei gestellt: Warum hat diese Art Stress im Westen eigentlich so eine Karriere hingelegt?

## Der Feenstaub, der alles verändern kann

Weil es, beginnend mit den 1970er-Jahren, trendy wurde „im Stress zu sein“. Wer nicht „im Stress“ war, galt als Faulpelz, wer auf seine innere Stimme hörte und Pausen machte, als Weichei.

Der Begriff selbst wurde vor mehr als 100 Jahren vom US-Physiologen Walter Cannon für Alarmsituationen eingeführt und

in den Jahren darauf vom österreichischen Mediziner und Hormonforscher Hans Selye als „körperlicher Zustand unter Belastung“ definiert, „welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli, sogenannte Stressoren, gekennzeichnet sei.“ Das Wort Stress fand Selye sehr passend, stammt es doch aus der Werkstoffkunde und bezeichnet die Veränderung eines Materials durch äußere Krafteinwirkung, der Anspannung, Verzerrung und Verbiegung folgen. Sehr treffend. Wie oft fühlen wir uns in stressigen Zeiten, als würden wir uns verbiegen, um bestimmte Resultate zu erzielen, Anforderungen zu erfüllen, Erwartungen gerecht zu werden! Wie oft machen wir weiter, wissend, dass die Folgen für unseren Körper und unsere Psyche gravierend sein können: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, geschwächte Immunabwehr, Magenschleimhautentzündung und vieles mehr.

Auch die Psychologie erkannte, dass die andauernde Verbiegung des Menschen nicht gut sein kann, und forschte auf diesem Feld ausgiebig, formulierte verschiedene Erklärungsmodelle und zahlreiche Bewältigungsstrategien, die allesamt auf der Erkenntnis beruhen: ES IST ZU VIEL!

Für uns, die Nicht-WissenschaftlerInnen, gibt es indes einen Feenstaub, der alles verändern kann:

- 1. die Erkenntnis, dass sich etwas ändern muss.
- 2. der Wille, etwas zu verändern.
- 3. ein Instrumentarium aus Langfrist-Strategien und schnell wirksamen Anti-Stress-Tipps.

Nr. 1 und 2 können wir Ihnen nicht abnehmen. Für Nr. 3 haben wir die moderne Forschung gesichtet und ein Komm-runter-Programm für Sie zusammengestellt:

## SECHS SCHRITTE ZUM RUNTERKOMMEN:

### 1 DIE SUCHE NACH DEM AUSLÖSER

PsychologInnen unterscheiden innere und äußere Stressoren. Zu den inneren gehören unbewältigte Konflikte, die – ohne dass wir uns dessen bewusst sind – uns emotional, vegetativ, muskulär beeinträchtigen. Deshalb ist es so wichtig, ihnen auf die Spur zu kommen. Leiden Sie unter einem nicht beigelegten Streit? Gibt es familiäre Spannungen? Versuchen Sie, diese Konflikte zu lösen. Sind die Beteiligten nicht dazu bereit, haben Sie jedoch Klarheit für sich erreicht. Zu den äußeren Stressoren zählen berufliche und private Anforderungen. Erstellen Sie eine Liste: Welche Anforderungen muss ich wirklich erfüllen? Welche nicht? Sich nur darüber klar zu werden, gibt ganz viel Luft. Sie werden es spüren.

### 2 FÜHREN SIE SELBSTGESPRÄCHE

Wichtig dabei: Reden Sie über sich in der dritten Person. In einer Studie der Michigan State University wurden die Hirnströme von VersuchsteilnehmerInnen gemessen, während sie emotional belastendes Bildmaterial ansahen. Eine Gruppe verarbeitete das Gesehene stumm, die andere führte Selbstgespräche, in denen sie über ihre Gefühle sprach, die die Bilder ausgelöst hatten. Ergebnis: Die Aktivität der Hirnregion, die das Schmerzempfinden steuert, sinkt deutlich ab. Eine gesunde Distanz zum Erlebten entsteht, man behält die Kontrolle über seine Emotionen. Sagen Sie also statt „Ich bleibe ruhig und gelassen“: „Sie/er bleibt ruhig und gelassen!“

### 3 VOGELGEZWITSCHER

Naturerlebnisse steigern das Wohlbefinden, doch nichts stimmt uns so heiter, macht so zufrieden wie die Vielfalt von

Vogelstimmen in unserem Umfeld. Das fanden Wissenschaftler vom Senckenberg-Forschungszentrum für Biodiversität und Klima in einer Studie heraus. Um diesen Effekt zu nutzen, sollten Sie sich den Gesang verschiedener Vögel aufs Handy laden und sich morgens davon wecken lassen.

### 4 UND NACH DER ARBEIT: RAUS!

Keine Sorge, Sie müssen keine zwei Stunden wandern, um einen positiven Effekt zu erzielen. Schon fünf Minuten Bewegung in grüner Umgebung bessern die Laune und das Selbstwertgefühl und lindern Stress. Das ergab eine Meta-Analyse von zehn Studien mit 1250 ProbandInnen.

### 5 ZENTRIEREN SIE SICH

Sind Sie die Nabe inmitten eines Rades, kann es sich hektisch drehen, wie es will – Sie bleiben ruhig und ganz in Ihrer Mitte. Folgendes Finger-Yoga für beide Hände unterstützt dieses innere Bild: Legen Sie die Spitzen des Daumens, des Zeige- und des Ringfingers aneinander. Halten Sie diese Position drei- bis sechs Mal täglich fünf Minuten lang.

### 6 AB IN DEN EMOTIONSFAHRSTUHL

Stress macht uns schnell ärgerlich, angespannt, wütend – Emotionen, die uns auf Dauer nicht guttun. Deshalb: Steigen Sie in den Emotionsfahrstuhl. Stellen Sie sich vor, der Fahrstuhl hält in zehn Stockwerken eines Hauses. Im ersten Stockwerk befindet sich z. B. Ihre Wut, im letzten Stockwerk das genaue Gegenteil: Freude. Fahren Sie Etage für Etage höher und spüren Sie, wie die negativen Gefühle sich in positive verwandeln.

## DEN STRESS WEGKLOPFEN

Entwickelt wurde die Klopfakupressur vom US-Amerikaner Gary Craig in den frühen 1990er-Jahren. Seitdem ist die so einfache wie wirkungsvolle Methode aus dem Personal-Training und der Liste der Blitz-Psycho-Helfer nicht wegzudenken. Sie benötigen nichts weiter als die eigenen Hände. Mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger stimulieren Sie klopfend bestimmte Meridianpunkte, ähnlich wie bei der Akupressur, und harmonisieren so den durch Stress und Ängste gestörten Energiefluss der Meridiane. Zum Ausprobieren hier ein kurzes, Anfänger-step-by-step gegen Stress:

- Fassen Sie das belastende Problem oder Gefühl in einer bestimmten Formulierung zusammen. Zum Beispiel: „Trotz des Stresses, den ich empfinde, achte und liebe ich mich selbst genau so wie ich bin.“
- Bewerten Sie jetzt auf einer Skala von 1–10, wie stark Sie das Problem belastet. (1 bedeutet keine Belastung, 10 eine sehr starke Belastung).
- Jetzt klopfen Sie sechs- bis achtmal auf folgende Punkte: Augenbraue innen, seitlich der Augenbraue, unter dem Auge, unter der Nase, unter dem Mund, am Schlüsselbein, unter dem Arm und unter der Brust. Wiederholen Sie dabei pro Klopfstelle einmal leise oder still den Satz, den Sie formuliert haben.
- Zum Abschluss die Augen schließen, dann öffnen und unten links beginnend im Uhrzeigersinn die Augen rollen lassen. Fühlen Sie danach in sich hinein. Ist das Stressgefühl noch nicht ganz weg, wiederholen Sie die Punkte 3 und 4.

Mehr Infos unter:

[www.reformhaus.de/klopfakupressur](http://www.reformhaus.de/klopfakupressur)



Bleiben Sie  
**gesund**

#AllesGute  
#Salus

## Neuro Balance Ashwagandha

- Zur Unterstützung von Nerven und Psyche mit B-Vitaminen oder natürlichem Vitamin C
- Einzigartige Kombination aus Ashwagandha – dem „indischen Ginseng“ –, Passionsblume und Melisse
- Als Kapseln oder in Bio-Qualität als Tonikum und Tee



DE-ÖKO-003

Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

[www.salus.de](http://www.salus.de)

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

# Nervennahrung



**W**ir alle kennen das. Wenn die Nerven blank liegen, die Laune im Keller ist, hilft meist nur eins: essen. Viele greifen zu Pizza oder Pommes, andere brauchen Süßes. Doch um unseren Körper in stressigen Situationen bestmöglich zu unterstützen, braucht es ganz andere Lebensmittel. Was ist gut für unsere Nerven? Ein kleiner Überblick über Nährstoffe, mit denen wir Körper und Seele Gutes tun können:

## ➤ **DIE AMINOSÄURE L-TRYPTOPHAN:**

Die essentielle Aminosäure, die vom Körper nicht selbst gebildet werden kann, ist zuständig für unser Wohlbefinden – sie ist ein Baustein des Gute-Laune-Hormons Serotonin. Wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen. Je besser wir mit L-Tryptophan versorgt sind, desto höher ist unser Serotoninspiegel und damit die Stimmung. Tryptophan kann nur mithilfe von Kohlenhydraten, die zu einer Insulinausschüttung führen, über das Blut ins Gehirn gelangen. Tipp: Auch ein niedriger Blutspiegel von Omega-3-Fettsäuren führt zu einem Serotoninmangel.

**GUTE LIEFERANTEN:** Chlorella- und Spirulina-Mikroalgen, Sojabohnen, Kürbiskerne, Cashewkerne, Sesam-, Chia- und Hanfsamen, Kakaopulver oder dunkle Schokolade mit hohem Kakaanteil, Bananen – außerdem wichtig: Omega-3-Fettsäuren, z. B. in Leinöl und Hanföl.

➤ **B-VITAMINE:** Die Vitamin-B-Gruppe umfasst 8 Vitamine. Sie sind nicht nur für unser körperliches Wohlergehen, sondern auch für die Versorgung unseres Nervensystems, unserer psychischen Balance wichtig. So unterstützt Vitamin B<sub>1</sub> den Nervstoffwechsel. Vitamin B<sub>6</sub> sorgt für die Balance von Natrium und Kalium in unseren Körperflüssigkeiten – wichtig für das Nervensystem. Vitamin B<sub>12</sub> ist wesentlich für den Aufbau von Nervenzellen und versorgt Gehirn- und Nervenzellen mit Energie.

**GUTE LIEFERANTEN:** Weizenkeime, Buchweizen, Vollkornprodukte, Pistazien, Linsen, grünes Gemüse. Guter B-Vitamin-Lieferant: Sauerkraut. Algen (auch Chlorella-Mikroalgen) liefern Vitamin B<sub>12</sub>.

➤ **VITAMIN C:** Vitamin C hält nicht nur eine Verbindung zum Immunsystem und ist ein wichtiger Verbündeter im Kampf gegen Husten und Schnupfen. Das Vitamin kann noch viel mehr. Es ist auch an der Bildung von Nervstoffen beteiligt. Deshalb wirkt sich eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C positiv auf unsere Seelenlage aus und verringert Müdigkeit.

**GUTE LIEFERANTEN:** Vitamin-C-Spitzenreiter ist die Hagebutte. In 100 g stecken 125 mg. 1–2 Hagebutten würden den Tagesbedarf decken. Alternative: Hagebutten-, Acerola- und Macapulver, Sanddorn, Johannisbeeren, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl.



## REFORMHAUS® PRODUKTE



Dr. Kleinschrod's Superfood Mix: Leckeres Doping für Gehirn und Nerven u. a. mit Weizenkeimen, Hanfsamen und Erdmandeln.

Reformhaus®+ Cashewkerne bio: Super Nervenfutter mit hohem Gehalt an Magnesium und Vitaminen der B-Gruppe.



Rapunzel 70 % Kakao Edelbitterschokolade: Schokolade mit hohem Kakaoanteil enthält Bitterstoffe, die anregend auf das vegetative Nervensystem wirken.

Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA Öl Pur: Ideal für besondere Belastungssituationen – Öl mit gleich drei wichtigen Omega-3-Fettsäuren.



Reformhaus®+ Hagebuttenpulver: die natürliche Vitamin-C-Quelle aus vollreifen schonend getrockneten Bio-Früchten, z. B. in Smoothies.

SALUS Vitamin-B-Komplex Tonikum: Mit 6 wichtigen B-Vitaminen. 1-mal täglich 20 ml für mehr Energie und starke Nerven.



ANZEIGE

# Roter Ginseng für ein Leben in Balance

- Gelassenheit
- Konzentration
- Leistungskraft
- Vitalität



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH  
Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lohmar  
[www.roter-ginseng-naturarznei.de](http://www.roter-ginseng-naturarznei.de)



### Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln

(Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel) Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH



# Gute Nacht!

Schlaf gehört zum Leben wie Atmen, Essen und Trinken. Doch selten ist uns bewusst, welche erstaunlichen Leistungen unser Organismus nachts zuwege bringt. „Schlaf ist das einzig verlässliche Reparaturprogramm, über das der Mensch verfügt“, sagt Hans-Günter Weeß, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Denn in der Nacht regeneriert sich der Körper, alle Stoffwechselfvorgänge werden heruntergefahren, das vegetative Nervensystem gedämpft. Der sogenannte supercharismatische Nucleus im Gehirn, die innere Uhr, steuert Organe wie Leber, Niere, Verdauungstrakt und somit das Immunsystem. Dafür sorgt etwa die Ausschüttung des Hormons und Botenstoffes Melatonin und das Herunterfahren von Cortisol. Maiken Nedergaard vom University of Rochester Medical Center konnte außerdem zeigen, dass das Gehirn während des Schlafs von Giftstoffen gereinigt wird. Sie entdeckte ein Netzwerk von mikroskopisch kleinen Flüssigkeitskanälen im Gehirn, durch die chemische Abfallprodukte abtransportiert werden. Ein

komplexes System, das ohne unser Zutun funktioniert. Eigentlich.

Doch immer mehr Menschen leiden unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen. Die Folgen sind gravierend: Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, Leistungsabfall, Gedächtnisstörungen und sogar Erkrankungen gehen auf das Konto gestörter Nachtruhe. Eine neue Studie zeigt zum Beispiel, wie wichtig es ist, zur selben Zeit (plus-minus eine halbe Stunde) ins Bett zu gehen. MedizinerInnen aus Harvard beschreiben, dass unregelmäßiger Schlaf die Gefäße angreift und das Infarktrisiko und Schlaganfallrisiko erhöht. 2000 TeilnehmerInnen zwischen 45 und 84 wurden befragt, wie lange sie schlafen und wann sie zu Bett gingen. Ergebnis: Je unregelmäßiger der Schlafrhythmus, desto stärker stieg das Risiko für Gefäßkomplikationen.

Die ForscherInnen vermuten, dass der zirkadiane Rhythmus, also die Abfolge von Aktivität und Ruhe, Wachen und Schlafen eng mit den Rhythmen und Funktionen von Blutdruck, Herzschlag und Gefäßelastizität gekoppelt ist. Wird das eine gestört, wirkt sich das negativ auf das andere aus.

## 4 TIPPS FÜR GUTEN SCHLAF:

**1. COOL BLEIBEN:** Man sollte im Bett weder frieren noch schwitzen, weil beides zu körperlichem Stress führt und dieser den Schlaf vertreibt. Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 20 Grad Celsius.

**2. SEELENHYGIENE:** Schreiben Sie sich den Tag von der Seele. Belastendes wie Schönes handschriftlich in ein hübsches Notizbuch zu entlassen, wirkt wie ein Reset auf die Psyche. Was auch gut funktioniert: Nutzen Sie die Diktierfunktion Ihres Smartphones und nehmen Sie mit sanfter Stimme einen etwa dreiminütigen Text auf: „Gute Nacht, liebe ... Wie wundervoll, dass du in dieser Nacht schnell einschliffst und tief und fest durchschliffst ... und wie erholt, ausgeruht, fit und voller Energie du morgens aufwachst.“ Beschreiben Sie auch wie schön der morgige Tag wird. Sehen Sie Ihr Idealbild – fröhlich, ausgeglichen ... Erinnerungen und Klänge hinzufügen ... und Farben ... das verwandelt sich in eine wundervolle Substanz ... durch den Solarplexus in den Körper ziehen und sich verteilen lassen ...

**3. SUMMEN UND SANFT SCHAUKELN:** Das rhythmische, einfache Summen mit einer schlichten Tonfolge aus drei bis vier Tönen wirkt besänftigend auf unseren unruhigen Geist und verhindert negative Gedankenschleifen. Das sanfte Schaukeln spricht unser Unterbewusstsein an, das sich daran erinnert, wie angenehm und warm es einst durch die Gegend gewiegt wurde.

**4. SCHÄFCHEN ZÄHLEN 3.0:** WissenschaftlerInnen der Oxford University untersuchten, wie sich bestimmte Gedanken auf das Einschlafen auswirkten. Ergebnis:

Wenn jemand Schäfchen zählte oder an nichts Bestimmtes dachte, brauchte er 20 Minuten länger zum Einschlafen, als wenn er sich eine entspannende Szene vorstellte, wie z. B. am Strand oder in einem Wald. Das Zählen der Schafe fanden die ProbandInnen anstrengend und eintönig. Also: Versetzen Sie sich doch vorm Einschlafen an einen Sonnenuntergang, auf einen Berggipfel oder eine karibische Insel!

## 4 SCHLAF-STÖRENFRIEDE:

**1. KAFFEE & CO.:** Acht Stunden vor dem Zubettgehen besser kein koffeinhaltiges Getränk zu sich nehmen.

**2. KEINE CHIPS:** Schwere, fetthaltige Speisen bedeuten Schwerstarbeit für Magen und Darm und verhindern störungsfreien Schlaf. Besser: leichtverdauliches Gemüse.

**3. TV/INTERNET:** Das Blaulicht verhindert die Produktion des für den Schlaf wichtigen Botenstoffes Melatonin. Außerdem nimmt man beim Fernsehen im Bett eine gesundheitsschädliche Körperhaltung ein. Wenn man in dieser Position einschliffst, schadet das der Wirbelsäule im Nackenbereich und im Brust-Wirbel-Bereich. Elektrosmog: Keine Steckdosen, keine digitalen Geräte in Kopfnähe, am besten gar nicht im Schlafzimmer. Auch der gute, alte Radiowecker kann die Ruhe beeinträchtigen – durch blinkende Zahlen und helle, leuchtende Displays, die dem Körper Aktivität signalisieren.

**4. LICHT:** Weitaus störender als man annimmt, ist die kleine Notlichtlampe. Das Licht stört die Produktion des Schlafhormons Melatonin und kann so das Ein- und Durchschlafen beeinträchtigen. Schlafhilfen aus dem Reformhaus®, S. 20.

# Zur Ruhe kommen

Anti-Stress- und Guter-Schlaf-Helfer aus dem Reformhaus®



## ARYA LAYA

### Heilkräuter-Bad Lavendel

„Balance & Harmonie“ heißt dieses aromatisch duftende Heilkräuter-Bad von ARYA LAYA. Und das ist nicht zu viel versprochen. Denn Lavendel wirkt herrlich entspannend und harmonisierend auf Körper und Seele. Am Abend angewendet, unterstützt Lavendel einen tiefen, erholsamen Schlaf. Besonders hilfreich nach Stress-Tagen und bei Nervosität.



## ALSIROYAL®

### Gut Einschlafen

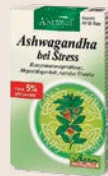
Melatonin ist ein natürlicher Schlafbotenstoff, der im Körper selbst gebildet wird und dafür sorgt, dass wir müde werden und gut schlafen. Durch Stress kann der Melatoninspiegel aus dem Gleichgewicht geraten. In diesen Fällen können die hochdosierten „Gut Einschlafen Melatonin“-Kapseln unkompliziert und schnell helfen. Zusätzlich zu dem körpereigenen Schlafbotenstoff Melatonin sind natürliche Extrakte aus Hopfen, Melisse und Passionsblume enthalten. Tipp für ein abendliches Ritual: eine Tasse leckeren „Gut einschlafen Melatonin“ Schokotrunk mit 68 % oder 40 % Kakao.



## PRIMAVERA

### schlaf-wohl

Der entspannende Duft von Lavendel, Neroli und Vanille aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen wirkt wohltuend auf die Sinne und unterstützt einen gesunden Schlaf. Nach Belieben können eine „schlaf wohl“ Duftmischung, ein Kissenspray, ein Balsam oder – für unterwegs – der „schlaf wohl“ Gute Nacht Stick helfen, entspannt einzuschlummern. Na dann: eine gute Nacht.



## ALSIROYAL®

### Ashwagandha bei Stress

Für die positive Wirkung von Ashwagandha bei Stress gibt es mehrere Studien. Dieser getestete Wirkstoff ist in den Alsiroyal®

„Ashwagandha“-Kapseln enthalten. Schon nach 30 Tagen können Sie sich körperlich wohler und emotional ausgeglichener fühlen.



KGV

### Roter Ginseng

Die Stärke des Roten Ginsengs: Er unterstützt äußerst effektiv die gesunde Anpassung des Körpers an die Herausforderungen des Alltags. Dank seiner adaptogenen Wirkung sorgt er dafür, dass weniger Stresshormone gebildet und die vorhandenen schneller abgebaut werden. So hilft die harmonisierende Wirkung der bioaktiven Substanzen dem Organismus, mit alltäglichen Belastungen besser zurechtzukommen.



SALUS

### Neuro Balance Ashwagandha

Ob als Tee, Tonikum oder als Kapseln – die „Neuro Balance“-Präparate unterstützen Nerven und Psyche auf natürliche Weise. Dafür sorgen B-Vitamine in den Kapseln oder natürliches Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche in Tonikum und Tee. Die SALUS-Spezialrezepturen enthalten neben weiteren pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Passionsblume, Lavendel oder Melisse auch Ashwagandha – eine Pflanze mit ausgleichenden Eigenschaften.

# Dank Melatonin schneller einschlafen

Melatonin ist ein körpereigener Schlafbotenstoff, der die innere Uhr taktet. Er trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, direkt vom ersten Abend der Anwendung an. Man wacht am Morgen frisch und erholt auf, ohne sich benebelt zu fühlen. Ein Gewöhnungseffekt tritt nicht ein.

- 1 mg oder 2 mg – je nach Bedarf
- Plus Extrakte aus Hopfen, Melisse und Passionsblume
- Einfache und sichere Anwendung
- Nur 1 Kapsel vor dem Schlafengehen



[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)





# WIR SIND ACHTSAM

- ◆ Herz-Kohärenz: Bringt die Unplanbarkeit des Lebens uns aus der Balance, kommen wir mit Herz-Übungen wieder ins Lot.
- ◆ Pssst! Warum unser Körper und unsere Seele Stille brauchen.
- ◆ Video-Konferenzen: Profi-Beauty-Tipps, mit denen wir in diesen Meetings nicht nur im übertragenen Sinn gut aussehen.

# Wie wir besser auf unser Herz hören können



Die Corona-Pandemie hat die Planbarkeit des Lebens außer Kraft gesetzt. Statt von einem Termin zum nächsten zu hetzen, Urlaub und jedes Wochenende durchzuplanen sowie Spontaneitäten höchstens – wenn überhaupt – ein mageres Zeitfenster zuzugestehen, sehen wir uns jetzt mit dem konfrontiert, was vielen Menschen größtes Unbehagen bereitet – weil sie es gar nicht kennen: die Leere ertragen. Jedem neuen Tag – nach Homeschooling und Homeoffice – zu begegnen wie einem Fremden: Wer bist du und was machen wir heute? Jeder schönen Idee entgegenzusetzen: Danke, dass du da bist, aber ob ich dich in die Tat umsetzen kann, müssen wir mal gucken ... Sich selbstständig machen? Eine neue Liebe finden? Alles auf „Irgendwann“ verschoben. Leicht ist das nicht.

Jetzt ist gefragt, was der Dichter John Keats bereits 1817 als „negative capability“ bezeichnete: die Kraft, Leerstellen zu ertragen, und sie für neue Kreativität, neue Lebensimpulse zu nutzen.

Die Schöpfung hat uns dafür ein wunderbares Instrument geschenkt: unser Herz. Interdisziplinärer Forschung ist es zu ver-

danken, dass wir heute wissen, dass das Herz nicht bloß ein Muskel oder gar eine Pumpe ist. Sondern seine eigene Magie und ein mehrere Meter weit spürbares elektromagnetisches Feld besitzt, über ein Netzwerk von etwa 40.000 Neuronen und eine eigene Hormonfabrik verfügt. Wenn alles gut läuft, ist auch das Kraftwerk Herz im Gleichgewicht. Bringt die neue Unplanbarkeit des Lebens uns aus der Balance, können wir mit gezielten Herz-Kohärenz-Übungen wieder ins Lot kommen.

Der Begriff Kohärenz stammt ursprünglich aus der Physik und meint einen regelmäßigen Rhythmus. Das berühmte HeartMath Institut in Kalifornien adaptierte das Wort für einen optimalen Zustand, der sich durch eine erhöhte Ordnung und Harmonie von mentalen, emotionalen und körperlichen Prozessen auszeichnet. Dieser Zustand ist messbar in Form eines kohärenten, rhythmischen Herzschlags und lässt sich hervorrufen, wenn wir bewusst eine positive Emotion erzeugen.



## HERZ-KOHÄRENZ

### EIN BILD FÜRS HERZ

Bewusst eine angenehme Emotion zu erzeugen ist in unsicheren Zeiten nicht so leicht. Deshalb empfehlen PsychotrainerInnen: Tun Sie so, als ob es Ihnen super geht! Das Unterbewusstsein kann zwischen Fakt und Fiktion nicht unterscheiden und reagiert positiv auf entsprechende innere Bilder. Fühlen Sie sich von der Leere bedrückt, malen Sie sich Ihre Zukunft in den schönsten Farben aus, mit möglichst konkreten Details und senden Sie dieses Bild an Ihr Herz.

### VERSPÄNNUNGEN AUFLÖSEN

Angst setzt sich im Körper häufig als Verspannung fest. Das kostet Energie! Checken Sie deshalb mehrmals am Tag: Gesicht weich? Schultern runter? Zähne auseinander? Füße entspannt? Ist der Körper geschmeidig, kann die Energie leichter fließen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und wiederholen Sie folgende Affirmation mindestens zehn Mal: Mein Herz schlägt im Rhythmus der Liebe.

### DAS HERZ ENTSCHIEDET

Wenn Sie in Zeiten der Verunsicherung Entscheidungen treffen müssen, ist es doppelt wichtig, auf die Weisheit des Herzens zu hören, damit Sie nicht in die falsche Richtung laufen. Schreiben Sie zwei oder mehrere Möglichkeiten, zwischen denen Sie wählen müssen, jeweils auf einen Zettel. Falten Sie die Zettel zusammen. Halten Sie einen an Ihr Herz, schließen die Augen und fragen lautlos: Ist es im Herzen richtig? So verfahren Sie mit allenzetteln, bis Sie das Gefühl haben: Das ist gut für mich.

ANZEIGE

**P. Jentschura®**  
regeneriert wie neugeboren



## WurzelKraft®

Der Rundumversorger –  
und alles funktioniert!

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine perfekte omnimolekulare Versorgung mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.

WurzelKraft vereint in ihrer einzigartigen Qualität und Vielfalt den Reichtum der Natur in einem Glas. Mit der Kraft von mehr als 100 verschiedenen Pflanzen unterstützt das Feingranulat Wohlbe finden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

**Kostenlos Proben bestellen**

🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

[p-jentschura.com/probe6](http://p-jentschura.com/probe6)    

# Ruhe bitte!



**J**a, wir haben die Freunde, die Feiern, das spontane Spaßhaben und die wuseligen Innenstädte vermisst – und tun es immer noch. Zu gravierend die Erfahrung des social distancing, was so viel cooler klingt als das Alleinsein, das auf sich zurück geworfen sein, was es für viele tatsächlich war und ist.

Aber: Haben wir auch den Lärm vermisst? Unser Organismus, unser Gehirn und unsere Psyche sicher nicht. Denn Stille, das erfassen wir intuitiv, ist gesünder als das so selbstverständliche Dezibel-Konzert aus Smartphone-Piepsern, Presslufthammer, Verkehrslärm, startenden Flugzeugen und musikalischer Dauerberieselung in Supermärkten.

Lärm ist eine der größten Gesundheitsgefahren unserer Gesellschaft, Lärm verursacht Stress, lässt den Blutdruck steigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Gründe sind vielfältig. Zum einen aktivieren laute Geräusche die Amygdala im Gehirn, die sofort Stresshormone ausschüttet – Dauerlärm bedeutet Dauerstress. Zum anderen müssen die ständigen akustischen Reize neben all den anderen Informationen, die auf uns einprasseln, eingeordnet und verarbeitet werden. Und je mehr Informa-

tionen das sind, desto stärker belastet das unseren präfrontalen Cortex (Frontallappen des Gehirns) und lässt unsere Konzentration erlahmen. Mentale Erschöpfung ist die Folge. Damit unser Gehirn sich wieder sortieren kann, benötigt es nur wenige Minuten absoluter Stille. Mehr noch: Wer regelmäßig und über einen längeren Zeitraum hinweg die Stille nutzt, verbessert seine kognitiven Leistungen enorm. So konnte zum Beispiel der Psychologe Richard Davidson von der Universität von Wisconsin-Madison schon vor einigen Jahren in einer Studie zeigen, dass Meditationsübungen die Aufmerksamkeit der ProbandInnen nach nur drei Monaten deutlich schärfen.

Doch nicht nur das: ForscherInnen vermuten, dass Hirnregionen, die normalerweise mit der Verarbeitung der Geräusche beschäftigt sind, in der Stille plötzlich „frei“ werden und wir dadurch Zugriff auf diese Areale haben und schneller und konzentrierter arbeiten können. Außerdem wird in der Stille das „Default Mode Network“, auch „Ruhezustandsnetzwerk“ genannt, aktiv und bildet neue Verknüpfungen. Geistesblitze, Eingebungen, Problemlösungen kommen aus dieser Zone. Fernseher aus, Smartphone aus, Telefon leise stellen – privat können wir

die Stille bewusst herbeiführen. Im Beruf ist das hingegen nicht so einfach. Genau das aber sollte man nach Ansicht von Professor Cornelius König von der Uni Saarbrücken einmal pro Tag tun. Eine Studie des Arbeits- und Organisationspsychologen zeigte, dass bei ManagerInnen, die eine bewusste Auszeit von E-Mail, Telefon und Bürogespräch nehmen, die Qualität der Arbeit, die in dieser Zeit geleistet wird, merklich steigt. Auch den Rest des Arbeitstages würden sie als produktiver und zufriedensteher wahrnehmen. „Bereits eine Stunde konzentrierte Arbeit ohne Unterbrechung von Mails, Te-

lefon und KollegInnen steigert die Qualität von und die Zufriedenheit mit anspruchsvollen Arbeiten deutlich“, so König. Diese „Stille Stunde“ gebe einem das gute Gefühl mit nach Hause, etwas Wichtiges vom Tisch zu haben, was ansonsten durch ständige Ablenkungen liegengeblieben wäre.



.....  
Unser Stille-Experte:  
Prof. Cornelius König,  
Professor für Arbeits- und  
Organisations-Psychologie  
an der Universität des Saar-  
landes, Saarbrücken

## LÄRM-DETOX-PROGRAMM

**NUTZEN SIE OHRSTÖPSEL** Stöpsel rein, Lärm aus. So lassen sich klingelnde Telefone, klappernde Tastaturen, diskutierende Kollegen oder lärmende Baustellen hervorragend dämpfen.

**WERDEN SIE ANTIZYKLISCH** Zu Stoßzeiten ist es überall besonders laut. Deshalb versuchen Sie, sich antizyklisch zu verhalten: Kaufen Sie ein, wenn die Mehrheit schon zu Hause ist. Gehen Sie am Wochenende mittags oder ab 15 Uhr spazieren – dann sind die meisten beim Essen oder Kaffeetrinken.

**STILLES ÖRTCHEN** Um den mentalen Akku wieder aufzuladen, suchen Sie einen ruhigen Ort auf. Und ja, das kann beispielsweise im Büro auch das „stille Örtchen“ sein, wohin Sie sich zurückziehen, Augen schließen und somit zumindest für wenige Minuten der permanenten Geräuschkulisse und Reizüberflutung entfliehen.

**VERABREDEN SIE SICH MIT DER STILLE** Planen Sie für jeden Tag eine halbe Stunde Ruhezeit ein, notieren Sie sich diesen Termin in Ihrem Kalender und nehmen Sie ihn genauso ernst und genauso wahr, wie Sie das mit einem Meeting oder Arztbesuch machen. Ansonsten werden Sie immer einen Grund finden, eine „Ausnahme“ zu machen und die stille Zeit aus dem vollen Tagesplan zu streichen.

**MEDITATIVE KURZPAUSEN** Schon wenige Minuten täglich können ausreichen, um die positiven Effekte der Stille und Meditation im Alltag zu spüren. Sie benötigen dafür weder einen Kurs noch einen speziellen Raum. Die meditative Kurzpause funktioniert sogar in Bus und U-Bahn. Halten Sie zwei, drei Minuten inne, richten Sie den Blick in die Ferne und wiederholen Sie lautlos ein selbst gewähltes Mantra, zum Beispiel das schlichte ICH BIN.

# Und es hat Zoom gemacht: gut aussehen in Onlinemeetings



Video-Konferenzen erleben während der Corona-Krise einen Boom. Und danach? Sie werden bleiben, das bestätigt eine Umfrage des Ifo-Instituts unter Personalleitern in Deutschland, in der 64 Prozent der Befragten angaben, auch nach der Pandemie häufiger virtuelle Konferenzen abzuhalten. Motto: weniger Dienstreisen, mehr Videokonferenzen.

Wie Sie in Video-Konferenzen – nicht nur im übertragenen Sinne – gut aussehen, beraten unsere Beauty-Profis. Zuallererst: Setzen Sie sich ins rechte Licht. Und betonen Sie Ihre Stärken ... Wie? Einfach weiterlesen. Das Licht ist bei einer Videokonferenz von großer Bedeutung. Licht von oben sollten Sie vermeiden, dies wirft Schatten ins Gesicht. Wählen Sie den hellsten Ort. Das Licht sollte von vorn kommen, am besten wäre natürlich Tageslicht! Testen Sie vorher, wie Sie auf dem Monitor rüberkommen, und achten Sie auf einen aufgeräumten Hintergrund. Um einen guten Eindruck zu hinterlassen, ist ein perfektes Gesamtbild mit einem schönen Make-up wichtig. Das Motto beim Make-up lautet tatsächlich: Mehr, als

man möchte oder denkt, denn die Kamera schluckt viel! Wichtige Grundlage ist eine Foundation, damit die Haut ruhig und ebenmäßig aussieht. Wir empfehlen, Cremeprodukte zu benutzen, damit das Gesicht dreidimensionaler rüberkommt, als wenn man z. B. nur Puder benutzt.

Verleihen Sie Ihrem Gesicht mit Rouge Kontur und Frische. Unser Tipp: Wählen Sie einen Lippenstift in Rosé, gehen Sie mit sauberen Fingern einmal über die Farbe und kurz auf die Wangen. Dann ist der Farbton auf Wangen und Lippen identisch und das Make-up wirkt nicht zu bunt. Mascara und Lipgloss gehören für uns ebenfalls zu einem gepflegten Erscheinungsbild dazu. Wichtig ist, dass man sich selber gut fühlt während der Videokonferenz, dann kommt man auch so rüber!

Auch wenn Ihr Gegenüber Ihre Beine nicht sieht und es noch so verlockend ist, sollten Sie unbedingt auf eine Jogginghose verzichten! Denn: Zu legere Wohlfühlklamotten verändern unsere Körpersprache. Jetzt sind Sie bestens vorbereitet und können beim nächsten Online-Meeting mit Fachwissen und perfektem Erscheinungsbild glänzen.



## TIPPS DER BEAUTY-PROFIS

### Die richtige Position des Laptops:

- Der Kopf sollte natürlich nicht abgeschnitten sein.
- Das Gesicht sollte nicht den ganzen Bildschirm ausfüllen.
- Zwischen Ihrem Kopf und dem oberen Rand sollte ca. eine Hand passen.
- Vom Oberkörper sollten gerne noch die Schultern zu sehen sein.
- Die Kamera sollte auf die Höhe Ihrer Augen ausgerichtet sein.

### Die richtige Farbwahl:

- Wählen Sie bei dem Lippenstift Rosenholznuancen, die stehen jeder Frau, egal in welchem Alter!
- Als Lidschatten passt ein zarter Perlmutter-Ton zu allen Augenfarben.
- Vorsicht bei dunklen Farben auf dem beweglichen Lid, sie lassen das Auge schnell müde aussehen.



Unsere Beauty-Expertinnen  
„Die 2 – einfach schön“:  
Frauke Bergemann-Gorski und  
Patricia Makosch, Make-up-  
und Haarstylistinnen



## HAGEBUTTENPULVER

### FÜR KNOCHEN, KNORPEL UND DAS IMMUNSYSTEM\*

- ✓ Reich an Vitamin C und enthält Beta-Carotin
- ✓ Hagebutten-Spezialsorte "AP-4" der *Rosa canina* L.
- ✓ Von Hand geerntet, schonend getrocknet und vermahlen



\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpeln und Knochen bei. Des Weiteren trägt Vitamin C zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Um von diesen gesundheitlichen Wirkungen zu profitieren, täglich eine Portion Hagebuttenpulver (4 g) verzehren. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.





# BLEIBEN SIE NEUGIERIG

- ◆ 7-Minuten-Workout: fit und gesund mit kurzen Bewegungsintervallen.
- ◆ Reframing: trotz Unsicherheiten zuversichtlich bleiben.
- ◆ Resilienz: mit innerer Widerstandskraft Krisen abfedern.

# Kurz und knackig!



Von wegen, hartes Training! Dass es auch anders, sehr entspannt und trotzdem effektiv geht, beweist Universitäts-Professor Martin Halle, Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München

Reformhaus® Wissen Kompakt: Sie haben ein 7-Minuten-Workout entwickelt. Reicht diese kurze Zeit wirklich aus, um fit zu bleiben?

**PROF. MARTIN HALLE:** Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits ein Minimum an körperlicher Aktivität ausreicht, um die Fitness zu verbessern und vor allem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Auch bei kurzen Einheiten kommt der Kreislauf in Schwung, der Blutzucker wird gesenkt und das Herz gestärkt.

Beim 7-Minuten-Workout spielt vor allem die Regelmäßigkeit eine große Rolle. Ich bin Fan eines täglichen Trainings, auch wenn es (anfangs) nur über wenige Minuten geht. Also lieber kurz, dafür regelmäßig trainieren. Dann gewöhnt sich der Körper an die Belastung. Idealerweise baut man es also fest in seinen Alltag ein – wie das Zähneputzen. Unsere Lebensqualität hängt maßgeblich davon ab, ob wir regelmäßig körperlich aktiv sind oder nicht. Davon bin ich fest überzeugt: Es lohnt sich immer und in jedem Alter, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, weil man damit immer etwas für seine Gesundheit



und sein Wohlbefinden tut. Man ist nie zu alt oder zu krank dafür. Sieben Minuten am Tag hat jeder Zeit.

**Nach welchen Kriterien haben Sie die Übungen ausgewählt?**

Die Übungen sollen den ganzen Körper trainieren, also die wesentlichen Muskelgruppen ansprechen – Beine und Gesäß, Rumpf, Arme und Schultern. Und sie enthalten neben Kraft- auch Ausdauerkomponenten. Bei einem Hampelmann kommt man ja durchaus aus der Puste. Weiterhin können die Übungen alle im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden – man kann sie also überall durchführen, ob zu Hause oder unterwegs, und benötigt nicht unbedingt eine Matte. Das einzige Equipment ist ein Stuhl, der aber auch überall zur Verfügung steht. Daher können die Übungen jederzeit und von jedem unkompliziert durchgeführt werden. Wichtig war mir zudem, dass man sich dafür nicht extra umziehen muss – man kann sie also auch im Büro durchführen und benötigt keine Sportkleidung.

**Wie oft sollte man die Übungen machen?**

Am besten 1x am Tag, möglichst zu einer festen Zeit, etwa morgens direkt nach dem Aufstehen bzw. nach dem Duschen, in der Mittagspause, vor dem Abendessen, wäh-



rend der „Tagesschau“ oder vor dem Einschlafen.

### Was sollte man bei Home-Fitness beachten?

Für das 7-Minuten-Workout benötigt man keine extra Sportkleidung. Man kann es flexibel in den Alltag integrieren, wann immer es passt. Wer morgens schwer aus den Federn kommt und lange benötigt bis er auf „Betriebstemperatur“ ist, sich also für Arbeit oder Schule konzentrieren kann, der sollte gleich nach dem Aufstehen (noch vor dem Frühstück) mit dem 7-Minuten-Workout beginnen. Das regt den Kreislauf an und hebt die Stimmung.

### MUSKELN KRÄFTIGEN: HILFE AUS DEM REFORMHAUS®



- Alsiroyal® Magnesium 400 DIREKT: Mit Vitamin B<sub>1</sub> und D<sub>3</sub> zur Versorgung von Herz, Nerven, Muskeln und Knochen. Magnesium unterstützt eine gesunde Muskelfunktion.



- Alsiroyal® Eiweiß 90: Hochwertiges veganes Eiweiß mit 40 % essentiellen Aminosäuren, von denen mehr als die Hälfte direkt in der Muskulatur verstoffwechselt werden.



- SALUS Floradix® Sport Eisen: Tonikum für die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen bei sportlicher Belastung. Unterstützt die Muskelfunktion und Eiweißsynthese.

ANZEIGE



## Multi-Vitamin Energetikum - das Naturtalent für Ihr Immunsystem

mit Acerola-Vitamin C, Vitamin A und D<sub>3</sub> sowie B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, E für die ganze Familie.

**100% Bio-Kräuter & Bio-Früchte**  
**0% künstliche Zusatzstoffe**



NATÜRLICH BIO  
DE-OKO-003

Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

[www.salus.de](http://www.salus.de)

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

# DAS 7-MINUTEN-WORKOUT

1



## **BEINSTRECKER:** für die Vorderseite der Oberschenkel, Bauch

So geht's: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Strecken Sie die Beine komplett aus und pendeln Sie abwechselnd mit den Beinen. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Geübte halten eine Flasche zwischen ihren Füßen und heben diese an.

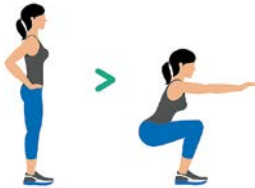
2



## **HAMPELMANN:** einfache, effektive Ganzkörper-Übung

So geht's: Hüftbreiter, lockerer Stand, Oberkörper aufrecht. In eine kleine Grätsche springen, Knie dabei leicht beugen. Gleichzeitig die Arme seitlich nach oben heben und strecken, so dass sich die Hände über dem Kopf berühren. Danach in die Ausgangsposition zurückspringen. Das Körpergewicht bleibt auf den Fußballen..

3



## **KNIEBEUGEN:** für Oberschenkel, Gesäß-, Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln

So geht's: Etwa schulterbreit stehen. Beide Füße zeigen leicht nach außen. Spannen Sie Ihren Bauch an. Schieben Sie Ihre Hüfte nach hinten, beugen Sie Ihre Knie langsam und kontrolliert. Halten Sie den unteren Rücken gerade. Sind die Oberschenkel parallel zum Boden, die Beine wieder nach oben durchstrecken.

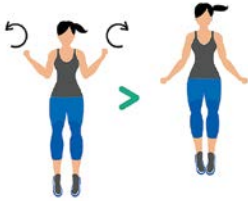
4



## **KNIE NACH OBEN:** für Bauch- und Beinmuskulatur, Ausdauer

So geht's: Laufen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung die Frequenz der Kniehübe steigern.

5



**SEILSPRINGEN OHNE SEIL: für Kraft, Ausdauer, Koordination**

So geht's: Schulterbreiter Stand. Flach springen und gleichzeitig die Arme kreisen – so, als hätten Sie ein Seil. Den Oberkörper aufrecht halten. Die Kniegelenke sollten zur Abfederung leicht gebeugt sein. Springen Sie ausschließlich auf die Fußballen und berühren Sie nie den Boden mit den Fersen.

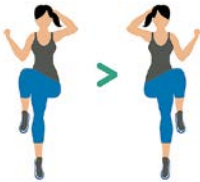
6



**STUHL-DIPS: entlasten Wirbelsäule, trainieren Schulter und Trizeps**

So geht's: Auf die Stuhlkante setzen. Die Hände rechts und links vom Körper auf die Kante legen, mit den Fingern über die Kante fassen. Das Gewicht nach vorne verlagern und den Po in Richtung Boden senken und wieder anheben.

7



**EINSEITIGER, STEHENDER CRUNCH: für die seitliche und schräge Bauchmuskulatur**

So geht's: Hüftbreit stehen. Rechtes Bein heranziehen, dabei den Oberkörper in Richtung rechtes Bein rotieren. Der linke Ellbogen geht zum Knie. Bauchnabel fest nach innen ziehen, Rückenmuskulatur ebenfalls anspannen. Standbein bleibt leicht gebeugt. Wieder zurück in die Ausgangsposition und Gewicht auf links lassen. Seite wechseln.

**GUT ZU WISSEN:**

Kostenlose Videos mit dem „activate your life“-Reformhaus® Bewegungsprogramm finden Sie unter diesem QR Code



# Zuversicht kann man lernen



**S**tellen Sie sich vor, Sie befinden sich im Homeoffice, haben ein richtig gutes Konzept geschrieben, zu Ihren Vorgesetzten geschickt – und dann? Nix! Kein Ton aus der Firma, kein Lob, keine Kritik, einfach nichts.

Wie reagieren Sie? Denken Sie: „Ach, da ist bestimmt viel los, ich werde schon irgendwann Feedback erhalten“? Fühlen Sie: „Alles ist gut“? Dann gehören Sie zu den Menschen mit einem optimistischen Denkstil. Herzlichen Glückwunsch!

Gehören Sie jedoch zu denjenigen, die in einer Situation eher denken: „Oh je, das habe ich wohl vergeigt! Hoffentlich gibt das keinen Ärger“, zählen Sie zu den pessimistischen DenkerInnen. Da sich dies in der Regel nicht so gut anfühlt, möchten wir Ihnen eine Methode vorstellen, wie sich Gedanken und Gefühle positiv verändern lassen. Denn damit tun wir unserer Psyche und unserem Körper etwas Gutes. OptimistInnen leben länger, sind leistungsstärker, belastbarer und erfolgreicher.

Das Zauberwort heißt: Reframing. „Das bedeutet Neurahmung“, erklärt Diplom-Psychologin Ralph Schliwenz vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. „Seinen Gedanken einen neuen, positiveren Rahmen geben.“

Grundlage der Methode ist das vom US-Psy-

chologen Albert Ellis entwickelte ABC-Modell. Es beschreibt, dass zwischen unserer inneren oder äußeren Wahrnehmung (Activating experiences) und unserem Verhalten und unseren Gefühlen (Consequences) ein Zwischenschritt liegt, nämlich unsere Annahmen und Interpretationen (Beliefs). Diese Beliefs lernen wir durch Erziehung, Erfahrungen, das Umfeld, in dem wir uns bewegen. „Diese irrationalen Annahmen über mich gilt es umzudeuten“, so Schliwenz. „Zunächst sollte man sich darüber bewusst werden, dass man falsch über sich denkt. Das geht am besten, wenn man mit jemandem darüber spricht und allein oder gemeinsam Gedanken-Alternativen entwickelt und wahrnimmt, wie sich dadurch die Gefühle verändern.“ Im Homeoffice könnte das zum Beispiel heißen: Ich warte zwei Tage und wenn ich dann noch immer kein Feedback bekommen habe, rufe ich in der Firma an. „Dieser positive Gedanke eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten, was sich wiederum auch gut auf das Befinden auswirkt.“

Wie lässt sich dieser neue Denkstil denn verankern? „Üben, üben, üben“, sagt Schliwenz. „Wenn Sie am Ball bleiben, entstehen auf der hirnpfysiologischen Ebene nach und nach neue, neuronale Netzwerke. Und dadurch wird das neue Denken, Verhalten und Fühlen irgendwann zum Automatismus.“

## REFRAMING: BEISPIEL-CHECKLISTE

| SITUATION  | PESSIMISTIN DENKT  | OPTIMISTIN DENKT   |
|--|--|--|
| <p>► Die Teamleitung meldet sich nicht.</p>  | <p>Ist doch immer das-selbe... Mich nimmt sowieso keiner ernst. Die basteln wahrscheinlich schon an meiner Kündigung.</p>                              | <p>Dann ist wohl alles in Ordnung. Wenn ich in zwei Tagen noch nichts gehört habe, kann ich ja mal nachfragen.</p>   |
| <p>► Auf der Straße lacht jemand und sieht dabei in Ihre Richtung.</p>   | <p>Habe ich etwas Komisches an? Irgendwas im Gesicht?</p>  | <p>Wie nett, der/die hat wohl gerade Spaß. Oh, meine gute Laune ist wohl ansteckend.</p>   |
| <p>► Der Partner geht nicht ans Handy.</p>   | <p>Bin ich ihm lästig? Sind andere ihm wichtiger als ich? Wahrscheinlich hat er eine Affäre. War ja klar, dass dieser Tag irgendwann kommen würde.</p> | <p>Wahrscheinlich fährt er gerade Auto. Vielleicht hat er es nicht gehört. Vielleicht hat er sein Telefon verlegt. Ich probiere es später noch mal.</p>              |
| <p>► Eine gute Freundin hat ein Foto gepostet, auf dem sie einen Mann küsst und dazu schreibt: Mein neuer Schatz!!! Sie wussten nichts von dieser neuen Liebe.</p> | <p>Na, super, dann hat sie also kein Vertrauen zu mir. Dann war ich wohl die längste Zeit ihre Freundin. Solche Freundinnen braucht niemand.</p>       | <p>Ach, das ist ja ein Ding, wie schön! Sie sieht glücklich aus. Manchmal muss man sowas erst einmal für sich behalten. Sie erzählt es mir, wenn sie soweit ist.</p> |



UNSER EXPERTE:  
 Dipl.-Psych.  
 Ralph Schliwenz,  
 Berufsverband  
 Deutscher  
 Psychologinnen  
 und Psychologen

### PROBIEREN SIE ES AUS

Teilen Sie ein DIN-A4-Blatt in drei Spalten (s.o.).

**1. Situation** 2. negativer Gedanke

**3. positiver Gedanke.**

**Beschreiben Sie in Spalte 1 kurz die Situationen, die Ihnen zu schaffen machen und in Spalte 2, mit welchen Gedanken Sie normalerweise darauf reagieren. Dann überlegen Sie sich eine optimistische Alternative. Diese Übung lässt sich auch prima mit der ganzen Familie machen!**

# Das haut mich nicht um!



Die Kinder von Kauai – so nannte US-Psychologin Emmy Werner ihre Langzeit-Studie mit 698 hawaiianischen Kleinen, von denen ein Drittel in Armut, Hunger und Gewalt aufwuchs. Viele der jungen Probanden lebten als Erwachsene genau das, was ihnen vorgelebt worden war – aber ein Drittel von ihnen schaffte es, diese schwierigen Verhältnisse unbeschadet zu überstehen, zu studieren und zu angesehenen Mitgliedern der Gesellschaft zu werden.

Emmy Werner nannte sie „verletzlich, aber unbesiegbar“ – und legte damit 1955 den Grundstein für die internationale Resilienzforschung und deren zentrale Fragen:

Warum besitzen manche Menschen eine innere Widerstandskraft, mit der sie jeder Krise, jeder Herausforderung begegnen, während andere unter der Belastung zusammenbrechen oder vor Angst und Hoffnungslosigkeit wie gelähmt sind?

Im Beispiel der hawaiianischen Kinder lautete die Antwort: Sie hatten wenigstens einen Menschen in ihrem Leben, der immer zu ihnen hielt. Einen Verwandten, eine Lehrerin, einen Bruder oder eine Schwester, die

zur Stelle waren und ihnen das Gefühl gaben, etwas wert zu sein.

Unterstützung gilt seitdem als wichtiger Faktor, um die innere Widerstandskraft zu stärken. Darüberhinaus haben zahlreiche WissenschaftlerInnen mittlerweile ein ganzes Bündel positiver sozialer und psychischer Attribute gefunden, das uns befähigt, Stress und belastende Situationen abzufedern. Dazu gehören neben der Unterstützung im Familien- und Freundeskreis die Fähigkeit, die Krise und die damit verbundenen Emotionen (Angst, Wut, Ohnmacht) zu akzeptieren. Ebenso wichtig: die Suche nach konkreten Lösungen, der Glaube an sich und daran, sein Leben positiv beeinflussen zu können. Auch geben resiliente Menschen sich nicht selbst die Schuld an der Situation und versinken nicht in Selbstmitleid.

Bleibt die Frage: Ist das angeboren? Oder lässt sich Resilienz antrainieren?

Beides. Viele ForscherInnen sind der Auffassung, dass Resilienz im Verlauf des Lebens entwickelt wird. Doch die erworbenen, erlernten Fähigkeiten bilden mit den angeborenen Eigenschaften ein komplex arbeitendes Resilienz-Team.

## MIT DIESEN DREI TIPPS KÖNNEN SIE IHRE RESILLENZ FÖRDERN:

**1** Streichen Sie das Wort Problem und ersetzen Sie es durch „Herausforderung“. Beginnen Sie, lösungsorientiert zu denken – und zu handeln. Am besten schreiben Sie für eine „Herausforderung“ auf, was Sie aktiv tun können, um die Situation zu verbessern und legen Sie Termine fest, wann Sie was anpacken wollen.

**2** Freunde und Helfer: Menschen, die Sie lieben oder mögen, gehören zum Fundament innerer Stabilität. Die Pandemie hat es uns erschwert, Kontakt zu halten. Doch tragfähigen Verbindungen macht es nichts, wenn sie eine Weile über FaceTime oder Skype gehalten werden müssen. Lassen Sie sich aber darüberhinaus etwas Schönes für die wichtigen Menschen in Ihrem Leben einfallen: Schreiben Sie einen lieben Brief oder fertigen Sie ein Fotobuch mit gemeinsamen Erlebnissen an und fügen Sie Ideen für zukünftige gemeinsame Unternehmungen hinzu.

**3** Denken Sie auch an sich: Wir haben gelernt, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen und uns zu kümmern, bis unsere Batterien leer gelaufen sind. Resiliente Menschen dagegen wissen um die Bedeutung der Selbstfürsorge, nehmen wahr, was Körper und Seele brauchen und handeln danach. Gönnen Sie sich deshalb jeden Tag zehn Minuten Auszeit, um in sich hineinzuhorchen.

# 11 Superfoods

## – nicht nur zum Frühstück

# 20

Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente

Enthält **SPERMIDIN**

Ob klassisch oder in der Variante **darmfit**. Das Besondere an Dr. Kleinschrod's® sind die **11 Superfoods, die mit jeder Portion 20 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern. Natürlich wertvoll.**

Die einzigartig kombinierte Mischung hilft Ihnen, sich ohne viel Aufwand gut zu ernähren. Ein paar Löffel morgens zum Müsli, mittags als Topping über den Salat oder abends in die Suppe – Dr. Kleinschrod's® passt fast immer. Außerdem ist er reich an pflanzlichem Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Alle Nährstoffe stammen ausschließlich aus den 11 ausgewählten Superfoods, darunter Weizenkeime, Hanfsamen, Chia, Erdmandel und Edelkastanie.

Der Mix **darmfit**\* ist ideal, wenn man gleichzeitig etwas für eine gute Verdauung tun möchte. Er enthält noch mehr Ballaststoffe, zusätzlich liefert er aktive Milchsäurebakterien (*Lactobacillus casei*) sowie Kurkuma.

\*Mit Niacin und Biotin zur Erhaltung gesunder Schleimhäute (auch im Darm) und Calcium für die normale Funktion von Verdauungsenzymen.



**Vegan**  
 certifiziert **QUALITÄT**



[www.dr.kleinschrods.de](http://www.dr.kleinschrods.de)

## IMPRESSUM:

---

**Herausgeber:**

ReformhausMarketing GmbH,  
Conventstr. 8–10, 22089 Hamburg  
**Geschäftsführung:** Carsten Greve,  
Rainer Plum

**Leitung Geschäftsstelle:** Ariane Knauf

**Realisation/Chefredaktion:**

KBkreativ/Katja Burghardt

**Artdirektion:** Sabine Mamat

**Redaktion/Text:** Karin Stahlhut;  
Kristin von Essen

**Schlussredaktion:** Thomas Götemann

**Anzeigen:** Margit Schönfelder,  
André Rattay

**Repro:** Pixactly media GmbH

**Produktion:** mediaport production  
GmbH & Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im  
Reformhaus® Magazin, der Kunden-  
zeitschrift des Reformhaus®

**FOTOS:** ADOBE STOCK S. 1, 6, 8,  
10, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30,  
32, 36, 38; Thomas Rosenthal S. 37;  
[vectorstock.com/istockphoto.com](http://vectorstock.com/istockphoto.com),  
Samorodinov, modifiziert von Nicola  
Bernhart, Feines Grafikdesign. S. 34–35



4 030106 042556 >