

natürlich HAMM

Journal für Gesundheit & Lebensqualität in der Region Hamm | Herbst 2021

ZUM
MITNEHMEN

MIT APOTHEKER-TIPP UND NATÜRLICH DIGITAL



{Luft & Farbe}

- Gesund durch Farben
- Bewusste Atmung
- Autogenes Training
- Natur erleben in Hamm



Nichts ist wertvoller...
...als Ihr Wohlbefinden!

Die St. Barbara-Klinik Hamm GmbH mit ihren beiden Standorten in Hamm-Heessen und Hamm-Bockum-Hövel ist eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster.

Als christliches Krankenhaus ist für uns nichts wertvoller als das Wohlbefinden der uns anvertrauten Menschen.

Mit hochqualifiziertem Personal, moderner Medizintechnik und in einer Atmosphäre der Geborgenheit sind unsere Patienten bei uns in guten Händen.



St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
www.barbaraklinik.de
www.josef-krankenhaus.de

{ Inhalt }

VORWORT

TITELTHEMEN

EINE FRAGE DER WELLE. WARUM WIR FARBEN ERKENNEN KÖNNEN	4
AUF DIE EIGENE ATMUNG HÖREN. WIE BEWUSSTES ATMEN UND SAUERSTOFFTHERAPIE UNSER WOHLBEFINDEN STEIGERN	9
SICH SELBST ZUR ENTSPANNUNG BRINGEN. WIE UNS AUTOGENES TRAINING ZUR ENTSPANNUNG BRINGT	13

AUS PRAXIS & REGION

VON DER NATUR LERNEN. UNTERWEGS AUF DEM NATURLEHRPFAD IM HEESSENER WALD	18
SICHER IN DEN HERBST LAUFEN	23
EINFACH SUMMEN. BIENENVÖLKER BEI WILKE BEFINDEN SICH IN DER ÜBERWINTERUNGSPHASE	26

APO-TIPP, natürlich DIGITAL, AUSFLUGSTIPP, natürlich ESSEN & LESEN

IMPRESSUM

**Herausgeber/Verlag/
Gesamtherstellung** Wilke Mediengruppe GmbH · Oberallener Weg 1 · 59069 Hamm
Telefon (02385) 46290 - 0 · Telefax (02385) 46290 - 90 · E-Mail info@einfach-wilke.de

**Anzeigenmanagement/
Ansprechpartner** Corinna Kleff, Telefon (02385) 46290 - 0
Telefax (02385) 46290 - 90 · E-Mail anzeigen@einfach-wilke.de

Grafische Konzeption grafik-werk · Anja Laube · Hamm · www.grafik-werk.de

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Naturpapier, FSC-zertifiziert, ozonfrei mit LEUV-Technologie.
Nachdruck ist nur mit Zustimmung des Verlags und mit Quellenangabe zulässig.

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

Auflage 10.000 Stück

Verbreitung Verteilung in Praxen, Gesundheitseinrichtungen, Apotheken, Reformhäusern sowie an Auslagestellen mit öffentlichem Interesse

Redaktion und Autoren Meike Jänsch, MJ / Redaktionsleitung – Lukas Rummeny, LR – Mathias Wieland, MW – Feet Energy, Christian Wortmann – Maximare – Sonnen Apotheke, Stefan Vieth

Bildquellen Titel, S. 9, 11, 13, 28, 30 Shutterstock; S. 4 Pixabay; S. 6 Prof. Dr. Axel Buether; S. 7 Martin Jepp; S. 8 Droemer HC; S. 14, 16, 29 Adobe Stock; S. 15 Elisabeth Westhoff; S. 18–20, 24 ConversioPR [Karte ist vom Verein Heessener Wald e. V.]; S. 25 Wilke Mediengruppe; S. 31 Lotos Verlag

Haftungsausschluss

Verlag und Herausgeber haften nicht für die dargestellten Leistungen des jeweiligen Unternehmens. Die angebotenen Dienstleistungen im Wellnessbereich und im komplementären Bereich dienen der Stärkung der Selbstheilungskräfte, des Wohlbefindens und der Prävention und ersetzen keinen Arzt oder Heilpraktiker.

{Vorwort}

»ES MUSS NICHT IMMER SPANNEND SEIN«

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Das Jahr 2020 hat sehr viele Begriffe im allgemeinen Wortschatz etabliert, die die meisten von uns vorher weniger gebraucht haben. Ich denke da besonders an das Wort „Homeoffice“. Zur Eindämmung der Pandemie haben viele Berufstätige einen Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden eingerichtet. Das „Arbeiten zu Hause“ hat sich zunächst sehr verlockend angehört, aber schnell haben sich dessen Tücken aufgezeigt. So fand etwa der Arbeitstag kein Ende. Man will „noch eben schnell“ etwas erledigen, obwohl es eigentlich Zeit für die Familie ist.

Dabei ist es wichtig, dass wir zur Ruhe kommen und abschalten können. Eine Möglichkeit dazu ist die Farbgestaltung. Im Interview erzählt uns

Deutschlands führender Farbexperte, Prof. Dr. Axel Buether, wie wir mit Farben kommunizieren und auch unsere Gesundheit stärken können.

Zur Ruhe können wir auch durch unterschiedliche Entspannungstechniken kommen. Die berühmteste ist das autogene Training. Die Diplom-Psychologin Elisabeth Westhoff bildet für die Deutsche Gesellschaft für Entspannungstechniken (DG-E) Therapeuten für verschiedene Entspannungstechniken aus. Sie erzählt uns, warum autogenes Training so beliebt und erfolgreich ist.

Ein Raum der Ruhe und Entspannung ist die Natur. Dass wir dafür nicht in die Ferne schwei-

fen müssen, zeigt der Heessener Wald. Hier gibt es seit zehn Jahren einen Naturlehrpfad, der bei Jung und Alt beliebt ist. Friedrich Moor und Friedrich-Wilhelm Wickord vom Heessener Wald e. V. haben uns über den Lehrpfad geführt und erzählt, was es damit auf sich hat.

Sie sehen, die Möglichkeiten zur Entspannung sind vielseitig. Vielleicht haben wir in unserer neuen Ausgabe auch für Sie den richtigen Weg parat.

Bleiben Sie gesund!

Ihre
Meike Jänsch



Meike Jänsch
Redaktionsleitung



{Luft & Farbe}





»EINE FRAGE DER WELLE«

WIESO WIR FARBEN ERKENNEN KÖNNEN

Nein, es geht nicht um einen Tag am Meer. Es geht auch nicht um Töne und Geräusche. Die Wellen, die hier vorkommen, sind wichtig für unsere Augen und sorgen dafür, dass wir Farben erkennen können. Was dabei in unserem Körper passiert und welche Auswirkungen Farben auf unsere Gesundheit haben, ist nicht zu verachten.

Was wird benötigt, damit wir Farben sehen können? Zunächst einmal Licht, denn ohne Licht kann das Auge nicht arbeiten. Licht besteht aus elektromagnetischen Wellen, die auf unser Auge treffen. Wie in allen Bereichen der Natur sind die Wellen nicht gleich lang. Jede Wellenlänge nehmen wir als eine gewisse Farbe wahr. Das menschliche Auge nimmt Licht zwischen

380 und 750 Newtonmetern wahr. Welche Farbe wir tatsächlich sehen, bestimmen die Länge der Welle und die Lichtrezeptoren im Auge.

Farben entstehen also erst in der Wahrnehmung und existieren nicht in der Realität. Es kommt darauf an, auf welches Objekt das Licht fällt und welche Wellenlängen es reflektiert und

{Luft & Farbe}

welche es absorbiert. Die reflektierten Wellen nimmt das Auge auf und vermittelt dem Gehirn ein Spektrum an Farben. Am besten lässt sich dieses Phänomen an einem Prisma erkennen. Fällt ein Licht auf das Glas, separiert es die unterschiedlichen Wellenlängen und wir sehen die Farben, aus denen das Licht besteht.

Ebenso ist die Wirkung der Farben auf unsere Gesundheit nicht zu unterschätzen. So wird unsere Psyche von den Farben beeinflusst, mit denen wir uns umgeben. Was dabei genau passiert und welche Farbtöne uns guttun, erklärt Prof. Dr. Axel Buether im Interview.

Herr Buether, lassen Sie uns mit einer privaten Frage beginnen. Welche Farbe ist aktuell Ihre Lieblingsfarbe?

Rosa, vielmehr Altrosa. Wer Altrosa trägt, wirkt auf andere Menschen lockerer und offener. Mir als Professor hilft das sehr, da ich mit den Menschen arbeite und auf einer Ebene kommunizieren möchte, anstatt sie zu belehren. Es ist generell eine gute Farbe für Männer, die smarter und offener wirken möchten.

Wenn man einen Blick in die Kleiderschränke und Einrichtungen vieler Menschen wirft, sieht man vor allem Schwarz, Weiß und Grau. Was denken Sie über diese Farbauswahl?

Farben haben immer eine Wirkung. Sowohl auf uns als auch auf unsere Mitmenschen. Schwarz, Weiß und Grau bezeichnen wir als Unbuntfarben. Seit der Moderne sind diese Farben Zeichen von Wohlstand und Status. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts waren Farben teuer und daher auch ein Zeichen der Oberschicht. Seit die Pigmentherstellung günstiger geworden ist, hat sich die Bedeutung komplett geändert. Schwarz, Weiß und Grau gelten heute als chic. Das sehen

Sie auch bei verschiedenen Produkten. So sind viele Autos, die zum Luxus- oder Obersegment gehören, meistens in diesen drei Farben vorhanden. Kleinwagen hingegen sind sehr bunt. Dasselbe gilt auch für Technik oder Möbel. Entfärbt ist teuer, bunt ist günstig. Allerdings dürfen wir es mit der Entfärbung nicht übertreiben.

Was meinen Sie damit?

Wenn wir unsere Räume nur in unbunten Farben gestalten, wirkt sich das negativ auf unsere Gesundheit aus. Darauf achten wir auch sehr, wenn wir Krankenhäuser in der Farbgestaltung beraten.

Wie sieht es mit der Gestaltung von Wohnzimmer und Schlafzimmer aus? Zwei Bereiche, die eher der Entspannung dienen?

Im Wohnzimmer braucht es eine wohnliche und entspannende Farbkombination. Sie soll Gefühle wie Wellness und Selfcare anregen. Sehr behaglich wirken Naturfarben an den Wänden, Holz- oder Naturtöne oder Lehm- und Sandtöne. Intensive Farben, wie leuchtende Grüntöne, Orange oder Sonnengelb, sollten nur als Akzente Verwendung finden, zum Beispiel bei der Einrichtung. Die frischen das Zimmer auf. Leuchtende Bunttöne sind in der Natur häufig Warnfarben. Für das Wohnen und Arbeiten sind sie zu unruhig. Als Pastellfarben wirken Grün-, Orange- oder Gelbtöne wiederum sehr gut. Es ist eine Frage der Balance. So haben wir bei der Farbberatung für eine Klinik verschiedene gelbe, orange und grüne Erdfarben verwendet. Diese Naturfarben beleben, beruhigen und wärmen die gesamte Atmosphäre im Raum fast wie ein sonniger Herbsttag.

Im Schlafzimmer sind dunkle Farben richtig, bei denen wir uns wohlfühlen und die wenig Licht

reflektieren. Wer es kühl beim Schlafen mag, liegt mit vergrauten Blautönen richtig. Wer im Schlafzimmer hingegen kuschelige Wärme braucht und sich länger dort für Aktivitäten wie Lesen und Fernsehen aufhält, dem kann ich vergraute Violetttöne, denken Sie an abgeblühten Flieder, oder dunkle Beertöne empfehlen.

Wichtig ist, dass wir Räume, die vorwiegend unserer Ruhe und Entspannung dienen, anders gestalten als unsere Arbeitsräume. Das Thema kam mit dem Anstieg des Homeoffice wieder auf. Wenn die Arbeitszimmer genauso gestaltet sind wie Wohn- oder Schlafzimmer, können wir nicht richtig abschalten, was den Stresslevel steigert und auch zum Burn-out führen kann.

Sie haben eben die farbliche Gestaltung von Krankenhäusern angesprochen. Sie selbst beraten auch Krankenhäuser. Welche Auswirkungen haben dort Farben auf die Menschen?

Dazu haben wir gemeinsam mit dem Helios-Universitätsklinikum Wuppertal das weltweit größte Projekt durchgeführt. Wir haben dort vier Intensivstationen umgestaltet und nach einem Jahr gefragt, welche Auswirkungen die neue Atmosphäre auf Patienten und Personal hat. Die Ergebnisse waren durchweg positiv. Alle haben sich wohlgefühlt. Der Medikamentenverbrauch ist in der Zeit um durchschnittlich 30 Prozent zurückgegangen und die krankheitsbedingten Ausfälle beim Personal um mehr als ein Drittel. Das sind großartige Zahlen. Gerade die Ärzte und Pfleger gaben an, jetzt lieber zur Arbeit zu kommen. Die farbliche Gestaltung wird als Wertschätzung vom Arbeitgeber verstanden.

Kommen wir zu einem anderen Bereich, in dem Farben eine wichtige Rolle spielen. Wie sieht es

{Luft & Farbe}

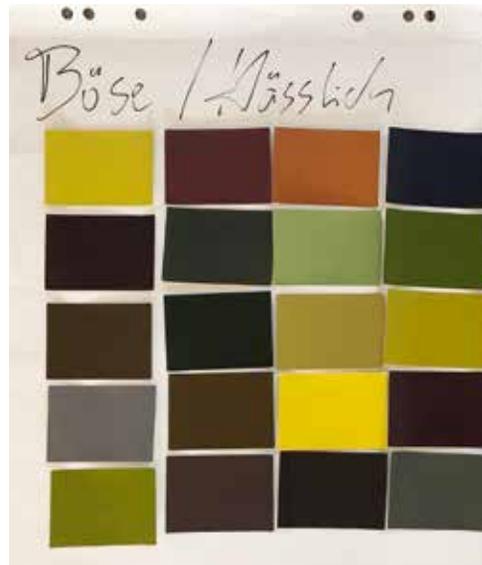
mit dem ersten Date aus? Welche Kleidung und welche Blumen empfehlen Sie?

Die Farben müssen zu mir passen. Ich muss mich bei der Farbwahl für das Date fragen: „Was will ich ausdrücken?“ Durch die Farben, die wir tragen, schließen die Menschen ebenso auf unseren Charakter und unser Milieu wie durch unsere Sprache oder unseren Gestus. Hier wirken bunte Farben offener und fröhlicher, während die eben erwähnten unbunten Farben Gesetztheit und Seriosität generieren.

Wenn etwa eine Frau Rot trägt, kann das schnell falsch verstanden werden. Es kann als Zeichen dafür verstanden werden, dass sie kein Interesse an einer festen Beziehung, sondern eher an einer Affäre hat. Sie sehen das auch in den sozialen Medien. Frauen, die ein Bild von sich in roter Kleidung posten, bekommen meistens entsprechend unseriöse Kommentare.

Blau wiederum wirkt vertrauensbildend, ehrlich und offen. Oft reicht schon ein einzelnes Kleidungsstück wie eine Jeans, die in Kombination mit einem weißen Hemd oder einer weißen Bluse leicht und modern wirkt. Farben passen zu uns, wenn sie authentisch wirken. Vorteilhaft wirkt sich aus, wenn sie unsere positiven Eigenschaften auf den ersten Blick vermitteln. Das gilt sowohl beim Date als auch beim Vorstellungsgespräch. Die Farben, die wir tragen, müssen zu unserem Charakter passen. Wir vermitteln damit, wer wir sind.

Ähnlich ist es mit den Blumen für das erste Date. Weiße Lilien wirken zu ernst, rote Rosen heben Sie sich besser für später auf. Ein bunter Strauß aus Sommerblumen drückt unsere positive Stimmung aus und wirkt dennoch unverfänglich.



Wir vermitteln also mit den Farben, die wir auswählen, sehr viel über unsere Persönlichkeit?

Auf jeden Fall. Evolutionsbedingt verbinden wir mit Farben unterschiedliche Charaktereigenschaften. Gut und Böse, Angst und Fröhlichkeit lassen sich durch Farben vermitteln. Das habe ich auch in Experimenten mit Schülerinnen und Schülern festgestellt, die ich gefragt habe, welche Farben sie für welche Eigenschaften verwenden. Die Antworten waren dabei fast immer dieselben.

Farben sind unser größtes Kommunikationsmittel und zu 99 Prozent benutzen wir es unbewusst. Im Gegensatz zur Sprache, bei der wir erst einmal die richtigen Worte finden und Sätze formulieren müssen. Uns können zwar mal die Worte fehlen, aber es ist unmöglich, nicht über Farben zu kommunizieren.

Wie sieht es bei Kinderzimmern oder Kitas aus? Häufig sind diese Räume bunt gestaltet.

Das liegt daran, dass wir eine fröhliche, unbeschwertere Kindheit, in der sich jedes Individuum frei entfalten kann, sofort mit bunten Farben verbinden. Wenn wir eine erwachsene Person sehen, die bunte Farben trägt, assoziieren wir damit oft auch Jugend, Unbeschwertheit und Fröhlichkeit.

Wenn Kitas sehr bunt gestaltet sind, kann das auch negative Auswirkungen haben. Viele Kinder werden hierdurch stark angeregt, manche sogar hyperaktiv, sie können sich schlechter konzentrieren und verhalten sich lauter. Auch hier helfen helle Pastellfarben. Knallige Farben sollte es nur auf kleinen Flächen geben. Generell gilt aber bei Raumfarben, dass wir sie lange aushalten müssen, weswegen sie nicht zu unruhig sein dürfen.

Jetzt stehen mit Herbst und Winter wieder die dunklen Jahreszeiten vor der Tür. Viele Menschen sind dann eher bedrückt. Was raten Sie gegen den „grauen Blues“?

Es stimmt, dass sich Farben auf unseren Hormonhaushalt auswirken. Wenn die Umgebung grau und trist wirkt, wie regnerisches Herbstwetter, fühlen wir uns häufig müde und abgeschlagen. Gegen den niedrigen Spiegel an Serotonin, das uns aktiv macht und häufig auch als Glückshormon bezeichnet wird, helfen helle Lichtfarben, wie Weiß, Hellblau und Sonnengelb. Ich arbeite in der dunklen Jahreszeit mit einer sehr hellen Tageslichtleuchte, die mich vom morgendlichen Arbeitsbeginn bis zum späten Abend leistungsfähiger macht. Zudem helfen auch kühlere Farben. Ein kühles Blau an der Wand und warme Farbtöne, wie Sand oder Holz auf dem Boden. Dass sich diese Kombination positiv auf die Konzentration auswirkt, haben wir an Schülerinnen und Schülern im Unterricht festgestellt.

Zudem könnten Sie sich in der dunklen Jahreszeit auch optimistischer kleiden. Viele Menschen fühlen intuitiv, dass Schwarz und Grau besser zu düsteren Tagen passen. Das ist richtig, doch probieren Sie einfach einmal aus, wie gut man mit einer heiteren Buntfarbe gegen den Winterblues ankämpfen kann. Ihre zur Schau gestellte gute Laune steckt darüber hinaus häufig auch Menschen in Ihrer Umgebung an.

Wenn ich Sie richtig verstehe, können wir mit Farben unsere Gesundheit unterstützen?

Das ist richtig. Farben haben sehr viel mit unserem Wohlbefinden zu tun. Daher ist es sehr wichtig, dass wir bei der Gestaltung von Räumen und unserer Kleidung eine Atmosphäre schaffen, in der wir uns wohlfühlen können. Das gilt sowohl für den Arbeitsbereich als auch für die privaten Räume. Farben haben die Kraft, uns vor psychischen Erkrankungen zu schützen.

LR



KURZVITA PROF. DR. AXEL BUETHER

Axel Buether ist der prominenteste Farbexperte in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Seine Expertisen im Bereich Farbdesign werden von Industrie, Institutionen sowie privaten Auftraggebern herbeigeholt. Einem großen Publikum ist Buether als Interviewpartner, Studiogast und Bestseller-Autor für Sachbücher zum Thema Farbe bekannt.

Nach vielen Jahren als Restaurator und freier Steinmetz studierte Axel Buether in Berlin und London. Seine Promotion zum Thema „Semiotik des Anschauungsraums“ erfolgte an der Universität Stuttgart. Es folgten sechs Jahre als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Cottbus, bevor Buether 2006 die Professur „Farbe Licht Raum“ an der Burg Giebichenstein Kunsthochschule Halle antrat. Über weitere Stationen gelangte Buether an die Bergische Universität Wuppertal, wo er den Lehrstuhl für Didaktik der Visuellen Kommunikation innehat.

Seit 2007 sitzt Axel Buether dem Vorstand des „Deutschen Farbzentrams e. V. – Zentralinstitut für Farbe in Wissenschaft und Gestaltung“ vor. Er ist zudem Chefredakteur des Peer-Reviewed Open Journals Colour Turn, Mitglied im Scientific Peer Review Committee der International Colour Association und auch Gründer und Herausgeber der interdisziplinären Bildungsplattform colour.education.

Sein 2020 erschienenes Buch „Die geheimnisvolle Macht der Farben“ schaffte es auf die SPIEGEL-Bestsellerliste.

{Luft & Farbe}

»GEWINNSPIEL: ,DIE GEHEIMNISVOLLE MACHT DER FARBEN' VON AXEL BUETHER«



Farben begegnen uns jeden Tag. Für viele von uns sind sie lediglich ein Faktor des persönlichen Geschmacks, was aber noch längst nicht alles ist. „Farben bestimmen unser Leben“, ist sich Prof. Dr. Axel Buether sicher. In seinem Buch „Die geheimnisvolle Macht der Farben“ geht der führende Farbenexperte im deutschsprachigen Raum auf die Bedeutung der Farben und ihre Wirkungen auf uns ein.

Farben haben in der Entwicklung der Menschheit eine bedeutende Rolle gespielt. Selbst heute beeinflussen sie unseren Alltag – ohne dass wir es wahrnehmen. Wie Farben auf uns wirken, wie wir mit ihnen kommunizieren und was die eigene Farbauswahl über unseren Charakter aussagt, stellt Prof. Dr. Axel Buether im Buch „Die geheimnisvolle Macht der Farben“ ausführlich dar. Ein Buch, das nicht nur viel über Farben, sondern auch über unsere Psyche aussagt.

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches „**Die geheimnisvolle Macht der Farben**“. Senden Sie eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an redaktion@natuerlich-hamm.de und nehmen Sie an der Verlosung teil. Ein-sendeschluss ist der 05.11.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Glück!



Prof. Dr. Axel Buether
**Die geheimnisvolle Macht der Farben.
Wie sie unser Verhalten und Empfinden
beeinflussen**
Preis: 25,00 €
Verlag: Droemer HC
ISBN 978-3-426-27787-4



{Luft & Farbe}

»AUF DIE EIGENE ATMUNG HÖREN«

WIE BEWUSSTES ATMEN UND SAUERSTOFFTHERAPIE UNSER WOHLBEFINDEN STEIGERN

Nichts ist so selbstverständlich wie das Atmen. Es steht am Anfang aller lebensnotwendigen Prozesse im Körper und ist damit elementar für unsere Gesundheit. Grund genug, mal mehr darauf zu achten und bewusst zu atmen. Denn selbst damit können wir unseren Körper unterstützen.

12 bis 15 Atemzüge macht ein erwachsener Mensch pro Minute. Das sind bis zu 21.600 Atemzüge, die wir jeden Tag im Ruhezustand machen. Es geschieht meistens unbewusst, weswegen wir uns selten damit beschäftigen.

Wieso atmen wir eigentlich? Vereinfacht gesagt,

kann man den Grund des Atmens mit dem Satz „Raus mit dem Alten, her mit dem Neuen“ zusammenfassen. Wir atmen frische, sauerstoffreiche Luft ein, die vom Blut in den ganzen Körper gebracht wird. Wenn wir ausatmen, entlassen wir auch verbrauchte, kohlenstoffdioxidreiche Luft in die Atmosphäre.

KLEINE, EFFEKTIVE ATEMÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Die Lippenbremse

Aufrecht sitzend/stehend oder im Liegen durchführen. Durch die Nase einatmen und beim Ausatmen die Lippen spitzen (stellen Sie sich vor, Sie würden eine Kerze auspusten). 5 x wiederholen.

Die Übung sorgt für eine gezielte Luftdruckerhöhung auf die Bronchien, wodurch die Lunge sich dehnt und etwa der Schleimtransport verbessert wird. Die Übung dient zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen.

Oberkörper aufrichten

Sitzend, mit den Armen locker neben dem Körper hängend. Beim Einatmen werden die Handinnenflächen nach außen gedreht, die Schulterblätter zusammengebracht und somit eine aufrechte Körperhaltung eingenommen. Beim Ausatmen „fällt“ der Körper dann wieder zusammen. 15 x wiederholen.

Das Aufrichten sorgt für eine Stärkung von Organen und Muskeln. Besonders Lunge und Zwerchfell profitieren davon.

Kutschersitz

Leicht breitbeinig auf einem Stuhl sitzend. Unterarme werden locker auf den Oberschenkeln abgestützt und der Kopf wird leicht nach vorne geneigt. Versuchen Sie, ruhig ein- und auszuatmen.

Der Kutschersitz hilft bei akuter Atemnot. Er erleichtert der Lunge die Atmung und sollte so lange angewendet werden, bis sich die Atmung wieder normalisiert hat. Es ist eine geeignete Übung für Asthma-Patienten.

Achtsam atmen und den Körper kontrollieren

Die Atmung wirkt sich auf unterschiedliche Bereiche unseres Körpers aus. So können wir durch den Rhythmus unserer Atmung unsere Psyche beeinflussen. Atmen wir schneller und in flachen Zügen, steigen unser Puls und die Körperkerntemperatur – Faktoren, die typisch für Stress sind.

Dier Atmung hilft uns aber auch, diese Situationen zu vermeiden. Tatsächlich ist sie die einzige Möglichkeit, unseren Blutdruck zu beeinflussen. Durch langsames Ein- und Ausatmen reduzie-

ren wir die Sauerstoffzufuhr des Blutes und zwingen das Herz, langsamer zu schlagen. Somit senkt sich die Menge an sauerstoffreichen Blutzellen in unserem Körper und das Stresslevel sinkt.

Entspannung und Neufokussierung

Deswegen steht die Atmung auch im Zentrum vieler Entspannungsübungen, wie bei dem autogenen Training. Bewusstes Atmen hilft aber nicht nur gegen Stress. So wurde wissenschaftlich festgestellt, dass dadurch auch die Groß-

hirnrinde neu strukturiert wird. Diese Neustrukturierung sorgt für eine Neugewichtung der Dinge. Was ist wichtig? Was ist tatsächlich unwichtig? Das gibt dem Gehirn die Möglichkeit, den Fokus neu zu setzen. Dieser Vorgang erklärt auch, warum wir bewusst durch die Nase atmen sollten, wenn wir uns viele Dinge merken müssen.

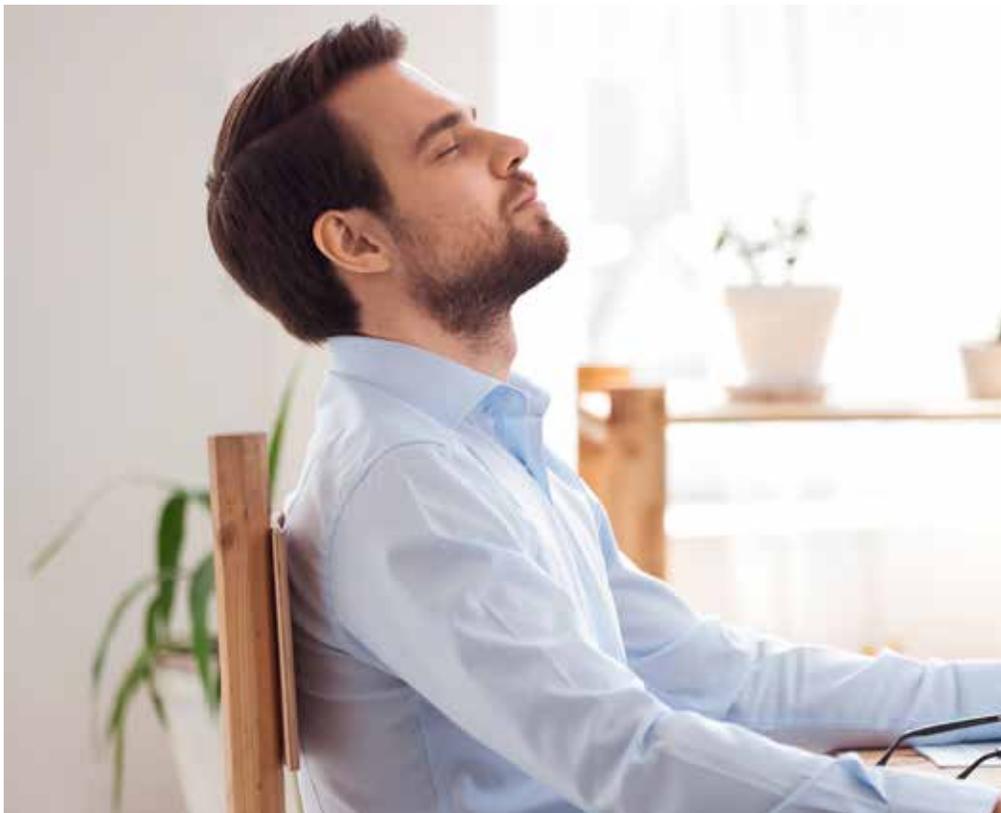
Neben der Großhirnrinde profitiert auch der Bereich unseres Gehirns von einer bewussten Atmung, der für die räumliche Vorstellungskraft zuständig ist. Falls Sie also das nächste Mal für einen Wochenendtrip den Kofferraum packen und (mal wieder) nicht alles reinpasst – einatmen, ausatmen – dann zeigen sich ganz neue Räume.

Was Stress abbaut, löst auch Blockaden. Viele unserer Verhärtungen in Schulter und Nacken sind psychischen Ursprungs. Wenn wir tief und bewusst atmen, lassen wir los und lockern Muskeln und Gelenke. Dadurch können wir bleibenden orthopädischen Schäden vorbeugen.

Die Atmung betrifft unseren ganzen Körper. Trotzdem erstaunt es, wenn wir merken, welche Bereiche unseres Körpers wir mit bewusstem Atmen fördern können. Aber was kann getan werden, wenn es damit nicht mehr klappt?

Eine sehr natürliche Therapie

Es wurde bereits erwähnt, dass das Einatmen Sauerstoff in den Körper bringt. Allerdings besteht die Luft, die wir atmen, nur zu 21 % aus dieser Substanz. Der überwiegende Teil (78 %) ist Stickstoff, während Kohlendioxid und Edelgase nur geringfügig vorhanden sind. Wir können also nur rund ein Fünftel der Atemluft gebrauchen.



{Luft & Farbe}

Das ist für eine gesunde Lunge kein Problem. Was aber, wenn diese belastet oder der Mensch einer extremen Situation ausgesetzt ist? Dann kann es sein, dass der Sauerstoffgehalt in der Luft nicht mehr ausreicht und es zu schweren Lungenkrankheiten kommen kann.

Ist eine entsprechende Krankheit diagnostiziert, hilft häufig eine Sauerstofftherapie. Dabei wird die Atemluft des Patienten mit Sauerstoff angereichert. Unter einer Sauerstofftherapie wird normalerweise eine Langzeitsauerstofftherapie verstanden. Dabei wird den Patienten über mehrere Stunden oder kontinuierlich Sauerstoff zugeführt, je nach Schwere der Krankheit.

Aber nicht nur bei Lungenerkrankungen, sondern auch bei Herzschwäche findet die

Therapie Anwendung. Ziel der langfristigen Sauerstofftherapie ist die Steigerung der Lebensqualität des Patienten.

Zu unterscheiden ist diese Form der Therapie von der kurzfristigen Sauerstofftherapie, die bei Unfällen und Kohlenmonoxidvergiftung angewendet wird. Bei ihr geht es um das Überleben und Stabilisieren des Patienten. Außerdem gibt es die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie. Es ist ein Verfahren aus der Alternativmedizin, dessen Wirksamkeit aber bislang wissenschaftlich nicht belegt ist.

Häufig wird die Sauerstofftherapie durch eine Nasenbrille, eine Maske oder eine Sonde durchgeführt. Seltener kommt ein Katheter zum Ein-

satz, der über einen Schnitt in der Luftröhre, unterhalb des Kehlkopfes, in die Lunge eingeführt wird. In der Langzeitsauerstofftherapie wird der Lunge somit immer die gleiche Menge an Sauerstoff über mindestens 15 Stunden hinzugefügt.

Wenn wir unbewusst atmen, sorgen wir dafür, dass unsere Körperprozesse funktionieren. Wenn wir aber bewusst atmen, schaffen wir es, unsere Gesundheit zu fördern. Es lohnt sich also, im Alltag mal innezuhalten und tief ein- und auszuatmen ...

MJ

Zu Hause bleibt es am schönsten

Mit unserer lebenslangen Immobilienrente

- ✓ **Monatliche Zusatzrente**
- ✓ **Im eigenen Zuhause bleiben**
- ✓ **Lebenslang und notariell abgesichert**

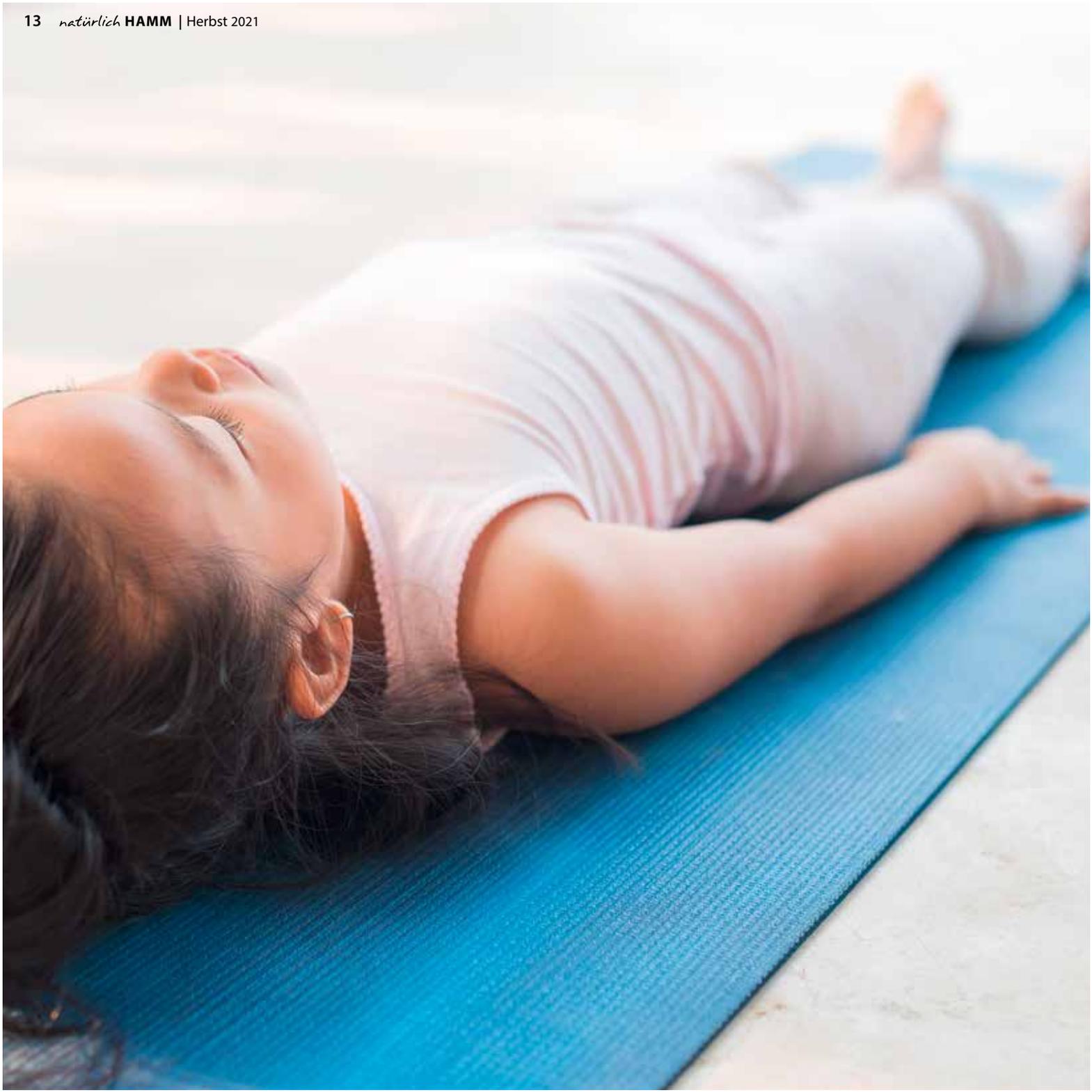
Jetzt informieren und unverbindliches Angebot anfordern:

☎ 0231/950 908 77 | ✉ dortmund@deutsche-leibrenten.de

dortmund.deutsche-leibrenten.de



Caspar Römer und Thomas Truberg



»SICH SELBST ZUR ENTSPANNUNG BRINGEN«

WIE UNS AUTOGENES TRAINING ZUR ENTSPANNUNG BRINGT

Frühmorgens aufstehen, die Kinder für die Schule fertig machen, schnell eine Tasse Kaffee trinken und schon geht es zur Arbeit, abends nach Hause kommen, eben was essen und kurz zur Ruhe kommen und dann, viel zu spät, ins Bett gehen. Am Wochenende steht der Familienausflug an, der als „Quality Time“ bezeichnet wird. Und immer ist ein Bildschirm an, weil wir „auf Empfang“ sein müssen. – Hört sich entspannt an, oder? Nein? – Richtig, entspannt ist das nicht, aber leider häufig Realität. Viele Menschen empfinden zu viel Stress in ihrem Alltag. Auf der Suche nach Entspannung kommen sie daher auf autogenes Training. Diplom-Psychologin Elisabeth Westhoff von der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG -E) ist Expertin für autogenes Training und bildet Therapeutinnen und Therapeuten aus. Im Interview erklärt sie, warum uns autogenes Training hilft.

Frau Westhoff, was macht autogenes Training für Sie aus?

Mit Anfang 30 litt ich unter anderem an einer sehr hartnäckigen Migräne. Im Rahmen einer Kur nutzte ich das Angebot, autogenes Training zu erlernen. Autogenes Training hat zum Ziel, den Körper in den Ruhemodus umzuschalten. Mir hat diese Art der Entspannung sehr geholfen, den Migräneschmerz zu reduzieren. Nach dem Kuraufenthalt habe ich die Methode auch ver-

wendet, um Erschöpfungen vorzubeugen. Seit dieser Zeit nutze ich autogenes Training in sehr vielen Situationen in meinem Leben. Nicht nur als Unterstützung zur Bewältigung der Anforderungen des Alltags, sondern auch zur Intensivierung des Genusses der „schönen Dinge“.

Eine leichte Umschaltung sorgt für Vertiefung des Erlebens, etwa in Kultur oder in der Natur. So ist das Erlebnis eines Konzerts oder die Freude über eine schöne Pflanze, die man im Wald sieht, durch autogenes Training viel intensiver. Die Erfahrungen des ganzheitlichen Genusses mit allen Sinnen bereichern nun schon etliche Jahrzehnte mein Leben.



Das autogene Training ist für viele Menschen der Einstieg in den Bereich der Entspannungsverfahren. Woran, glauben Sie, liegt es, dass autogenes Training für viele Menschen so attraktiv ist?

Von den wissenschaftlich anerkannten Entspannungsverfahren eignet sich autogenes Training für Menschen, die mental bereit sind, sich auf Entspannung einzustellen. Feine Wahrnehmungen zu gedanklichen Vorstellungen, wie etwa „Ruhe, Schwere und Wärme“, begleiten beim autogenen Training die allmählichen Veränderungen auf der körperlichen Ebene. Sie sind der Weg in die beabsichtigte Entspannungsumschaltung.

Ziel ist, wie bei allen Formen der Entspannung, die Entspannungsreaktion. Gut gelernt, kann sie aktiv in kurzer Zeit abgerufen und genutzt werden. Der gesamte Lernprozess fordert Geduld mit sich selbst. Eine Eigenschaft, die generell sehr nützlich ist. Der spezielle Charme des Verfahrens liegt im Namen. „Autogen“ bedeutet „aus sich selbst heraus“. Jeder kann unabhängig, selbstbestimmt und ohne weitere Hilfsmittel die Fähigkeiten erlernen, die Entspannung in uns auslösen.

Im autogenen Training wird die Entspannungsumschaltung achtsam eingesetzt. Wenn eine Person in einer Situation bei sich selbst erkennt, dass der subjektiv empfundene Stresslevel überhandnimmt, kann die Entspannungsumschaltung über das autogene Training zu einer Rückgewinnung der eigenen Balance abgerufen werden.

Was sind häufig genannte Beweggründe, die Sie während Ihrer beruflichen Laufbahn von Menschen gehört haben, die mit dem autogenen Training anfangen?

Der am häufigsten geäußerte Wunsch geht in die Richtung: „Wie werde ich den Stress los?“

Erwähnt wird die Unfähigkeit, abschalten zu können, zur Ruhe kommen zu können und bei großer Alltagsbelastung einschlafen, durchschlafen und generell sich erholen zu können. Auf Nachfragen werden der Verlust von freier Zeit und zu viel Hektik im beruflichen, aber auch im privaten Alltag beklagt. Es fehlt Zeit für die Dinge, die Freude ins Leben bringen.

Wenn Stress häufig die Ursache dafür ist, dass viele Menschen autogenes Training erlernen möchten, stellt sich die Frage, woher der Stress kommt?

Stress an sich ist als Motor für das aktive menschliche Handeln unerlässlich. Generell gilt, das wurde wissenschaftlich herausgefunden, dass sich Lebewesen in ihrer jeweiligen Lebensform mit einer mittleren Stressausprägung „am wohlsten fühlen“ und optimierte Leistungen erbringen. Es ist also nicht der Stress an sich, der viele zum autogenen Training bringt, eher zu viel davon. Deswegen suchen sie nach Möglichkeiten, damit umzugehen.

Neben den normalen Kursen für autogenes Training gibt es auch entsprechende Angebote für Kinder. Wo liegen die Unterschiede zwischen den Kursen für Erwachsene und denen für Kinder?

Kinder reagieren mit ihrer meist noch natürlichen Gabe der Fantasie besonders gut auf Geschichten, die Entspannung einleiten und fördern. Diese Fähigkeit wird in den Kursen gezielt genutzt. Für die Leitung bedeutet das, dass die vorgetragenen Geschichten gezielt den Entspannungsreaktionen der Kinder entsprechen müssen.

Meistens sind die Kurse für Kinder Gruppenangebote. Dazu gehört auch, dass der Raum



KURZVITA ELISABETH WESTHOFF

Eigentlich war Elisabeth Westhoff Goldschmiedin und hat es in diesem Beruf bis zum Meister geschafft. Ausbildungen zur Heilpraktikerin und in der Verhaltenstherapie haben bei ihr für einen beruflichen Wechsel gesorgt. Im Alter von 50 Jahren nahm Elisabeth Westhoff ein Studium der Psychologie in Bochum auf, das sie 1999 mit Diplom abschloss.

Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen in der Einzel- und Paartherapie, sowie im Bereich der Entspannungstechniken, zu denen auch autogenes Training gehört. Bereits in den 1980er-Jahren ist Elisabeth Westhoff Mitglied in der Fachgruppe Entspannungsverfahren geworden, die damals noch eine Sektion des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) war. Sie blieb der Gruppe auch nach deren Trennung vom Berufsverband 2009 treu, die seitdem als Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) agiert. Elisabeth Westhoff ist Ausbilderin in der DG-E und lehrt angehende Therapeutinnen und Therapeuten in Entspannungsverfahren, wie autogenem Training oder der Muskelentspannung.



RUPPRECHT



HAUSNOTRUF

Mit dem Funkfinger sind Sie rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr in sicherer Begleitung. 24 Stunden besetzte VdS-Notrufzentrale. Vertragspartner aller Krankenkassen. DIN ISO 9001:2015 zertifiziert.

Philipp-Reis-Straße 6
59065 Hamm
Tel: 02381 - 67 50 55
www.awz-rupprecht.de



vorab kindgerecht gestaltet werden muss. Das geschieht am besten mit den Kindern.

Aber auch von der leitenden Person verlangt eine Kindergruppe spezielle Fähigkeiten. Das bedeutet, professionell Leitende müssen persönlich entspannt sein, um das Verfahren des autogenen Trainings vermitteln zu können. Das ist generell wichtig im Umgang mit im Hypnoid, also im „Zustand der Versenkung“, sensibilisierten Kindern und Erwachsenen. Selbst entspannt kann die leitende Person auch besser mit Störungen durch Kinder umgehen. Dies gilt ganz besonders bei Kindern, ist aber für Erwachsene von gleicher Bedeutung.

Einen Sonderfall stellt die Einübung von Entspannung, hier autogenem Training, für ganz

kleine Kinder dar. Das Erlernen des autogenen Trainings der Kindesmutter oder der Hauptbeziehungsperson ist die Voraussetzung für die erfolgreiche Übertragung des Entspannungszustands auf das kleine Kind. Mutter und Kind werden damit im Hier und Jetzt autogen entspannt.

Sie sind in der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren für die Ausbildung von Therapeutinnen und Therapeuten in Entspannungsverfahren tätig. Welche charakterlichen Eigenschaften zeichnen für Sie eine gute Therapeutin oder einen guten Therapeuten aus?

Ich bin Diplom-Psychologin und seit Jahrzehnten Mitglied und Ausbilderin für Entspannungsverfahren in der Deutschen Gesellschaft für

{Luft & Farbe}

Entspannungsverfahren. Dazu zählt, neben dem autogenen Training, die progressive Relaxation, auch progressive Muskelentspannung genannt.

Zu den speziellen professionellen Eigenschaften zählen eine Reihe von gut eingeübten Fertigkeiten, beginnend mit dem aufmerksamen Zuhören bei der Begegnung mit Klienten und Patienten. Dabei bilden sowohl wissenschaftlich fundiertes Wissen als auch fortschreitende

Pflege der Selbsterfahrung der Behandelnden das Fundament für gute Betreuung in den vielfältigen Bereichen der Prävention und Therapie. Mich treiben zudem die Neugier und der Wissensdrang zum menschlichen Erleben und Verhalten an. Ich empfinde die „Arbeit“ mit Menschen als sehr erfüllend und bereichernd.

Wer im Berufsfeld Therapie tätig ist, sollte neben seinem professionellen Know-how lebenslang für persönliche Entwicklungen offen sein. Diese

eigenen Ressourcen dienen als Hintergrund bei der Begleitung von Menschen, die sich mit der Bitte um Hilfe und Unterstützung an mich wenden. Ein guter Grundsatz ist hierbei so viel wie nötig, so wenig wie möglich „minimale vs. maximale Intervention“, wonach den Hilfesuchenden Hilfe zur Selbsthilfe angeboten wird, wie es für sie oder ihn persönlich angemessen notwendig ist.

LR

WEITERE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Vom Büro in die Ferne

- Wenn Sie vor dem PC sitzen, wenden Sie Ihren Blick regelmäßig vom Bildschirm zum Fenster.
- Suchen Sie einen Punkt in der Ferne, den Sie genau in den Fokus nehmen können.
- Wandern Sie von dort aus, mit Ihren Augen, den Horizont entlang. Das beruhigt die Augen.

Diese Übung ist perfekt für Büroarbeiten. Sie hilft, Stress zu vermeiden, und entspannt die Augen.

Stress, fall ab

- Stellen Sie sich entspannt und gerade hin.
- Strecken Sie den rechten Arm nach oben.
- Sammeln Sie gedanklich Ihren Stress in diesem Arm.
- Lassen Sie den Arm mit einem lauten Seufzer fallen und den Arm dann schlaff hängen.
- Wiederholen Sie das mit dem linken Arm. Danach mit beiden Armen gleichzeitig.

Wie der Name es sagt, hilft diese Übung, den Stress abfallen zu lassen. Verbinden Sie diese Übung mit bewussten Atemzügen, damit sie noch effektiver ist.

Zwei Minuten

- Halten Sie Ihre Hände vor das Gesicht und schließen Sie die Augen. Holen Sie sich schöne Erinnerungen in Ihre Gedanken – z. B. an den letzten Urlaub.
- Atmen Sie tief in den Bauch. Halten Sie die Luft an und atmen Sie wieder langsam aus. Das wiederholen Sie für fünf Minuten.
- Reißen Sie danach, hinter Ihren Händen, Grimassen. Diese sind Gesichtsmuskelübungen und entspannen Ihren gesamten Körper.
- Nach einigen Grimassen kneten Sie Ihren Nacken durch. Dort verspannen wir uns meist als Erstes, wenn wir Stress haben.



Naturerlebnispfad

»DIE NATUR KENNENLERNEN«

UNTERWEGS AUF DEM NATURLEHRPFAD IM HEESSENER WALD

Die Zeit der Pandemie hat nicht nur dafür gesorgt, dass wir von alten Gewohnheiten ablassen mussten, sondern auch dafür, dass wir welche für uns entdeckt haben. So stellte für viele das klassische Spazierengehen wieder eine (konforme) Möglichkeit dar, Freunde und Bekannte zu treffen. Ein Gebiet, das sich für Spaziergänge anbietet, ist der Wald. Aber was geschieht dort und auf welche Pflanzen und Tiere trifft man hier? Um diese und weitere Fragen zu beantworten, betreiben die Mitglieder vom Heessener Wald e. V. seit 10 Jahren einen Naturlehrpfad.

Früher war der Wald für Friedrich Moor eher eine lästige Pflicht als eine Leidenschaft. „Jeder Sonntagsspaziergang mit meinen Eltern führte durch den Wald“, erinnert sich der 74-Jährige und lacht. „Später, als Jugendlicher, konnte ich ihn nicht mehr sehen und habe mich von diesem Thema erst mal ferngehalten.“ Trotzdem hat ihn der Wald nie so ganz losgelassen. So trat Moor, der auch über viele Jahre die Kommunalpolitik in Heessen mitgestaltet hatte, in den Verein Heessener Wald e. V. ein und wurde dessen Vorsitzender. „In meiner Kindheit habe ich gelernt, welche Tiere im Wald leben und wie man sich dort verhält“, erzählt er. „Das ist etwas, was jüngere Generationen nicht mehr selbstverständlich lernen.“

Als Beispiel nennt der ehemalige Lehrer eine Fackelwanderung, die er mit seinen Schülerinnen und Schülern unternahm. „Die Kinder kamen aus Heessen und Umgebung, aber im heimischen Waldgebiet kannten sie sich nicht aus.“ Da merkte er, dass der Wald nicht mehr zur

Allgemeinbildung der Schüler gehörte. Eine Fragerunde im Unterricht erhärtete seine Vermutung. „Lediglich ein Junge aus Marokko gab an, regelmäßig mit seiner Familie im Wald zu sein, weil der keinen Eintritt kostet“, erinnert sich Friedrich Moor.

Eine Klassenfahrt als Initialzündung

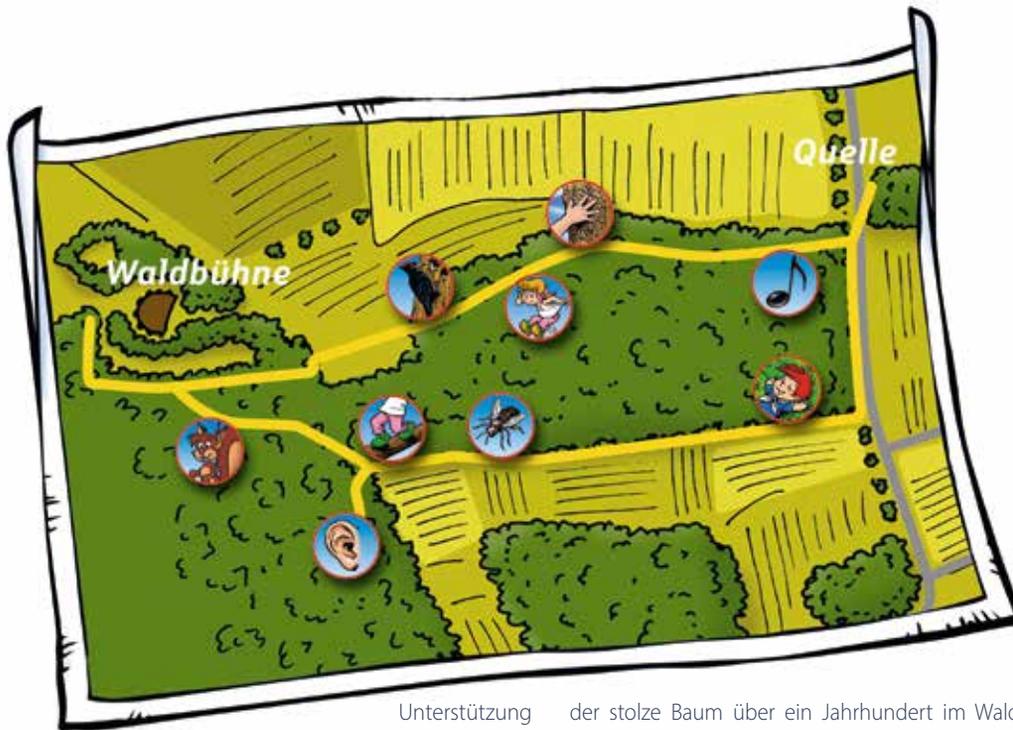
Auf einer Klassenfahrt auf die Burg Altena hat er dann einen Naturlehrpfad gesehen. „Der Pfad war sehr liebevoll und informativ gestaltet. So

etwas wollte ich dann auch in unserem Heessener Wald verwirklichen.“ Nach der Klassenfahrt hat Friedrich Moor schriftlich Kontakt zur Sparkasse Lüdenscheid aufgenommen, die den Lehrpfad bei Altena unterstützte, und begann mit der Akquise für den Weg in Heessen.

Ideen für die Stationen wurden gesammelt, Texte für die Info-Tafeln geschrieben und Überzeugungsarbeit bei möglichen Geldgebern geleistet. „Wir sind ein kleiner Verein. Allein hätten wir daher die Summe zur Errichtung und zur Pflege des Naturlehrpfads nicht stemmen können“, sagt Moor. „Deswegen freuen wir uns sehr über die



{Aus Praxis & Region}



ein künstliches Eichhörnchen oder einen künstlichen Specht entdecken. „Viele haben uns schon gefragt, weswegen wir zwei künstliche Tiere auf die Bäume gesetzt haben“, erzählt Wickord. „Es bringt nichts, wenn wir einem Tier eine Station widmen und es nicht zu sehen ist. Da die Tiere im Wald ihren eigenen Rhythmus haben, können wir Menschen nicht bestimmen, wo sie wann zu sein haben.“ Diesen Rhythmus anzuerkennen und zu respektieren, gehöre zum vernünftigen Umgang mit dem Ökosystem Wald.

Echte Waldtiere gibt es im Wildbienenhotel des Pfades zu sehen. Dort liegen Backsteine, deren Löcher mit Schilfröhrchen gefüllt wurden. Friedrich Moor erklärt die Funktion des Hotels. „Die Wildbienen legen ihre Larven in die Röhrchen und lassen sie hier gedeihen. Irgendwann kommen neue Bienen aus dem Hotel, die sofort zu den nahen Wildblumen fliegen.“

Zwischen Entspannung und Aktivität

Dass der Wald aber auch ein Ort der Stille sein kann, beweist die Traumliege. Die Besucher können sich auf die Liege legen und in die Baumwipfel blicken. „Es ist ein Ort der Entspannung“, erklärt Friedrich Moor. „Die Menschen sollen verweilen, tief durchatmen und die Seele baumeln lassen.“ Tatsächlich ist man an diesem Ort ein wenig isoliert. Es ist nur der Wind zu hören und die Sonne zu sehen, die beide ihren Weg durch die Äste suchen. Viel größer könnte der Kontrast zu unserem von Reizüberflutungen geprägten Alltag nicht sein.

Wenn es eine Station zur Entspannung gibt, sollte auch Aktivität nicht fehlen. Die gibt es etwa bei der Weitsprunggrube des Lehrpfades. Holzstämme als Umrandung und Rindenmulch

Unterstützung aus der heimischen Wirtschaft.“ Seit 2011 bringt der Lehrpfad, der an den alten Stationen des Trimm-dich-Pfades entstanden ist, den Besuchern das Ökosystem Wald näher.

Von Pflanzen, Tieren und Menschen

Los geht es am Parkplatz der Waldbühne. Über eine Wegstrecke von 2,1 Kilometern sind zehn Stationen gestaltet, die den Wald als Erlebnisort und Lebensraum anschaulich vorstellen.

Regelmäßig gehen der Ehrenvorsitzende Friedrich „Friedel“ Moor und der erste Vorsitzende vom Heessener Wald e.V., Friedrich Wilhelm Wickord, in Begleitung von Hund Ben, den Naturlehrpfad ab. An der ersten Station ist eine Baumscheibe befestigt, die es dem Besucher ermöglicht, das Alter des Baumes zu ermitteln. Gepflanzt im Jahr 1912, hat

der stolze Baum über ein Jahrhundert im Wald gestanden. „Er hat sogar die Epoche überlebt, in der Heessen die Stadtrechte hatte“, sprach Wickord über die Zeit zwischen 1964 und 1974. Tatsächlich wird dem Besucher vor Augen geführt, wie lange der Wald bereits existiert und dass wir Menschen nur einen kleinen Teil seines Lebens mitbekommen. „Dies ist vielen Leuten nicht bewusst“, erzählt Wickord. „Bei genauer Betrachtung der Umgebung merken viele erst, wie unbedeutend sie in Bezug auf Zeit und Lebensraum sind.“

Neben der Flora hat aber auch die Fauna ihren Platz auf dem Pfad. So werden etwa das Eichhörnchen und der Specht mit einer eigenen Station geehrt. „Die Arbeit dieser beiden Spezies ist wichtig für den Fortbestand des Waldes“, sagt Moor. So versteckte ein Eichhörnchen für seinen Wintervorrat mehr Eicheln, als es später finde. Die gut vergrabenen restlichen Eicheln wachsen zu neuen Bäumen heran. An den entsprechenden Stationen können die Kinder mit Ferngläsern



Einfach **informieren.**

KOMPLEXE KOMMUNIKATION EINFACH MACHEN.

www.einfach-wilke.de

Wilke

Einfach **kommunizieren.**



DIGITAL



PORTAL



DRUCK



AKADEMIE



AGENTUR



VERLAG

{Aus Praxis & Region}

anstelle von Sand sind die einzigen Unterschiede, die die Anlage im Heessener Wald von denen an den Sportplätzen unterscheiden. Am Rand stehen, in verschiedenen Abständen, Schilder mit Waldbewohnern. „Die Schilder zeigen, wie weit die entsprechenden Tiere im Wald springen können“, erklärt Friedrich Wilhelm Wickord. „Die Besucher können sich hier mit den Tieren vergleichen.“

Nicht nur für kleine Wald-entdecker geeignet

Auch wenn der Naturlehrpfad für Kinder und Jugendliche konzipiert ist, gibt es entspre-

chende Angebote für Erwachsene. So hat der Verein den Kontakt zur Diplom-Biologin Birgit Stöwer erstellt, die regelmäßig Gruppen über den Naturerlebnispfad und durch den Heessener Wald führt. Eine Zusammenarbeit, die Friedrich Wilhelm Wickord sehr schätzt. „Frau Stöwer kann als Wissenschaftlerin noch einmal einen ganz anderen Blickwinkel in das Thema Wald einbringen“, erzählt er. „Sie verfügt über ein tieferes Wissen als wir, weswegen wir ihr auch sehr dankbar sind.“

In der Corona-Zeit ist die Zahl der Menschen, die den Heessener Wald und den Naturlehrpfad besuchen, gestiegen. Allerdings hat diese Entwicklung eine negative Seite. „Die Tatsache, dass

in den letzten anderthalb Jahren mehr Menschen als sonst den Naturlehrpfad genutzt haben, hat leider auch einen Anstieg des Vandalismus mit sich gebracht“, hält der Ehrenvorsitzende fest. Trotzdem sei es ein Fehler, den Menschen vom Wald fernzuhalten. „Der Wald ist auch Teil unseres Lebensraumes. Wir müssen ihn kennenlernen und verstehen, wie wir mit ihm und der Natur richtig umgehen.“

LR

Mehr Informationen über den Verein Heessener Wald e. V. und den Naturlehrpfad erhalten Sie hier:



Volkshochschule
Hamm

vhs macht gesünder!

Ab jetzt auch wieder mit Präsenzangeboten!

Jetzt noch schnell unter www.vhshamm.de anmelden



Gemeinsam mit uns fit bleiben durch ...

- ... Yoga
- ... Pilates
- ... Zumba
- ... Entspannung und Bewegung

»MIT FEETENERGY SICHER IN DEN HERBST LAUFEN«

Die rutschige Jahreszeit steht vor der Tür und nach einem späten Sommer sind viele Blätter auf der Straße. Doch nicht nur beim Fahren drohen Gefahren: Wenn es glatt und uneben wird, sollte auch das Schuhwerk entsprechend ausgerüstet sein. Dabei hilft Orthopädienschuhmachermeister Christian Wortmann mit seinem Unternehmen feetEnergy an der Östingstraße 38.

„Mit den richtigen Schuheinlagen kann jeder für den richtigen Halt sorgen“, sagt Wortmann. Nicht nur guter Stand und bester Grip sind so möglich – auch die optimale Muskelaktivierung geht damit einher, denn mit den passenden Einlagen wird die Bewegung viel besser auf den Boden übertragen. Das Mittel der Wahl sind dabei sogenannte dynamische Einlagen. „Sie verfolgen einen anderen Therapieansatz als konventionelle, statische Einlagen“, erläutert Wortmann. Die Einlagen wirken über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes. „Der Bewegungsapparat des Menschen ist komplex und bei jedem anders ausgebildet. Eine falsche Fußstellung kann deshalb auch mit anhaltenden Rückenschmerzen in Verbindung stehen.“ Mithilfe seiner Einlagen kann Wortmann die Tätigkeit der Muskeln aktivieren oder – je nach Bedarf - gezielt bremsen. Ziel sei es dabei, die Muskulatur so zu beeinflussen, dass der Körper sich selber reguliert und ein natürliches Bewegungsmuster entsteht. Der Vorteil dieser Technik ist, dass dieses Prinzip bei jedem mobilen Menschen funktioniert, egal welchen Alters. Um die Ursachen und Defizite im Bewegungsablauf herauszufinden, analysiert der Orthopädie-Schuhtechniker auf einer Tartanbahn im Geschäft an der Östingstraße die allgemeinen Bewegungen des Körpers und des Ganges des Kunden. Mit einem 3-D-Fuß-Scanner, auf den der Kunde seine Füße stellt,

erstellt Wortmann einen Digitalabdruck der Füße in Originalgröße. „Dank des digitalen Fußabdrucks haben wir alle Daten, wie Fußlänge und -stellung, um eine Einlage zu fertigen, die auf die anatomischen und biomechanischen Bedürfnisse des Kunden abgestimmt wird“, erklärt Wortmann das Prozedere.

Um diese Einlagen individuell anzufertigen, verwendet er keine vorgefertigten Rohlinge, sondern fräst EVA-Blöcke zu eigens entwickelten Einlagen und arbeitet diese anschließend auf den Millimeter nach – eine Arbeit, die der Orthopädie-Schuhtechniker in seiner eigenen Werkstatt durchführt.

Neben Kunden, die wegen gesundheitlicher Beschwerden zu Wortmann kommen, zählen viele Hochleistungssportler zu seinem Kundenstamm, denen er ein einzigartiges „Arbeitsgerät“ für die Füße erstellt. Der Ein-Mann-Betrieb versorgte mittlerweile über Hamms Stadtgrenzen hinaus viele Profisportler diverser Disziplinen: Leichtathleten, Handballer aus fünf Nationen, Basketball-Weltmeister oder ATP-Tennispieler. So wundert es nicht, dass zuletzt bei den Olympischen Spielen in Tokio auch mehrere versorgte Sportler von Wortmann aktiv dabei waren.

feetEnergy hat sich in Hamm nicht nur als „Schuheinlagen-Experte“ in Hamm einen Namen gemacht, sondern bietet auch die klassischen Produkte der Orthopädie-Schuhtechnik an. Zu diesen zählen u. a. orthopädische Maßschuhe, Bandagen, Orthesen oder Schuhzurichtungen.

Als Herbst-Aktion bietet Wortmann allen Interessierten, gegen Vorlage eines 3G-Nachweises, eine kostenlose Beratung an.

feetEnergy
Orthopädienschuhtechnik Wortmann



Schmerzen beim Laufen??

Sensomotorische Einlagen

Bewegungsanalysen

Orthopädie-Schuh-Technik

- **Schuhzurichtungen**

- **Orthopädische Schuhe**

- **Bandagen & Orthesen**

- **Spezialschuhe**

- **Kompressionsversorgungen**

Schuhreparaturen

Schuhpersonalisierungen

Östingstraße 38

D - 59063 Hamm

Tel: 02381-92 879 55

Fax: 02381-92 865 70

info@feet-energy.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

08:30 bis 13:00 Uhr

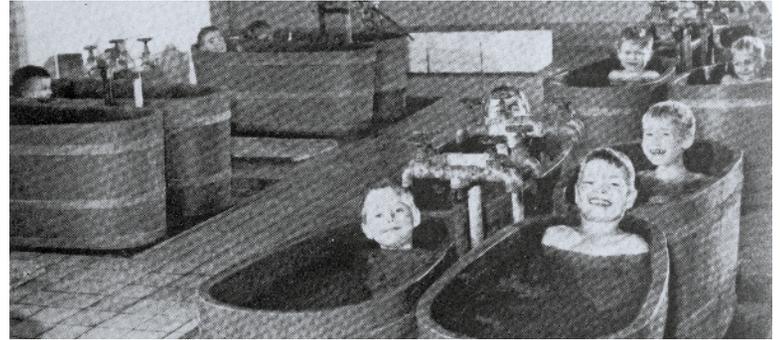
14:00 bis 18:00 Uhr

1. & 3. Samstag im Monat

10:00 bis 13:00 Uhr



{Aus Praxis & Region}



© Archiv Gustav-Lübcke-Museum Hamm

»FIT & VITAL IN LEINETHALER NATURSOLE (33 °C) IM MAXIMARE HAMM«

Mittlerweile 139 Jahre alt ist die Geschichte von Bad Hamm. Am 21. April 1882 gründeten Kaufmannschaft & Politik die Aktiengesellschaft Bad Hamm. Mit dem Abriss des Badehauses und des Übernachtungsgebäudes 1960 war Bad Hamm als Kurort offiziell und optisch beendet. Die frühere Solequelle in Werries sprudelte indes noch bis ins Jahr 1972.

Das Maximare steht seit seiner Eröffnung im November 2003 für die Wiederbelebung von Bad Hamm.

Vor allem das 33 °C warme Außensolebecken im Maximare und das in Augenweite platzierte Gradierwerk knüpfen an die Bad- und Soletradition Hamms an.

**Baden in Leinethaler Natursole unter freiem Himmel!
Was gibt es Schöneres?**

Die Erlebnistherme Maximare in Hamm freut sich auf Sie mit diesen tollen Soleangeboten (und anschließender Stärkung im eigenen Café Mare):

Kostenlose Sole-Gymnastik (früh + spät)

Immer montags bis freitags (nicht an Feiertagen) finden bei uns um 9:00 Uhr, 10:00 Uhr und um 11:00 Uhr kostenlose Sole-Gymnastikeinheiten statt. Immer unter einem anderen Motto, mal mit, mal ohne musikalische Begleitung. Unsere Sole-Gymnastik findet auch am Abend statt, und zwar immer montags und mittwochs ab 19:00 Uhr.

Leinethaler Natursole

Unsere Sole gilt im chemischen Sinne als Heilwasser und besitzt darüber hinaus das Prädikat „Thermalsole“. Die Leinethaler Natursole wird seit gut 150 Jahren aus über 450 m unberührter Tiefe gefördert. Gutachten und Heilwasseranalysen anerkannter Institute attestieren die

therapeutische Wirkung unserer Leinethaler Natursole.

Was die Natursole kann

Das tolle Gefühl der Schwerelosigkeit entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule. Mit unserer täglichen 20-minütigen Sole-Gymnastik stärken Sie Ihren Kreislauf und Ihr Immunsystem. Mineraliendefizite werden beim Schwimmen in Leinethaler Natursole ausgeglichen. Sie fühlen sich erholt und relaxt.

Kostenlose Sole-Gymnastik früh:

immer Mo.–Fr. um 9:00, 10:00 und 11:00 Uhr

Kostenlose Sole-Gymnastik spät:

immer Mo. & Mi. ab 19:00 Uhr

Weitere Infos auf: www.maximare.com



» AUSFLUGSTIPP KURPARK HAMM «

Hamm hat mehr zu bieten als Kohle, Bahnhof und Elefanten. So ist der Kurpark ein Ort der Entspannung inmitten der Stadt. Grund genug, die grüne Lunge von Hamm zu besuchen und einmal richtig durchzuatmen.

Der Kurpark von Hamm liegt in den Stadtteilen Osten, Bad Hamm und Werries. Die weitläufige Anlage zieht täglich viele verschiedene Menschen an. Vom Naturfreund, der sich für die alten Baumbestände interessiert, über die Sportgruppe, die die Rasenfläche für ihren Kurs benutzt, über den Wellness-Fan, der an der Saline so richtig entspannen kann, bis zum Spa-

ziergänger, der den Kurpark als „Natueroase“ nutzt, um der Alltagshektik zu entfliehen.

Der 1882 erstellte Stadtgarten ist aber nicht nur Erholungs-, sondern auch Veranstaltungsort. So finden sowohl im Kurhaus als auch auf der Open-Air-Bühne viele Veranstaltungen statt, die nicht nur Kulturfreunde begeistern.

Im Hammer Kurpark findet sich für jeden das Richtige, um zu entspannen und loszulassen. Sei es Sport oder Entspannung, Konzert oder Wellness – der Park inmitten der Stadt hat genau das Richtige. MW



{Aus Praxis & Region}

»EINFACH SUMMEN ...«

BIENENVÖLKER BEI WILKE BEFINDEN SICH IN DER ÜBERWINTERUNGSPHASE

Die kalte Jahreszeit ist für die Tiere eine sehr intensive Zeit. Wer im Frühjahr wieder kraftvoll durch Feld, Wald, Lüfte und Wasser ziehen möchte, muss gut überwintern. Das verlangt eine Menge Vorbereitung, auch für die sechs Bienenvölker von Wilke. Sie brauchen viel Kraft, um gesund durch Herbst und Winter zu kommen. Deswegen hat Imker Michael Zwilling die Bienen noch einmal gut gefüttert und prophylaktisch gegen die Varroamilbe behandelt. Diese sorgt in den kalten Monaten für ein massives Bienensterben in Deutschland. Eine regelmäßige Kontrolle und die eine Varroabehandlung erschweren es der Milbe, ein Bienenvolk zu befallen.

Sinken die Temperaturen auf unter zehn Grad, bleiben die Bienen im Stock. Nur noch ver-

einzelnt begibt sich eine Biene auf Erkundungsflug. Ab September legt die Königin die Eier, aus denen die Winterbienen schlüpfen. Diese bilden im Stock die Bienentraube. Dort stehen die Bienen eng zusammen und wärmen und füttern die Königin, die in der Mitte der Traube sitzt. Dort herrschen Temperaturen von über 30 Grad, während es an den Rändern kühler ist.

Die Winterruhe (nicht Winterschlaf) dauert so lange, bis die Temperaturen ein Brüten und Ausfliegen wieder zulassen. Der Imker öffnet den Stock erst wieder, wenn die Reinigungsflüge erledigt sind. Dann blüht auch wieder die Haselnuss und die Arbeit für den Wilke-Honig 2022 kann beginnen.

MJ



{APO-TIPP}

»AUCH IM HERBST AUF DIE RICHTIGE VITAMIN- ZUFUHR ACHTEN«

In Frühling und Sommer verbringen wir viel Zeit draußen. Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne scheint, ist dies sicherlich auch das Beste, was wir für unsere Gesundheit und unsere Stimmung machen können. Wenn sich allerdings der Herbst ankündigt und es draußen wieder ungemütlicher, grauer und kälter wird, ziehen wir uns lieber wieder in unsere gemütlichen vier Wände zurück.

Doch genau betrachtet, ist dieser Rückzug unter die Decke alles andere als gut für uns. Frische Luft und genügend Licht sind für unseren Körper und unsere Seele überlebenswichtig. Auch wenn es draußen „grau in grau“ erscheint, können wir auch im Winter ausreichend Sonnenlicht abbekommen, was für die Produktion von Vitamin D in unserem Körper eine wesentliche Grundlage ist. Vitamin D unterstützt unsere Knochen und Muskeln. Darüber hinaus verhindert es Erschöpfung und Stimmungsschwankungen. Da ist es erschreckend, dass 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen eine Unterversorgung an Vitamin D haben. Das liegt v. a. an der Tatsache, dass wir die meiste Zeit in geschlossenen Räumen verbringen.

Zudem kann alles, was zu einer Änderung des Hormonhaushalts führt, den Bedarf an Vitamin D erhöhen. Dadurch sollten auch Schwangere, Frauen in der Menopause, aber auch Senioren darauf achten, vermehrt Vitamin D zu produzieren oder aufzunehmen.

Der Körper kann aber auch bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten, wie etwa von Antiepileptika oder mit antiviralen Wirkungen, sowie bei vegetarischer oder veganer Ernährung einen

großen zusätzlichen Bedarf an Vitamin D haben. In diesen Fällen kann eine zusätzliche Aufnahme des Vitamins helfen.



Während Vitamin D den meisten noch bekannt ist, sieht es bei Vitamin K oft ganz anders aus. Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin und vorrangig für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren wichtig. Somit beeinflusst es die Blutgerinnung und spielt auch eine Rolle beim Knochenstoffwechsel. Ein Vitamin-K-Mangel äußert sich durch verstärkte Blutungen bei Verletzungen, blaue Flecken, Nasenbluten und Schleimhautblutungen.

Grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl enthalten reichlich Vitamin K. Auch wenn das beliebte Wintergemüse Grünkohl eine gute Quelle für das wichtige Vitamin anbietet, zeigen viele Menschen gerade in den „grauen Monaten“ Mangelerscheinungen.

In unserer Apotheke bieten wir ein hochkonzentriertes Mittel aus D3 und K2 an. Die Basis dieses Mittels bilden MCT- und Traubenkernöl. Diese sorgen dafür, dass sich die Tropfen bereits im Mundraum lösen und dort aufgenommen werden. Ein Tropfen täglich, zu einer Mahlzeit, kann die Menge an Vitamin D und Vitamin K nachhaltig verbessern. Es ist auch für eine vegetarische und vegane Ernährungsweise geeignet.

Wenn Sie bei sich einen Mangel an Vitamin D vermuten, können Sie gerne zu uns in die Sonnenapotheke kommen. Wir beraten Sie gerne weiter.

Ihr Apotheker Stefan Vieth, Tel. 02381-32266

sonapo.de
jetzt mit Online-Shop
24 Stunden für Sie da!

bis 16 Uhr bestellt
- am gleichen Tag
noch da!



KOMPETENT • NAH • DIGITAL

100 JAHRE
Ihre Sonnenapotheke

Heessener Markt 6, 59073 Hamm

Hotline 0800-3226600 (gebührenfrei)

www.sonnen-apotheke-hamm.de

{natürlich DIGITAL}

»MEHR LEBENSQUALITÄT ERHALTEN«

WIE MODERNE BLUTZUCKERMESSGERÄTE DAS LEBEN VON DIABETIKERN ERLEICHTERN

Rund 341.000 Menschen in Deutschland leiden an Diabetes mellitus Typ 1. Für sie gehört die Messung des Blutzuckerspiegels zur Routine. Was früher aber eine aufwendige Prozedur war, ist heute, im digitalen Zeitalter, ein Leichtes, wie eine langjährige Diabetespatientin erzählt. Für sie hat diese Messvariante viele Vorteile mit sich gebracht.

Vor 46 Jahren wurde bei Maria Wieners Diabetes Typ 1 festgestellt. Zu dieser Zeit war der Alltag von Diabetikern von einem strikten Rhythmus bestimmt. „Zunächst musste ich regelmäßig zum Hausarzt, damit mein Blutzuckerspiegel bestimmt werden konnte. Kurz darauf hatte ich ein Messgerät und Insulinspritzen, die ich mir selbst spritzen konnte.“ Morgens und abends, vor jeder Insulinspritze,

maß Maria Wieners ihren Blutzuckerspiegel. In der Zeit dazwischen musste sie eine weitere Routine einhalten. „Alle zwei Stunden musste ich was essen“, erinnert sie sich. „Ich musste also dafür sorgen, dass ich immer was zu essen in der Nähe hatte. Das hat meinen Tag sehr bestimmt.“

Die nächste Entwicklungsstufe des Blutzuckermessgeräts hing von der Entwicklung der Insulinspritze ab. „Danach kamen Spritzen, die ich schnell aufziehen konnte. Damit war es mir möglich, Insulin, wann immer es nötig war, zu spritzen.“ Jetzt konnte Maria Wieners die Kontrolle ihres Zuckerhaushalts an jedem Ort durchführen. Spritze und Messgerät gehörten zu ihren täglichen Begleitern – inklusive Messstäbchen, Pieker, Taschentuch, Bleistift, Dokumentationsheftchen und Süßigkeiten, wenn der Zuckerspiegel zu niedrig war. „Beim Messen des Blutzuckers musste ich immer einen Tropfen Blut auf ein Stäbchen geben, das zuvor ins Messgerät geschoben wurde.“ Die Menge der Einwegstäbchen wurde vom Diabetologen zugeteilt und bestimmte somit, wie häufig am Tag der Blutzuckerspiegel gemessen werden konnte.

Heute misst Maria Wieners ihren Blutzuckerspiegel digital. Ein modernes Messgerät kann den Blutzuckerwert über einen Sensor im Arm bestimmen. Eine Technik, die die Diabetikerin begeistert. „Ich kann jetzt meinen Blutzucker-





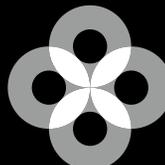
wert messen, wo ich will und so oft ich will“, sagt sie. „Das erleichtert mir das Leben sehr.“ Wenn sie das Messgerät an den Sensor hält, erfährt sie ihren aktuellen Blutzuckerwert und kann noch viel mehr mit dem Gerät machen. „Ich kann kontrollieren, wie sich mein Blutzucker in den letzten Tagen entwickelt hat“, erläutert Maria Wieners. „Wenn ich beispielsweise feststelle, dass ich zu einer gewissen Tageszeit immer einen hohen Wert habe, kann ich rechtzeitig Insulin spritzen. Das hilft mir sehr bei der Selbstkontrolle.“ Aber nicht nur die eigene Kontrolle, sondern auch die Dokumentation der Blutzuckerwerte ist leichter geworden. Über ein Programm kann die Diabetespatientin verschiedene Diagramme aufrufen und zu ihrem Diabetologen schicken.

Den Sensor muss Maria Wieners nach zwei Wochen wechseln. Dann sticht sie sich einen neuen Sensor in den Arm. „Da man nicht immer in dieselbe Stelle stechen soll, wechsle ich immer den Arm.“

Diabetes ist unheilbar und wer die Krankheit hat, muss sehr auf sein Leben achten, wie die

Geschichte von Maria Wieners zeigt. Die Sorge, dass der Blutzuckerspiegel plötzlich gefährliche Ausmaße annehmen kann, lebt immer mit. „Früher hatte ich deswegen Sorge, allein in die Stadt zu gehen. Es gab für mich immer die Frage: ‚Was ist, wenn ich auf einmal umkippe?‘“ Eine wichtige Frage, gerade beim Sport, der Diabetikern, ganz gleich, ob Typ 1 oder 2, empfohlen wird. Auch Maria Wieners merkt das. „Wenn ich Sport mache, bekomme ich meinen Diabetes besser in den Griff“, erzählt sie. „Früher konnte ich nicht alleine durch den Wald joggen oder ich hatte zwei Tüten Gummibärchen im Fitnessstudio mit.“ Die Befürchtung, dass der Blutzuckerspiegel dramatisch abfällt, war immer präsent. Jetzt, wo sie ihren Blutzuckerspiegel so häufig messen kann, wie sie mag, hat Maria Wieners auch einen besseren Überblick über die Werte. „Es mag sich komisch anhören, aber mir hat dieses Gerät Freiheiten zurückgegeben“, zieht sie als Fazit. „Ich habe dadurch mehr Lebensqualität erhalten.“

LR



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE



DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

ELEMENTS HAMM
AN DEN FÖRDERTÜRME 9
59075 HAMM
T +49 2381 9739713
HAMM@ELEMENTS-SHOW.DE

❖ ELEMENTS-SHOW.DE



HIER BERÄT DAS FACH-HANDWERK

»STEIRISCHE KÜRBISCREMESUPPE«

Zutaten (für 4 Personen)

- 0,5 kg Kürbis (Hokkaido, Muskatkürbis ...)
- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- Neutrales Öl / Butter
- 600 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Kürbiskernöl
- Kürbiskerne
- **Nach Geschmack**
Ingwer
150 ml Schlagsahne

Zubereitung

Den Kürbis halbieren und Kerne und Fasern entfernen. Den ausgeschabten Kürbis würfeln. Wer einen Hokkaidokürbis nimmt, braucht diesen nicht zu schälen. Seine Schale ist essbar.

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in Öl oder Butter anschwitzen. Die Kürbiswürfel hinzufügen, mitrösten und mit der Brühe aufgießen. Jetzt kommen die Gewürze. Salz, Pfeffer, Muskatnuss und evtl. Ingwer hinzufügen und die Suppe köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind.

Sind die Würfel weich, wird die Schlagsahne hinzugefügt und die Suppe püriert und abgeschmeckt. Wem die Kürbissuppe noch zu dickflüssig ist, der kann noch Brühe oder Wasser zufügen. Wer will, kann auch auf die Sahne verzichten. Die Suppe ist auch so sehr köstlich.



Für die steirische Note sorgt das Kürbiskernöl, das beim Anrichten über die Suppe geträufelt wird. Dann noch ein paar Kürbiskerne hinzufügen. Wer seine Gäste beeindrucken will, der serviert die Suppe am besten in einem ausgehöhlten Kürbis.

Guten Appetit!

{natürlich LESEN}

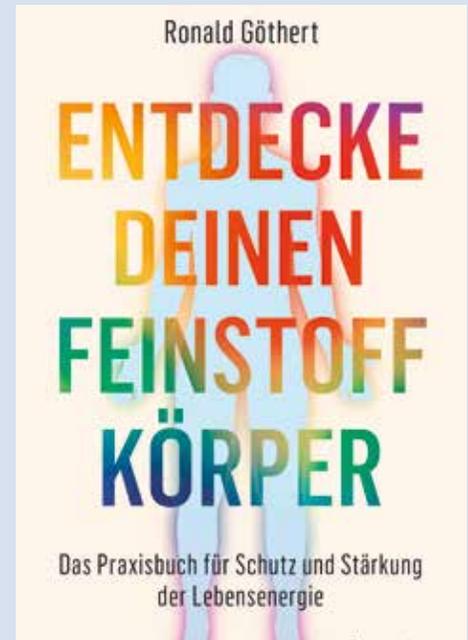
»ENTDECKE DEINEN FEINSTOFF-KÖRPER«

Unsere Lebenskraft wird maßgeblich von unsichtbaren Energien beeinflusst, die durch unseren Körper fließen. Wie wir diese Ströme erkennen, aktivieren und harmonisieren können, zeigt dieser umfassende Ratgeber zur feinstofflichen Energiearbeit. Sehr viele Menschen fühlen sich nach einem Gespräch erschöpft oder können wegen ständiger Sorgen nicht abschalten.

In solchen Situationen ist der Zugang zum Feinstoffkörper und zu dessen unglaublicher Kraft verloren gegangen. Ronald Göthert weiß, wie wir gegen den krank machenden Stress und die Hektik des Alltags resistent werden. Dank der von ihm entwickelten, einfach umzusetzenden Übungen wird es möglich, den eigenen Feinstoffkörper in seiner Beschaffenheit zu ertasten, zu verstehen und die durch ihn fließende Energie wieder freizusetzen – für ein rundum gesundes und erfülltes Leben.

Unser Buchtipp:

Ronald Göthert
Entdecke deinen Feinstoffkörper
288 Seiten
Lotos Verlag
ISBN 978-3-7787-8301-6
20,00 €



»WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN DES PREISAUSSCHREIBENS«

In der letzten Ausgabe von natürlichHAMM haben wir zwei signierte Exemplare des Buches „Mach's doch einfach“ vom ehemaligen Leistungssportler Frank Busemann verlost.

Eine glückliche Gewinnerin ist:

• **Pia Bruse**

Der zweite Gewinner möchte nicht namentlich genannt werden. Die Bücher wurden bereits an die Sieger verschickt.

Wenn Ihnen Fortuna dieses Mal nicht hold war, dann freuen wir uns darauf, wenn Sie wieder Ihr Glück auf den Prüfstand stellen.

Wir drücken allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Daumen!



Das neue GeldSchule Programm ist da!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt anmelden:



07.09.2021 | 19:00 Uhr

Erben und Vererben: Grundlagen

Christiane Streßig, Rechtsanwältin & Notarin

14.09.2021 | 19:00 Uhr

Börsenführerschein 2.0

Sascha Van der Taelen, Vermögensbetreuer

05.10.2021 | 19:00 Uhr

Vorsicht Betrüger – aktuelle Betrugsmaschen!

Dirk Püttner, Kriminalhauptkommissar

02.11.2021 | 19:00 Uhr

Sicherheit beim Online-Banking

Ralf Hoof, Leiter eBusiness

09.11.2021 | 19:00 Uhr

Bau – Kauf – Finanzierung ... leicht gemacht!

Jan Nöthe, Leiter private Baufinanzierung