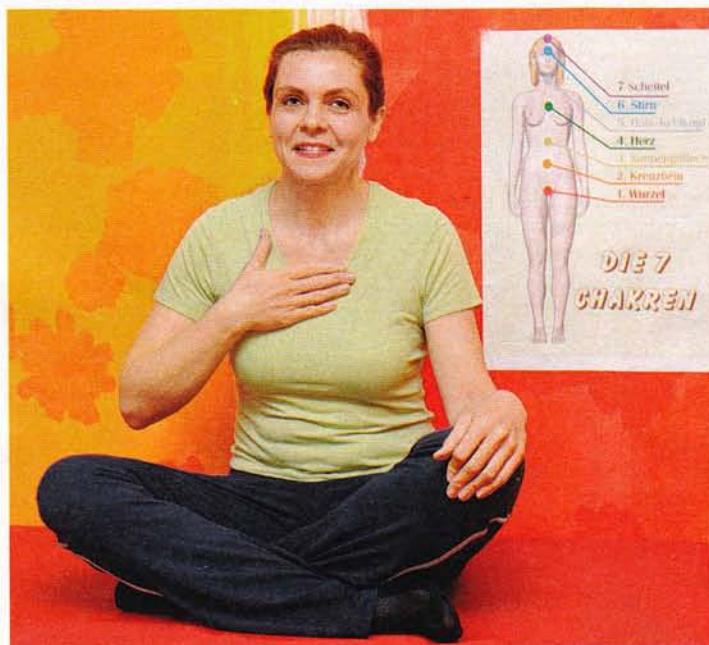


Ärztinnen, Heilpraktikerinnen und eine Ernährungs-Expertin verraten:

„So halten wir uns gesund“

Gut zu wissen, was wirklich etwas bringt. tina wollte wissen: Was tun eigentlich Gesundheits-Experten für ihr eigenes Wohlbefinden?

Am besten ist es, Sie essen mehr Gemüse und bewegen sich mehr als bisher“ – dieser ärztliche Rat klingt zwar banal, ist allerdings wirklich Gold wert für unsere Gesundheit. Aber da gibt es noch mehr: Das, was Gesundheits-Experten selbst für sich tun, ist besonders gut – um Körper und Seele zu stärken, um die Selbstheilungskraft anzuregen und so effektiv gegen Beschwerden und Krankheiten vorzubeugen. Da braucht man es ihnen doch eigentlich nur noch nachzumachen, oder?



Michaela Huz (44), Ernährungswissenschaftlerin

„Ich tanke neue Energie auf indische Art“

„Fit halten‘ bedeutet für mich als Ernährungsberaterin natürlich in erster Linie gesunde Lebensweise und angepasste Ernährung. Als Mutter von fünf Kindern ist mein Tag reichlich ausgefüllt. Damit ich Job, Familie und Haushalt unter einen Hut bekomme, gönne ich mir wenigstens einmal wöchentlich eine Chakra-Stunde. Dadurch tanke ich neue Energie.

Ich sitze zum Beispiel bequem in Kutscherposition. Das ist eine atementlastende Sitzposition, bei der die Arme auf die Beine aufgestützt werden. Dann konzentriere ich mich nacheinander auf die sieben Chakren. Sie sind auf einer Linie vom Scheitel über die Stirn, den Hals, das Herz, das Sonnengeflecht unterm Brustbein, das Kreuzbein bis zum Wurzelchakra am Unterleib angeordnet. Jeden der Punkte berühre ich etwa zehn Minuten lang mit einer Hand, um ihn mir ganz intensiv bewusst zu machen. Ich mache ‚Hausputz‘ in meinem Inneren und fühle mich danach frei und voller Energie.“



Barbara Baranek (56), Heilpraktikerin

„Meine Pflanzen helfen mir abzuschalten“

„Die Biologie ist meine Leidenschaft. Bioenergetische Kräfte nutze ich bei der Behandlung meiner Patienten und auch bei mir. Ein wesentlicher Aspekt meiner Arbeit ist der intensive Dialog mit meinen Patienten. Ich leide mit ihnen und freue mich, wenn es ihnen besser geht. Damit aber deren Nöte meine eigene Psyche nicht zu sehr belasten, muss ich regelmäßig abschalten. Das gelingt mir, indem ich mich meinen ‚Pflanzenkindern‘ widme.

Ich kultiviere spezielle Früchte aus Samen oder Stecklingen. Zum Beispiel bringe ich aus Italien Tomaten mit, trockne die Kerne und ziehe daraus die für uns exotische Sorte. In meinem Garten finden sich auch seltene Auberginen und Physalis. Das ist die lachsfarbene Blaskirsche, die überwiegend in Amerika vorkommt.

Die Arbeit an der frischen Luft, die Konzentration auf mein Hobby und das Erfolgserlebnis schenken mir sehr viel Befriedigung. Meine Pflanzen geben mir Kraft für mich und meine Patienten.“

Privatdozentin Dr. Stefanie Reich-
Schupke (36), Venenspezialistin

„Rudern ist super für Venen und Muskeln“

„Tag für Tag sehe ich, wie Patienten unter Krampfadern leiden. Es sind besonders viele Frauen darunter. Mitverantwortlich sind die hochhackigen Schuhe, die unsere Beine zwar schön formen, die Arbeit der ‚Venenpumpe‘ aber stören. Dadurch hat das Blut es schwer, den Weg von den Füßen und Beinen zurück zum Herzen zu finden. Es versackt, die Beinvenen weiten sich und werden zu Krampfadern.“

Weil ich das für mich auf jeden Fall verhindern möchte, trage ich Schuhe mit hohen Absätzen nur bei besonderen Gelegenheiten. Im Alltag laufe ich mit flachen Schuhen, im Sommer auch gern mal barfuß.

Für meine Fitness habe ich ein ideales Trainingsgerät gefunden: eine Rudermaschine. Damit stärke ich meine Beinmuskulatur und damit die ‚Venenpumpe‘ in den Beinen und zugleich die Arm- und Schultermuskeln. Durch das ständige Auf- und Zuklappen der Hüftregion wird außerdem der Bauchbereich trainiert und die Darmaktivität angeregt. Und wenn ich nach einer halben Stunde so richtig ins Schwitzen gekommen bin, habe ich auch jede Menge Kalorien vernichtet.“



LESEN SIE BITTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE WEITER

DHU Schüßler-Salze

Nr. 3 – das Salz des Immunsystems

Wir lassen uns von Herbst
und Winter nicht erschrecken!



Fragen Sie in Ihrer
Apotheke nach DHU!

Ursula Karven
Mutter und Schauspielerin

Dr. Schüßler Salze®

Aus Überzeugung DHU



www.schuessler.dhu.de oder besuchen Sie uns auf Facebook www.facebook.com/dhuSchuesslerSalze

Ferrum phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 3. Anwendungsgebiet: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Tabletten enthalten Laktose und Weizenstärke. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union, Postfach 41 02 80, 76227 Karlsruhe



**Ines Bloeb (46),
Heilpraktikerin**

„Mir helfen Mineralien und Tanzen“

„Was ich meinen Patienten rate, wende ich natürlich auch selbst an. In dieser Jahreszeit ist das Immunsystem besonders gefordert. Darum stärke ich es mit einer Extraportion Mineralien. Dabei greife ich gern auf Schüßler-Salze zurück, in diesem Fall

auf Ferrum phosphoricum, das Eisenphosphat. Als Transporteur des Sauerstoffs in die Zellen stärkt es die Abwehrkräfte.

Dass meine Glieder nicht einrostet, dafür sorgt mein Hobby: Mein Mann und ich tanzen leidenschaftlich gern. Einmal pro Woche treffen wir uns im Club mit Gleichgesinnten und trainieren das Welttanzprogramm aus Standard- und Latein-Tänzen. Es ist toll, sich im Rhythmus der Musik zu bewegen und sich immer wieder neu auf den Partner einzustellen. Walzer, Tango, Rumba oder Cha-Cha machen riesigen Spaß, strengen aber auch ganz schön an.

Diese Tanzabende sorgen nicht nur für die nötige Bewegung. Die anschließenden netten Gespräche in froher Runde sind für mich auch ein wichtiger Ausgleich zu meiner anstrengenden Arbeit mit kranken Menschen, von denen viele große Probleme haben.“



**Monika Krautwurst (42),
Heilpraktikerin für
chinesische Medizin**

„Ich mache alles spiegel- verkehrt“

„Meine Passion ist das Laufen. Einige Marathonläufe habe ich bereits hinter mir, und sogar an die 100 Kilometer habe ich mich herangearbeitet. Doch die Gefahr dabei ist, dass man zu einseitig trainiert. Deshalb habe

ich meinen monatlichen ‚Spiegeltag‘ eingeführt. Dann mache ich alles spiegelverkehrt. Meine Jogging-Runden im Park laufe ich rückwärts. Das verbessert die Kondition und trainiert das Gleichgewichtsgefühl. Der umgedrehte Bewegungsablauf tut den Muskeln und Gelenken sehr gut. Aber auch meine Sinne werden geschärft, und ich habe danach ein besseres Körpergefühl.

An diesen Tagen wird aber auch mein Alltag gespiegelt. Ich öffne zum Beispiel Türen, Flaschen oder Schraubgläser mit der linken Hand. Ich halte den Telefonhörer links und trage meine Uhr an diesem Tag rechts statt links. Dadurch arbeitet meine rechte Gehirnhälfte, die für Kreativität, Intuition und Gefühle zuständig ist, in dieser Zeit besonders intensiv. Nach jedem ‚Spiegeltag‘ fühle ich mich ausgesprochen wohl und selbstbewusst.“



**Dr. Daniela Kappes (33),
Zahnärztin**

„Beim Boxen komme ich runter“

„Zweimal pro Woche tausche ich mein Praxis-Shirt gegen den Sportanzug für Body Combat. Wir würden es auf Deutsch Schattenboxen nennen, denn es übernimmt viele Elemente internationaler Kampfsportarten wie Karate, Boxen und Taekwondo. Zu der konzentrierten Arbeit als Zahnärztin ist das der perfekte Ausgleich. Alle Muskelgruppen

werden beansprucht. Verspannungen durch die ungünstige Körperhaltung bei meiner Arbeit haben keine Chance, sich festzusetzen. Den Sport kann man allein in der Wohnung oder im Garten ausüben. Ich bevorzuge die Gruppe in meinem Fitnesscenter. Da habe ich einen Trainer, der mir wertvolle Tipps gibt, mich korrigiert und vor ungünstigen Bewegungen warnt.

Mein Körper freut sich über eine verbesserte Herz-Lungen-Funktion, kräftige Hauptmuskelgruppen und hohe Knochendichte. Mental profitiere ich durch ein gesteigertes Selbstvertrauen und den K.-o.-Sieg über schwere Gedanken. Denn durch die kraftvollen Bewegungen kann ich aufgeregten Ärger wunderbar abbauen.“



**Dr. Eveline Korman (64),
Nuklearmedizinerin**

„Kochen entspannt mich total“

„Als Nuklearmedizinerin sehe ich jeden Tag viele Patienten, denen es sehr, sehr schlecht geht. Bedrückend sind für mich Situationen, wenn ich etwa ein ungünstiges Ergebnis einer Magnetresonanztomografie mitteilen muss. Dann leide ich mit und nehme an ihrem Schicksal teil. Auch nach vielen Jahren prallt das nicht an mir ab.

Um meinen Kopf wieder frei zu bekommen, flüchte ich mich am liebsten in die Küche und koche für meinen Mann oder für Freunde. Dabei bin ich sehr experimentierfreudig und verarbeite nur frische Waren vom Markt oder dem Metzger meines Vertrauens. Ich finde auch die jahreszeitlich passende Auswahl der Produkte wichtig. Denn die haben jeweils die Inhaltsstoffe, die wir gerade brauchen.

Und nach dem Essen bietet sich meist eine gute Gelegenheit für interessante Gespräche. Dabei kann man Fragen des Alltags besprechen und Lösungen für Probleme finden. So schaffe ich es, belastende Dinge des Alltags abzuschütteln, mein Selbstwertgefühl zu steigern und nicht zuletzt meinem Körper Gutes zu tun.“