

01 | 2025

**healthstyle**

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



## Perfektion

Unvollkommenheit  
und echtes Glück!

*Vegane  
Ernährung*

## Der Stoffwechsel

Energie in  
Bewegung

## Epigenetik

Zellmembran

## Wege zum Glück

Ho'oponopono, Ikigai,  
Hygge

## Rituale

Halt und  
Gesundheit durch  
Routinen



[www.healthstyle-magazin.de](http://www.healthstyle-magazin.de)

# Für Ihr Wohlbefinden zu Hause Für Ihr Wohlbefinden im Büro



Für ein besseres Raumklima  
Wirkprinzip der klassischen Bioresonanz  
Langjährig erfolgreich von Therapeuten eingesetzte Technologie

## Updatefähig und individualisierbar

- Alle Reso Shield Produkte können einmal pro Jahr kostenfrei auf neueste Frequenzinformationen (jetzt mit WLAN 7) aktualisiert werden. Sie zahlen nur die Versandkosten
- Auf Wunsch kann ein individueller Informationsabgriff bei Ihnen zu Hause oder im Büro durchgeführt werden und Sie erhalten Ihren individuellen Reso Shield



**Reso))|Shield**

WhatsApp: +49-160-3239649 • Website: [www.resoshield.de](http://www.resoshield.de)

„Die Zukunft basiert auf dem, was wir heute tun.“

Mahatma Gandhi



**Natascha Aksoy**  
Chefredaktion

## Deine Meinung

Uns interessiert,  
wie dir unser Magazin gefällt.  
Schreibe uns an  
[service@healthstyle.media](mailto:service@healthstyle.media)

 [facebook.com/healthstyle.medien](https://facebook.com/healthstyle.medien)

 [instagram.com/healthstyle.media](https://instagram.com/healthstyle.media)

Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser ersten Ausgabe des Jahres laden wir dich ein, Leichtigkeit zu spüren, den Druck der Perfektion hinter dir zu lassen und dich auf das zu besinnen, was wirklich Kraft schenkt: liebevolle Rituale, herzerwärmende Gemeinschaft und die Kunst, das Leben mit vollem Herzen, Spaß und Freude zu leben.

Mit dem neuen Jahr ist oft dieser unüberhörbare Ruf verbunden, immer besser werden, mehr erreichen und uns ständig weiterentwickeln zu wollen. Doch was, wenn genau darin der Schlüssel liegt, unser Glück zu finden: in der liebevollen Akzeptanz unserer eigenen Unvollkommenheit? Unsere Autoren zeigen, dass Wohlbefinden in authentischen Momenten und bewussten Entscheidungen zu Hause ist, unabhängig von Perfektion.

In den vergangenen Ausgaben hast du bereits erfahren, wie wertvoll u.a. die Welt der Naturheilkunde ist. Aber auch zahlreiche Studien aus dem relativ jungen Wissenschaftsfeld der Epigenetik zeigen uns, dass unsere Zellgesundheit von weit mehr beeinflusst wird als nur von unseren Genen. Unsere täglichen Entscheidungen, unser Stresslevel und unsere Rituale modulieren u.a., welche Gene aktiviert werden – ein beeindruckender Beleg dafür, dass wir vieles selbst in der Hand haben. Diese Themen werden nicht nur in dieser, sondern auch in den kommenden Ausgaben ein fester Bestandteil unseres Magazins bleiben.

Ebenso rückt das Thema Ernährung wieder in den Fokus: Unsere Experten erklären, wie eine gute Eisenversorgung trotz veganer Ernährung gelingt und welche Auswirkungen die chronobiologische Nahrungsaufnahme haben kann.

Und dann gibt es da noch eine fast vergessene Superkraft: das luzide Träumen. Forschungsarbeiten deuten darauf hin, dass bewusste Träume uns nicht nur einen Einblick in unser Unterbewusstsein gewähren, sondern auch Kreativität und Selbstheilung fördern können.

Wir wollen dieses Jahr zu etwas ganz Besonderem machen, voller inspirierender Projekte, neuer Wege und wertvoller Begegnungen. Wir freuen uns jetzt schon auf die exklusiven Beiträge von innovativen Köpfen, die uns zeigen, wie moderne Technologien und uralte Weisheiten in harmonischer Verbindung zu mehr innerer Ruhe führen können. Interaktive Elemente und persönliche Erfahrungsberichte laden uns ein, unseren ganz eigenen Weg zu mehr Achtsamkeit und Lebensfreude zu beschreiten. Wir freuen uns, wenn du dich mit uns überraschen und inspirieren lässt – wir haben so viel vor!

Viel Freude beim Lesen und Entdecken! ♥

Herzlichst

*Natascha*

# Impressum

ISSN 2568-4183

## Verlag

hsm healthstyle.media GmbH  
Casteller Str. 48  
65719 Hofheim am Taunus  
Telefon 06192 9589705

service@healthstyle.media  
www.healthstyle.media

Geschäftsführer und V.i.S.d.P.:  
Jürgen Bucker

Herausgeberin:  
Ann-Kristin Maiworm

## Redaktion

hsm healthstyle.media GmbH  
service@healthstyle.media

Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Hinweise auf Präparate bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender mittels eines Therapeuten zu prüfen.

## Satz und Gestaltung

AKOM.media GmbH  
www.akom.media  
Das Gestaltungskonzept wurde von  
HOTTERS Frankfurt, Dipl. Designerin  
Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

## Anzeigenberatung

z. Zt. gilt die Anzeigenpreisliste vom  
Januar 2024

Erscheinungsweise: vierteljährlich

healthstyle wird online über verschiedene  
Kanäle und Online-Kioske verbreitet. Readly,  
United Kiosk, Yumpu, sharemagazines,  
read-it etc. Als Abonnement kann sie auch  
direkt beim Verlag gedruckt bestellt werden.

## Druck

saxoprint.de



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

 [facebook.com/healthstyle.medien](https://facebook.com/healthstyle.medien)

 [instagram.com/healthstyle.media](https://instagram.com/healthstyle.media)



Meet  
Bente!

# healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

01  
2025

## So viele Wege zum Glück!



### Vergebung und Ho'oponopono

Ulrich Duprée..... 4

### Was steckt hinter Ikigai?

Klaus Motoki Tonn..... 8

### Hygge

Ann-Katrin Kossendey-Koch..... 12

### Roadtrip

Mara Müller..... 16

## Mythos Perfektion



### Schluss machen mit Perfektionismus

Dr. Katharina Stenger..... 20

### Von der Kraft des Annehmens und Loslassens

Philipp Feichtinger..... 24

### Dein Drang nach Perfektion

Andreas Enrico Brell..... 28

### Perfektion ist eine Illusion – finde Erfüllung im Unperfekten

Savina Tilmann..... 32

## Die Kraft der Rituale



### Rituale und Routinen: Struktur und Gesundheit im Alltag

Gülsen Liman..... 36

### Ein Moment für dich

Cristina Mascolo..... 39

## Kolumne

### Vegane Ernährung bei Kindern

Anja Kumm..... 42

## Pflanzliche Alternativen für eine gesunde Ernährung

### Pflanzliche Eisenquellen

Nora Wuttke .....44

### Chronobiologische Ernährung und Epigenetik

Anamaria Hager .....48

## Epigenetik

### Die Zellmembran

Peter Brockhaus .....52

## Die verlorene Kunst des Träumens

### Träume!

Lars Reimann .....55

## Der Stoffwechsel

### Energie in Bewegung – wie unser Körper auf Hochtouren läuft (Teil 1)

Andrea Schimke .....58

## Umweltmedizin / Zahngesundheit

### Parodontose

Dr. Johanna Graf .....62

## Mykotherapie | Vitalpilze

### Mykologie: Die Heilkraft der Pilze – Maitake (Grifola frondosa) – Teil 4

Abbas Schirmohammadi und Kian Schirmohammadi .....66

## Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.



### Omega-3-Fettsäuren

Michael Burger .....68

### Neues aus der Wissenschaft

Fettgewebe behält nach Gewichtsverlust ein epigenetisches Gedächtnis der Fettleibigkeit  
Dr. Dieter Riebe .....71

Mitteilung des Vorstandes .....73

Termine .....73

## Rubriken

Editorial ..... 1

Impressum ..... 2

Lesetipps ..... 74



Carolin Limburg • Frank Kiesebrink

## SELFLOVE JOURNEY

Verliebe dich in dich ...  
und du bist nie wieder einsam

„Selbstliebe ist die Grundlage für Erfolg, Liebe und Gesundheit“, lautet die Kernbotschaft der renommierten Yogalehrerin und spirituellen Biohackerin Carolin Limburg. Mit diesem exklusiven Audioprogramm nimmt sie dich mit auf eine heilsame Reise der Selbsterkenntnis und inneren Befreiung. Es geht um die Klärung der Frage „Wer bin ich wirklich?“ und in diesem Zusammenhang um Intuition, Seelensprache, Bewegung, Muskelkraft und Atmung, aber auch um den Umgang mit dem eigenen Ego.

Unterhaltsam und pointiert, gleichzeitig achtsam und liebevoll führt dich Carolin hin zu mehr Selbstannahme und Selbstliebe. Spannende Übungen und klärende Meditationen regen die Befreiung belastender Themen an, programmieren dein Unterbewusstsein positiv, stärken Ausgeglichenheit und Urvertrauen.

Begleitet von harmonisierender Musik, kreiert von Frank Kiesebrink, lädt dich Carolin ein, dich einmal neu und vollständig in dich selbst zu verlieben – für ein glücklicheres, gesünderes und erfüllteres Leben!

**Produktart:** Audio-Download (MP3)

**Spielzeit:** ca. 66 Min.

**ISBN:** 978-3-948849-71-9



Bald im neuen  
Store erhältlich.  
Schau schon  
jetzt vorbei!\*

\*Jetzt schon erhältlich bei den bekannten Online-Anbietern.

#vergebung  
#ho'oponopono  
#heilung  
#glück  
#erfolg



# VERGEBUNG UND HO'OPONOPONO

So viele Wege zum Glück!

## Ulrich Duprée

**E**inst kam ein Mann zu mir ins Coaching, der unser Gespräch mit folgender Frage begann: „Herr Duprée, wie kann ich glücklich werden?“ Ohne seine Herausforderungen zu kennen, antwortete ich ihm direkt: „Wenn Sie glücklich sein wollen, dann müssen Sie sofort aufhören, unglücklich zu sein.“

Lassen Sie diese Aussage noch einmal auf sich wirken: Wenn Sie glücklich sein wollen, dann gilt es, dem Unglücklichsein Lebewohl zu sagen. Möchten Sie nämlich bildlich gesprochen zum anderen Ufer eines Flusses übersetzen, dann können Sie nicht auf diesem Ufer bleiben.

Leider wird uns allzu oft der Weg zum Glück durch alte Wunden, negative Gedanken und andere emotionale Blockaden verschleiert. Wie in einem Nebel verlieren sich Menschen aus diesem Grund in Beziehungen, die ihnen nicht guttun, verharren in Jobs, die sie zugrunde richten und stecken in Gewohnheiten, die ihre Gesundheit zerstören. Woran liegt es, dass wir manchmal unseren Erfolg, unsere Gesundheit und unser Glück sabotieren?

Auf meiner Reise zur inneren Heilung und zum Glück habe ich Folgendes erkannt:

**Immer, wenn wir im Leben feststecken oder uns im Kreis drehen, dann liegt es daran, dass wir einem Menschen oder einer Situation noch nicht vergeben haben.**

Etwas ist ungeklärt und wartet auf seine Erlösung. Bewusst oder unbewusst klagen wir jemanden oder etwas an. Vielleicht sind es unsere Eltern, ein Ex-Partner, eine Ex-Partnerin, ein Dritter oder wir selbst. Wir wurden enttäuscht und unsere Seele sendet Signale, damit die Angelegenheit geklärt wird.

Stellen Sie sich jemanden vor, der mit seinem Auto eine kurvenreiche Straße hinab fährt und dabei ganz gebannt in den Rückspiegel schaut. Was wird geschehen? Nicht nur, dass er die Blumen am Wegesrand und andere Verkehrsteilnehmer übersieht. Dieser Mensch wird von der Straße abkommen und einen Unfall verursachen. Im übertragenen Sinn meine ich damit, dass Menschen, die ihre Enttäuschungen nicht loslassen und beständig darauf starren, ihr Leben verpassen. Liebe Leserin und lieber Leser, bitte überlegen Sie jetzt, ob es in Ihrem Leben eine ähnliche Situation gibt.

Wer emotional an bittere Ereignisse gekettet ist, der wird versuchen, seinem Schmerz zu entfliehen. Konsumieren, beständige Ablenkung, die Sucht nach Bestätigung oder/und Drogen sind nur einige Orientierungspunkte auf dem Weg nach Nirgendwo. Die „Allee zum echten Glück“ allerdings ist eindeutig beschildert. Sie beginnt mit Achtsamkeit, Selbstreflexion und führt zum inneren Frieden.

So kann wahres Glück entstehen, wenn wir im Einklang mit uns selbst sind und all unserem Tun einen tieferen Sinn verliehen haben. In diesem Sinne dürfen wir uns die wichtigen Fragen stellen:

**Was will ich wirklich? Was ist meine Motivation?**

## Der Weg zum Glück durch Vergebung

Alle unverarbeiteten Konflikte hindern uns daran, unser Leben in seiner großartigen Fülle zu genießen. Sie gilt es deshalb zu heilen, indem wir die Angelegenheit in unserem inneren Erleben wieder richtigstellen.

**Ein wesentlicher Schlüssel zu Frieden und Glück ist dabei die Vergebung.**

Sie stellt für mich bildlich das große Weg-Geben der belastenden Emotionen dar, denn die Vorsilbe „ver-“ stammt vom Germanischen *vis* bzw. *far*, was so viel wie *weit weg* bedeutet. In diesem psychologischen Prozess gilt es, nicht nur anderen gegenüber auf Vergeltung zu verzichten. Vor allem dürfen wir auch uns selbst gegenüber mitfühlend und barmherzig sein. Was empfinden Sie beispielsweise, wenn ich Ihnen sage: „Sie dürfen sich mit sich selbst versöhnen.“?

Noch existieren über das Thema Vergebung zahlreiche Missverständnisse. Lassen Sie mich deshalb eines vorausschicken: In meiner Arbeit bedeutet zu vergeben nicht, ein Unrecht zu Recht zu erklären, oder einem Täter zu erlauben, Sie weiterhin zu verletzen. Für mich beinhaltet Vergebung die Fähigkeit, Grenzen zu setzen. Sie ist damit in vielerlei Hinsicht ein Akt gesunder Eigenliebe. Sie ist die Eigenschaft emotional reifer und starker Persönlichkeiten, eine Wahl zu treffen: Was tut mir gut?

## Warum Vergebung der Schlüssel zur Gesundheit ist

Für den Körper stellen Enttäuschungen, Ängste und Kritik eine große Herausforderung dar, da er in den Kampf-Flucht- bzw. Überlebensmodus wechseln muss. Sie verlieren Ihre Kreativität, weil belastende Gedanken dazu führen, dass Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet werden. Jede Zelle Ihres Körpers wird in eine Art Alarmzustand versetzt und solch chronischer Stress gilt heute als die Hauptursache nahezu aller Krankheiten.

Dauerstress erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er schwächt das Immunsystem, führt zu Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen, unbestimmten Schmerzen, Depression,

Diabetes und beschleunigt sogar die Zellalterung. Dauerstress in den Zellen verursacht Krebs. Vieles beginnt im Geiste bzw. in unseren Beziehungen zu Hause und am Arbeitsplatz. Ein junger Zweig der Humanmedizin, die Epigenetik, beweist, dass unsere Gedanken und unsere Beziehungen sogar unsere Gene beeinflussen. Negative Gedankenmuster können krankmachende Gen-Sequenzen aktivieren, während beispielsweise das Gefühl von Geborgenheit heilende Prozesse fördert.

Demgegenüber belegen zahlreiche Studien an der Harvard University u.a. mit 50.000 Probandinnen, dass Menschen, die bewusst vergeben, ihren Stresspegel um bis zu 25 Prozent senken können, einen niedrigeren Blutdruck und eine verbesserte Schlafqualität haben.

### **Menschen, die verzeihen können, genießen eine allgemein höhere Lebensqualität.**

Vereinfacht, doch treffend, können wir sagen: Die Unfähigkeit zu vergeben wirkt, als würde man Gift trinken und dabei hoffen, dass es dem anderen schadet. Doch wie vergibt man, heilt und regeneriert man sich psychisch und körperlich? Existiert eine Anleitung außerhalb der Bergpredigt unseres christlichen Kontexts, die mich Schritt für Schritt darin unterstützt, meine seelische Anklage zu heilen?

## Meine persönliche Erfahrung mit Ho'oponopono

Vor rund zwanzig Jahren bin ich das erste Mal dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono begegnet. Damals war ich auf der Suche nach Antworten und nach einem Weg, eigene Verletzungen zu heilen und inneren Frieden zu finden. Dabei stieß ich auf das Konzept der Vergebung und erkannte darin eine Art therapeutischen Schlüssel. Gleichgültig, was geschehen sein mag – irgendwann muss man aufhören, unglücklich zu sein und all die negativen Emotionen aufgeben.

## Was ist Ho'oponopono?

Ho'oponopono bedeutet übersetzt etwas *in Ordnung bringen* oder *die Dinge wieder richtigstellen*. Ist das nicht das Thema des Lebens? Wollen wir nicht alle einerseits die Reaktionen auf ein erlittenes Unrecht korrigiert wissen und andererseits am richtigen Platz im Leben stehen? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie in Ihrer Familie und in Ihrem Beruf am richtigen Platz stehen würden?

Ursprünglich wurde diese Praxis von hawaiianischen Heilern genutzt, um Streitigkeiten in Gemeinschaften zu lösen. Traditionell ist es eine Art Familienkonferenz, woraus sich ein universelles Werkzeug entwickelte, den persönlichen inneren Frieden zu fördern.

Die modernste Form des Ho'oponopono ist eine Zusammenfassung des komplexen hawaiianischen Systems in vier einfachen,

doch tiefgreifenden Sätzen: Es tut mir leid. Bitte vergib mir. Ich liebe dich. Danke.

Diese vier Sätze wirken wie ein innerer Türöffner, der Ihre emotionalen Altlasten transformiert und dadurch Raum für neue Kraft und Freude schafft.

## Die Praxis eines vereinfachten Ho'oponopono

Verständlicherweise reicht der Platz hier nicht aus, um erstens die einzelnen Schritte eines traditionellen Ho'oponopono und zweitens die Bedeutung dieser vier Sätze für alle zufriedenstellend zu erklären. Lassen Sie uns deshalb stattdessen praktisch arbeiten. Die Anwendung eines modernen Ho'oponopono ist nämlich überraschend einfach. Alles, was Sie benötigen, sind ein Moment der Stille und Ihre bewusste Absicht, etwas zu bereinigen.

1. **Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort.** Atmen Sie tief ein und aus, um sich zu zentrieren.
2. **Wählen Sie ein Thema.** Denken Sie an eine Person, an eine Situation oder Emotion, die Sie belastet.
3. **Sprechen Sie die vier Sätze.** Wiederholen Sie „Es tut mir leid. Bitte vergib mir. Ich liebe dich. Danke.“ mehrfach und in Ihrem persönlichen Tempo. Spüren Sie in die Bedeutung der Worte und beobachten Sie, was sich möglicherweise verändert.
4. **Lassen Sie los.** Nehmen Sie wahr, wie sich Verspannungen und Enge auflösen und Klarheit und Leichtigkeit entstehen.

## Vier Beispiele, wie Vergebung und Ho'oponopono Ihr Leben bereichern können

Die positiven Wirkungen eines Ho'oponopono und der Vergebung wurden von zahlreichen Instituten, u.a. von der Berkeley University, Harvard und der Walden University, belegt. Die entsprechenden Referenzen finden Sie auf meiner Webseite.

### **Befreiung von alten Wunden**

Seelische Verletzungen spiegeln sich in unterschiedlichsten Symptomen wider. Dazu zählen z.B. auch Erfolglosigkeit, Krankheiten, Beziehungsprobleme und finanzielle Verluste. Ein traditionelles Ho'oponopono ermöglicht es, sowohl die Ursachen als auch die Wirkungen zu klären. Danach fühlen Sie sich gestärkt, frei und können sich auf die Gegenwart konzentrieren.

### **Verbesserte Beziehungen**

Vergebung hilft Ihnen, zwischenmenschliche Konflikte zu lösen und harmonische Verbindungen zu schaffen. Indem Sie schrittweise Achtsamkeit, Mitgefühl und Verzeihen praktizieren, können Sie authentische Beziehungen leben.