

Bestimmung des Sympathikus (Energiegeber) und Parasympathikus (Ruhegeber) ziemlich genau festlegen und somit viel über die dritte Säule des Right Lifestyles, die psychovegetative Ausgeglichenheit, aussagen.

Das vegetative Nervensystem stellt somit die Nahtstelle zwischen Körper und Seele dar. Wir haben in unserem Ärztehaus die einzigartige Möglichkeit, die Herzangelegenheiten aus psychologischer, vegetativer und kardiovaskulärer Sicht zu beurteilen.

## Die Pandemie - und zurück ins Leben

Von Dipl. Psych. Stefan Heuel

Auch nach über einem Jahr Pandemie steht die Menschheit vor vielen ungelösten Rätseln im Zusammenhang mit dem Erreger SARS-CoV-2 und seinen Mutationen. Längst sind auch Langzeitfolgen einer Infektion im Blick, die man gern als „Long Covid“ zusammenfasst. Und was wird uns wohl auch dann noch beschäftigen, wenn Maske und Lockdown nur noch Erinnerungen sind? Langzeitstudien über Post-Covid-Symptome kann es im zweiten Jahr mit Covid-19 naturgemäß noch nicht geben. Wir alle werden gerade Zeitzugegen einer weltweiten Pandemie, die Eingang in die Geschichts-



bücher jeder Nation finden wird. So etwas hat es noch nicht gegeben: Alle Menschen sind derselben akuten Bedrohung durch eine Infektion ausgesetzt. Wobei die Chancen weltweit sehr ungleich verteilt sind, wenn es um den Schutz vor Ansteckung und die medizinische Versorgung in diesem Falle geht. Ging es zunächst um die körperlichen Symptome einer Infektion mit diesem „Multiorganvirus“, schleicht sich inzwischen eine weitere, mitunter dramatische Facette in die Diskussion: Wie verändern uns die indirekten Folgen des Virus? Was

bewirken Isolation, Lockdown und Einsamkeit, das Wegfallen sozialer Begegnungen und Kontakte? Bemerkten wir selbst an uns, dass wir uns verändern? Denn das tun wir, ohne jeden Zweifel, und sollten das entsprechend ernst nehmen. Jeder reagiert mental und psychisch völlig anders auf diesen Einbruch in unser verlässliches, routiniertes Leben, das wir bis März 2020 führen durften. Als soziale Wesen reagieren wir mehr oder minder stark auf die teils radikale Reduktion des öffentlichen und privaten Lebens und die Einschränkung von Freiheiten, die so selbstverständlich wie die Atemluft schienen. Doch gerade auch diese war plötzlich nicht mehr geheuer, - darum die Maske. Außerhalb der eigenen Räume steht das ganze Leben Kopf - es liegt sogar daneben, und das, obwohl wir uns körperlich vielleicht gut fühlen. Viele Menschen leiden, weil sie sich selbst ganz allmählich „fremd“ werden; sie spüren, dass sie sich verändern - oft ohne selbst sagen zu können, worin genau diese Veränderung besteht. Das hat etwas mit der Gewöhnung an unnatürliche Zustände zu tun, und der gefühlten Ohnmacht, diese Zustände zu ändern. Dieser schleichen Veränderung und sozialen Erstarrung können wir entgegenwirken, denn ohnmächtig sind wir tatsächlich nicht. Wir unterstützen Sie gern dabei, mit Ihren ganz persönlichen Covid-Folgen besser umzugehen und darüber in die Zuversicht zurückzufinden, dass Sie auch dieser ungewöhnlichen Situation nicht ganz hilflos ausgeliefert sind. Bis dahin soll Ihnen folgender einfacher 3-Punkte-Plan dabei helfen, einem Gefühl der Lähmung und Frustration effektiv entgegen zu wirken: **Reflexion | Aktion | Check** Und so funktioniert das:

1. **Reflexion und Selbstreflexion** zu Fragen wie: Was hat sich seit Ausbruch der Pandemie für mich wirklich verändert? Welche eigenen Bedürfnisse sind mir dabei besonders bewusst geworden? Was fehlt mir am meisten, und hätte ich das auch so erwartet? Umgekehrt: Womit komme ich besser klar, als ich vermutet hätte? Hier gern vertraute Personen hinzuziehen, um diesen Fragen gezielt nachzugehen, wobei besonders der Vergleich von Selbstbild und Fremdbild sehr hilfreich

sein kann.

2. **Aktion:** Wir sollten etwas tun, für uns selbst und andere. Was können Sie unternehmen, um anderen eine (vielleicht völlig unerwartete) Freude in der Eintönigkeit und Isolation zu machen (Anrufe, Briefe, Päckchen, Geschenke, Grußkarten ...). Der positive Effekt solcher Aktionen kommt sicher zu Ihnen zurück und gibt Ihnen selbst das gute Gefühl von Wirksamkeit und Leben. Denken Sie dabei am besten groß und nicht klein: Lassen Sie es nicht bei einer müden Karte bewenden, sondern bleiben Sie am Ball. Wer viel sät, erntet auch viel.

3. **Check** (nach einer Woche): Wie gut können Sie sich aufraffen, solche einfachen Vorhaben umzusetzen? Was fehlt Ihnen oder hält Sie davon ab, mehr zu tun? Je nach Ergebnis des Checks kann in einer weiteren Runde eine Ausdehnung der eigenen Vorhaben angedacht werden, oder Sie holen sich bei uns Unterstützung, um derlei Ideen wirkungsvoll in Gang zu setzen. Wie auch immer: In dem Maß, in dem Sie sich selbst als Herr\*in der Lage erleben, als Akteur\*in, haben Sie die Pandemie an diesem Punkt besiegt - und sich selbst diese wichtige Erfahrung verschafft.

Dipl. Psych. Stefan Heuel  
Psychologe und Coach

## GESUND + AKTIV Wie komme ich dahin? Die Kunst, sich gesund zu ernähren

Von Dr. med. univ. M.Sc. Gerlinde Märkl



Wie soll der Einzelne in dem Labyrinth der Ernährungstrends und unterschiedlichen Diäten die für ihn richtige Ernährung finden?

- Der Weg führt weg vom Dogmatismus, hin zur individuell angepassten Ernährung, die die Selbstheilungskräfte stärkt.
- Es geht hier nicht nur um einen schnellen Effekt.
- Den Körper ins Optimum setzen energetisch, optisch und vom Fitness-Aspekt her und zum Schutz vor (Wohlstands-) Krankheiten.

„gesund+aktiv“ - wie komme ich dahin?

Zunächst führe ich mit Ihnen eine ausführliche Analyse durch. Hierbei zeigt sich, wo Sie körperlich gerade stehen. Die Bestandsaufnahme der aktuellen Stoffwechselsituation erfolgt sowohl aus der östlichen als auch aus der konventionellen westlichen medizinischen Sicht.

Ziel dieser Analyse ist die Bestimmung des für Sie aktuell optimalen Kurprogramms. So kann Ihre individuelle, ambulante Kur für Zuhause gemäß den Ansprüchen Ihres Körpers ausgewählt werden: Benötigt Ihr Körper etwa eine Entgiftungs-/ Detox-Kur oder eher eine Optimierung und Anregung Ihres Stoffwechsels?

Steht vielleicht zunächst die Darmgesundheit im Vordergrund? Möglicherweise haben Sie sehr anstrengende Zeiten hinter sich oder eine schwere Krankheit - in diesem Fall ist die Energie- und Aufbau-Kur vielleicht das Richtige für Sie oder die **Balance-Kur**. Lassen Sie uns zusammen entdecken, was Ihr Körper benötigt. In jedem Fall bekommen Sie einen individuellen Ernährungsplan gemäß Ihrer Konstitution unter Einbeziehung der 5-Elemente und Ihrer Blutgruppe.

**Ziel:** Gesundheit

Vorbeugung: Metabolisches Syndrom, Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck

- mehr Energie
- Wohlbefinden
- Traumfigur

Wussten Sie schon, dass es sehr wirkungsvolle, ergänzende, naturheilkundliche Behandlungsstrategien rund um die Covid-19-Erkrankung gibt?

Das Schatzhaus der Traditionellen Chinesischen Medizin hat hier sehr viel anzubieten, um Sie durch Stärkung Ihrer individuellen Konstituti-

on optimal zu schützen. Ein schöner Vergleich ist der „Lotusblumen – Effekt“

1. Vorbeugen durch Aufbau des Immunsystems, ein großer Teil des Immunsystems sitzt im Darm. Deshalb ist eine Verbesserung des Milieus hier von immenser Bedeutung.

2. Mögliche Begleittherapie mit der Traditionellen Chinesischen Medizin vor und nach der Impfung, um die Nebenwirkungen der Impfung zu reduzieren.

3. Nachbehandlung nach einer durchgemachten Erkrankung mit dem Ziel, die Folgen und die Langzeitschäden, wie z. B. eines „Long



Covid Syndroms“ (chronische Erschöpfung, Müdigkeit, reduzierte Leistungsfähigkeit, Atemnot, Geruchs- und Geschmackstörungen, Konzentrationsstörungen etc.), zu verbessern und zu heilen.

Lassen Sie sich beraten und begleiten!

**exaktaktiv**  
Gut zum Körper!

## Neue Geräte im exaktaktiv Prien

### Das David Wirbelsäulen und Schulterkonzept

Das David Wirbelsäulen- und Schulterkonzept ist Teil des ganzheitlichen Therapieansatzes in der exaktaktiv Prien. Es wird ergänzend in der Sporttherapie eingesetzt, ermöglicht eine biomechanische Funktionsanalyse und ein darauf ausgerichtetes Behandlungskonzept.

### Das Wirbelsäulenkonzept

Das David Wirbelsäulenkonzept ist ein umfassendes Auswertungs- und Behandlungskonzept gegen Rücken-



beschwerden. Das Konzept setzt gezielte Bewegungen und kontrollierte Belastungen zur Beseitigung des mit Rückenschmerzen in Verbindung stehenden Dekonditionierungssyndroms ein. Anhand von Tests, eines Fragebogens sowie Auswertungen der körperlichen Verfassung, werden auf den einzelnen Patienten zugeschnittene Programme erarbeitet. Die David Test- und Trainingsgeräte bilden das Kernstück des David Wirbelsäulenkonzepts. Die Geräte ermöglichen ein sicheres und wirksames Training für den kompliziertesten und schwierigsten Teil des menschlichen Körpers: die Wirbelsäule. Das Wirbelsäulenkonzept von David besteht aus vier grundsätzlich verschiedenen Phasen, mit dem Ziel, einen inaktiven und unsicheren Patienten allmählich in eine selbstbewusste und leistungsfähige Person zu verwandeln, die den Anforderungen täglicher körperlicher Belastungen wieder gerecht wird.

### Bewegung als Medizin

Bei der Wirbelsäule handelt es sich um eine sehr komplexe Struktur mit Wirbeln, Bandscheiben, Bändern, dynamisch funktionierenden Rotatoren- und Zwischenwirbelmuskeln sowie großen, statisch funktionierenden Stützmuskeln. Wenn Schmerzen und ein Verlust an Koordination hinzukommen, ist es ausgesprochen schwierig, körperliche Übungen kontrolliert auszuführen. Hier setzt das David Wirbelsäulenkonzept an. Die speziellen Geräte isolieren den geschädigten Bereich, damit vollständig kontrollierte Bewegung und Belastung möglich sind. Alle Bewegungen sollten mit eingeschränktem Bewegungsumfang und niedriger Belastung ohne Überschreiten der Schmerzgrenze begonnen werden. Zeit ist hier sehr wichtig, denn physiologische Veränderungen stellen sich nur langsam ein.