

NETWORK-KARRIERE

EUROPAS GRÖSSTE WIRTSCHAFTSZEITUNG FÜR DEN DIREKTVERTRIEB



Initiative 20
Nebentätigkeit 21 | *nach es einfach!*

ZKZ 66685

DROHT JETZT EINE IMMOBILIENBLASE?

Michael Neumann,
Vorstandsvorsitzender
Dr. Klein Privatkunden AG



DER NEUE KATALOG
VON ENERGETIX
IST DA!



Rolf Sorg:
PM-International nimmt Kurs auf
zweite Umsatzmilliarde.



Sascha Winter:
proWIN 2020 als
klimaneutrales Unternehmen
zertifiziert.



Jérôme Hoerth:
QN Europe:
Einfach zu erklärende
Trendprodukte für die
Vermarktung via
Social Media.



Dr. Thomas Stoffmehl:
Der französische Präsident Emmanuel Macron würdigt
die starke Präsenz von Vorwerk
im französischen Markt.



DAS I-LIKE-KONZEPT: HILFE ZUR SELBSTHILFE

Gesundheitsratgeber gibt es schon mehr als genug. Und genau das wollen wir hier nicht: eine alte Idee neu aufmachen und Ihnen sagen, wie Sie gesund bleiben oder werden können. Vielmehr wollen wir Ihnen das Thema Mensch und Gesundheit bzw. gesund sein und gesund bleiben aus anderen Blickwinkeln näherbringen. Wir hoffen, dass wir Sie mit der einen oder anderen Information überraschen können. Willkommen in Ihrer eigenen Wirklichkeit!

Jeder weiß, was krank macht. Richtig? Wenn wir Sie fragen: „Was könnte Sie denn krank machen?“, können Sie uns vielleicht Dutzende, ja vielleicht sogar Hunderte von Einflüssen aufzählen, was Sie unbedingt vermeiden müssen, um gesund zu sein und zu bleiben – oder um gesund zu werden. Aber macht das, was nicht krank macht,



Prof. Dr. sc. med. Urs Gruber

auch gesund?

Ist die Abwesenheit dieser möglichen Krankmacher ein Garant dafür, dass wir gesund sind und gesund bleiben? Oder andere Frage: Wenn wir gesund sind, gibt es hierfür einen Maßstab oder ein Messverfahren?

Welche „Normen“ gibt es da? Sind Normen die Gesundheit oder einfach nur die Masse der Menschen, die zusammengefasst werden? Und noch eine einfache Frage: Woran werden die Parameter zur Gesundheit gemessen? An gesunden oder an kranken Menschen? Antwort: 90 Prozent an den Kranken. Ist das richtig? Wer will schon seinen Gesundheitszustand messen, wenn er doch vermeintlich gesund ist. Wenige, oder? Ist das korrekt?

i-like versucht mithilfe kleiner Helfer den Menschen etwas zu geben, damit sie sich selbst helfen können. „Hilfe zur Selbsthilfe“ heißt unser Anspruch. Hierbei bedient sich i-like sowohl traditioneller Konzepte und Modelle als auch modernster, teilweise noch nicht „anerkannter Lehrmeinungen“ zu diesen Modellen. Der Mensch und der Effekt, die Gesund-



heit zu unterstützen, stehen hier klar im Vordergrund. Dabei richtet sich der Fokus immer auf das Individuum, also auf Sie selbst, nicht auf die Menschen, die Ihnen Ihre Gesundheit vermeintlich wiederherstellen können. Ziel ist also immer die „Hilfe zur Selbsthilfe“, die Eigenkompetenz und Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit.

„Gesundheit ist weder eine Art restlose Funktionstüchtigkeit noch die absolute Abwesenheit von Krankheit. Vielmehr versteht sich Gesundheit nach unserem Verständnis als eine Fähigkeit des Menschen, auch das Widrige und Einschränkende so weit in das eigene Lebenskonzept zu integrieren, dass er über diese Einschränkungen hinweg sein Leben so führen kann, wie er sich das wünscht, ein Leben, das nicht allein von der Krankheit bestimmt wird. Gesundheit hat also unweigerlich etwas mit Bewusstseinsprozessen zu tun und diese Bewusstseinsprozesse kommen nicht durch Medikamente zustande, sondern durch Zuwendung, durch das Gespräch, durch das Gefühl, verstanden zu werden. Deswegen ist es für ein gesundes Altern unabdingbar, dass Menschen Zuwendung erfahren, um sich dadurch selbst mit neuen Augen sehen zu können.“

Die Überlegungen, nicht krank zu werden, sind wohl so alt wie die Menschheit selbst. Doch ist dies nicht dasselbe wie Überlegungen einzuschlagen, die das Anliegen tra-

gen, gesund zu sein und das Gesundsein aufzubauen und zu pflegen. Fazit: Vermeidung negativer Gesundheitseinflüsse ist noch nicht Gesundheitsförderung.

Gibt es Hilfe zur Selbsthilfe?

Im Rahmen der „Vermeidung neuer Störgrößen der Gesundheit“ gibt es bereits einen großen Markt. Viele kreative Institutionen machen sich Gedanken, wie man sich von den neuen Gesundheitsherausforderungen abgrenzen oder davor schützen kann. Manche sind effektiver als andere – wie eben in jeder Branche. Manche sind dem traditionellen Sinn verhaftet, manche scheinen der Zeit voraus zu sein.

Gemäß geschichtlichen und neuzeitlichen Gesichtspunkten gibt es auch Konzepte, die sowohl den allgemeinen als auch den individuellen Bereichen eines Menschen Rechnung tragen wollen. Modernste technische, traditionelle, natürliche Produkte und Informationsangebote zur Gesundheitserhaltung und deren Förderung geben sich die Hand – zum Wohl des hilfeschreitenden Menschen. Und dies möglichst diskret, ohne daraus ein Lebensthema machen zu wollen.

Hierfür sind sowohl modernste technische Überlegungen für Produkte – teilweise über die heutige Lehrmeinung hinaus – als auch traditionelle bewährte Produkte aus der Heilkunde von großer Bedeutung. Unter Berücksichtigung des hilfeschreitenden Menschen sind Gedanken, wie der Mensch seine innere

Kraft selbst optimieren kann, von besonderer Bedeutung. Und hierbei spielt die oben beschriebene Resilienz eine sehr bedeutsame Rolle. Für Aufbau und Nutzung bio-psycho-sozialer Resilienz bedarf es in der heutigen Zeit auch Ressourcen von außen. Hierfür sind gewisse Informationen vonnöten. Dafür gibt es Kompetenzen, die genutzt werden können.

Neue Herausforderungen für unsere Resilienz und unseren Lebensplan

Hat man sich früher um die Hygiene, die Wärme im Haus, das notwendige Essen und die dringende Aufrechterhaltung der funktionellen Gesundheit (um Geld verdienen zu können) große Sorgen gemacht und viel Zeit dafür verwendet, so sind die heutigen Herausforderungen ganz neu. Versteckte Krankmacher und Störfelder säumen unseren Lebensweg. Der Kontroll-Wahnsinn (Internet, Behörden, Medien usw.) macht viele Menschen wirr und beeinflusst ihre Energiebilanz massiv.

Zwar haben wir heute volle Kühlschränke und brauchen uns keine Sorgen um die Fülle unserer Nahrung zu machen, die Nahrungs- bzw. Lebensmittel sind in der Regelschon so industrialisiert, dass die so wichtigen Nahrungsbestandteile, die wir fürs gesunde Leben brauchen, oft nicht mehr in den Nahrungs- und Lebensmitteln enthalten sind, zumindest nicht mehr in natürlicher Form, sondern als industrielle Zugabe mit fragwürdiger Wirkung und Aufnah-

meffähigkeit (Bio-Verfügbarkeit). Ganz zu schweigen davon, dass die positiven Natur-Wirkstoffe meist nicht ausreichen, wenn wir uns aus einer Inkohärenz wieder in eine Kohärenz bewegen sollten. Diese unnatürlichen Entwicklungen bedürfen der Kompensation. Beispielsweise sind zuzügliche Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und weitere Ernährungszusätze heutzutage kein Luxus. Unterstützende Nahrungsergänzungsmittel können Defizite im Stoffwechsel des Menschen ausgleichen.

Die Haut, das größte Sinnesorgan

Haut und Sinnesorgane wie beispielsweise das Sehen, Hören oder Riechen sind in der heutigen Zeit auch sehr stark gefordert. Neue Medien wie Handy, Computer und andere technische Helfer lassen uns die Sinnesorgane auf ganz neue Art und Weise gebrauchen. Augen brauchen auch einmal Ruhe – genauso wie die Ohren oder der Geruchssinn. Dieses Sinnestraining sollte möglichst passiv ablaufen. Also gönnen Sie Ihren Sinnesorganen täglich Ruhe und im wahrsten Sinne des Wortes Besinnlichkeit. Die Haut als das größte Sinnesorgan bedarf ebenfalls außerordentlich guter Pflege. Behandeln Sie Ihre Haut gut, aber möglichst nicht mit Produkten, die Sie nicht auch einnehmen (essen/schlucken) würden. Die Haut nimmt die Stoffe auf, die Sie auftragen. So können ungeahnte Störgrößen unseren Organismus und somit unsere Resilienz belasten. Natürliche Pflegeprodukte hingegen tun gut und Gutes.

HILFE



AdobeStock/© JFL Photography

Wenn man über neue Herausforderungen nachdenkt, gehören die für den Organismus neuen Herausforderungen der digitalen Welt zu den größten versteckten Belastungsgrößen. Funkstrahlung, sogenannter Elektrosmog, elektromagnetische Felder von lieb gewonnenen Geräten wie Handy, Computer, Router und anderem mehr, sind neue fremde Kräfte, die auf unseren Organismus einwirken. Das ist eine Tatsache.

Gesundheitsschäden durch neue Techniken

Wie groß der Schaden sein kann, der durch diese neuen Techniken verursacht wird, Techniken, die in uns und für unsere zukünftige Gesundheit belastende Störgrößen darstellen, lässt sich heute noch nicht einschätzen. Der mögliche elementare Schaden, der entstehen kann, hängt von der Gesundheit des einzelnen Menschen und von der Einwirkzeit der Belastung ab. Neueste Untersuchungen veranlassen sogar große Versicherungskonzerne (wohl bald alle) Krankheiten, die auf die „möglichen Nebenwirkungen von Elektrosmog“ zurückzuführen sind, von der Krankenversicherung auszuschließen und die Zahlung zu verweigern. Elektrosmog wird dabei als die größte Quelle künftiger schwerer Krankheitsverläufe angesehen.

Untersuchungen gibt es viele. Die einen behaupten, diese neuen Strahlenbelastungen seien nicht gefährlich, zumindest seien sie mit den heutigen Messmethoden bis jetzt noch nicht nachweisbar. Die ande-

ren sehen aufgrund empirischer Erhebungen und Studien sowie aus moderner informationsmedizinischer Sicht mit Sorge den großen Schaden für die Gesundheit, der durch die Strahlenbelastung verursacht ist. Für sie stellt dies neue Herausforderungen an den Organismus und die Psyche dar.

Wie Sie sich vor Strahlenbelastungen schützen können

Beide Parteien bedienen sich wissenschaftlicher Studien, um ihre Behauptung zu untermauern. Allein schon, dass man sich die Frage stellen muss, ob und inwieweit uns moderne, technische Strahlung schadet, und wenn, ab wann und in welchem Stadium von Krankheit der Rückschluss auf E-Smog schlüssig ist, ist Anlass genug, sich präventiv oder therapeutisch davor zu schützen, und zwar möglichst so, dass nicht unser ganzes Leben deswegen von Angst geprägt wird.

Die Vergangenheit hat gezeigt, dass der Mensch für biologische Veränderungen viel Zeit (meist über Generationen) braucht, um sich neuen Herausforderungen anzupassen (Evolution). Die technischen Entwicklungen sind mittlerweile so rasant, dass unsere Biologie es nicht vermag, sich darauf einzustellen und die Belastungen einfach so wegzustecken. Hierbei handelt es sich nicht um Evolution, sondern eher um Mutation. Schützen Sie sich vor den neuen technischen Störgrößen, indem Sie dem Immunsystem auch einmal Pausen bei den Belastungen gönnen. Frei von Funkstrahlung zu sein, ist leider nahezu unmöglich (vielleicht noch irgendwo in einer Höhle, in der auch der Satellitenfunk mit zum Teil Gigahertz-Funksignalen von den heute über 40.000 Satelliten, die um die Erde kreisen, nicht hinkommt). Ergo sind neue technische Hilfsmittel, die speziell zum Schutz vor den Strahlenbelastungen entwickelt wurden, die geeignete Unterstützung für Sie, sofern diese Hilfsmittel Sie nicht vom Leben abhalten bzw. Sie nicht den ganzen Tag damit beschäftigt sind, und eine logische Konsequenz. Die Hilfsmittel sollen so gewählt sein, dass eben diese ihre Arbeit verrichten und Ihnen als kleine Helfer gegen die neuen Störfelder möglichst diskret behilflich sind.

Der Geist als Ressource für unsere ganzheitliche Gesundheit

Wie viel Kraft steckt in unseren Gedanken, Gefühlen, unserer emotionalen Welt – also unserem Geist? Hier könnten wir die einzelnen Bezeichnungen beschreiben und würden im Unendlichen landen, da wir nicht wissen, wo der Geist (im Englischen „mind“) endet. Ausgewählte Disziplinen des Geistes werden im Rahmen der Wissenschaft, weil beschreibbar, erforscht. Andere Bereiche sind im wahrsten Sinne des



Dr. Alfred Gruber

Wortes

nicht fassbar.

Überlieferte Geschichten, beispielsweise der Bericht von einer Frau, die ein US-Car hinten hochhebt, um ihr Kind, das unter dem Auto eingeklemmt ist, zu befreien, sind echte Wunder, da wir sie physikalisch nicht erklären können. Und doch kommen sie immer wieder vor. Durch welche Kraft wird so etwas Übermenschliches möglich? Wir wissen es einfach nicht.

Hat man vor Jahrzehnten die Kraft des Geistes als sogenanntes Placebo eher abschätzig abgetan, rücken Placebo (sogenannte positive Einbildung), Nocebo (sogenannte negative Einbildung) und Valebo (sogenannte Selbstwirksamkeit, nach Prof. Dr. Hartmut Schröder) immer mehr ins Zentrum wissenschaftlicher Interessen. Sie stellen bedeutende Ressourcen im Rahmen der Möglichkeiten bezüglich unserer Gesundheit dar.

In den letzten Jahren gibt es immer mehr Untersuchungen zur Kraft des Geistes. Man will diesem Wunderwerk auf die Schliche kommen und es verstehen. So möchten wir hier gern auf Resultate von Studien zurückgreifen, die sich den Phänomenen der Kraft des vielleicht noch unbekanntem Teils des Geistes widmen. Dies tun wir nicht, um kämpferische Beweisführungen zu erbringen, sondern um Ihnen ein Gefühl für diese Kräfte zu entlocken.

Was uns zu denken geben sollte:

■ Wussten Sie, dass Einsamkeit etwa doppelt so schädlich für ein ge-

sundes und

langes Leben ist

wie Adipositas (also Fett-

leibigkeit)? Soziale Isolation sollte, wenn irgend möglich, vermieden werden. Das Gehirn ist ein Beziehungsorgan und funktioniert auf allen Ebenen am besten, wenn es in Beziehung gehen kann. Wie und auf welche Weise ist ganz individuell. Soziale Bindungen sollten aber auf keinen Fall durch virtuelle Verbindungen ersetzt werden. Gern können diese neuen Techniken zusätzlich angewendet werden, aber auf keinen Fall als Ersatz.

■ Wussten Sie, wenn ein Mensch – nennen wir ihn Person 1 – etwas denkt und Gedanken für eine Kommunikation mit einem Gegenüber im Kopf formuliert (kann mit modernen Diagnostikverfahren sichtbar und messbar gemacht werden), dass fast drei Sekunden zuvor die Lampen im Kopf des Gegenübers – nennen wir es Person 2 – genau an denselben Zonen anspringen wie bei der ersten Person, also der Person 1?

Irgendwie kommunizieren die beiden Gehirne sozusagen als Bindungsorgane schon Sekunden davor, also bevor wir uns dessen bewusst werden. Denken Sie daher möglichst positiv – Sie selbst und Ihr Gegenüber werden dafür dankbar sein, und das Gespräch von Wesen zu Wesen steigert dabei Ihre innere Kraft.

■ Wussten Sie, dass Haustiere (wie Forschungen an Hunden und Pferden belegen) auf Entscheidungen ihres Frauchens oder Herrchens

über Kilometer hinweg angemessen reagieren? Bekommt Frauchen die Aufforderung, ihren Arbeitsplatz zu verlassen und zu ihrem Hund nach Hause zu gehen, reagiert der Hund gleichzeitig zu Hause mit fröhlichem Schwanzwedeln und erwartungsvollem Umhergehen. Experimente des Wissenschaftlers Rupert Sheldrake sowie Untersuchungen an der UCLA weisen diese und andere Effekte in ähnlicher Richtung nach.

■ Wussten Sie, dass tibetische Mönche bei Eiseskälte in Meditation versunken nasse Tücher auf ihrem Körper trockendampfen können, natürlich ohne dass sie dabei krank werden? In den 1970er-Jahren wurde dieses Phänomen im Tibet untersucht und belegt. Es schien, dass die Lenkung bestimmter, bisher nicht bekannter Kräfte des Geistes hier zum Tragen kommt. Der geübte Mensch hat offenbar durch den geübten Geist viel mehr Einflussmöglichkeiten auf den Körper als man sich bisher vorstellen konnte.

Aus diesen Untersuchungen wurden wunderbare Forschungen abgeleitet. Meditation, Yoga und Achtsamkeit – also Geist-Körper-Übungen, die seit mehreren Tausend Jahren praktiziert werden – haben im Jahr 2006 als Mind-Body-Medicine durch das vom Namensgeber begründete Benson-Henry-Institute for Mind Body Medicine im Massachusetts General Hospital in Boston Einzug in die wissenschaftlich begründete Medizin gehalten. Herbert Benson unterrichtet die Mind-Body-Medicine an der medizinischen Fakultät in Harvard. Die Kraft des Mind, also des Geistes, findet gut untersucht langsam, aber stetig, Eingang in die moderne Medizin als eine große Kraft für die Gesundheit und eben auch gegen jedwede Krankheit.

www.i-like.net

Hilfe zur Selbsthilfe

Gesundheit ist weder eine Art restlose Funktionstüchtigkeit noch die absolute Abwesenheit von Krankheit. Vielmehr ist Gesundheit nach unserem Verständnis eine Fähigkeit des Menschen, auch das Widrige und Einschränkende so weit in das eigene Lebenskonzept zu integrieren, dass er über diese Einschränkungen hinweg sein Leben so führen kann, wie er sich das wünscht, ein Leben, das nicht allein von der Krankheit bestimmt wird.

Gesundheit hat mit Bewusstseinsprozessen zu tun, die nicht durch Medikamente zustandekommen, sondern durch Zuwendung und Gespräch und durch das Gefühl, verstanden zu werden.

Die Inhalte des Buches

- Gesundheit und Krankheit
- Gesundheit und moderne Wissenschaft
- Schwingung und Resonanz
- Die Rhythmen der Natur
- Resilienz und Gesundheit
- Ressourcen für eine ganzheitliche Gesundheit
- Helfer auf dem Weg zum Gesundheitsexperten



Prof. Dr. sc. med. Urs Gruber und Dr. Alfred Gruber
128 Seiten
ISBN: 9 783033 085435