



Gestresst?



„Ich verwende Orthomol Vital®, weil ich meinen Körper bei Stress gezielt unterstützen möchte.“

Orthomol Vital f®/m® – Vital statt gestresst!



Orthomol Vital f®/m® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Mit Magnesium und B-Vitaminen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Mit Omega-3-Fettsäuren und Calcium (Calcium nur in Orthomol Vital f® enthalten).

Rezeptfrei – in Ihrer Apotheke!

orthomol



Unter info@orthomol.de und der Hotline 02173 9019-0 können Sie ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Info-Paket bestellen.
www.orthomol.de

INTERVIEW: *So holen Sie mehr Lachen in Ihr Leben*



HARALD-ALEXANDER KORP ist Humortrainer und Autor von „Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod“, Güterloher Verlags-haus, 19,99 Euro

Im Alltag geht der Humor oft unter. Wie beleben wir ihn wieder?

Indem wir unseren Blick für potenziell komische Situationen wieder schärfen. Statt dass wir uns etwa aufregen, weil wir in einer Telefonwarteschleife festhängen, könnten wir uns vorstellen, dass wir das als Szene in einer Komödie sehen. Sofort ist das Ganze nicht mehr nervig, sondern vielmehr zum Schmunzeln. Auch von Kindern kann man gut lernen, weil sie häufig lachen, verrückte Ideen und eine ungewöhnliche Perspektive auf die Welt haben.

Und wie entwickelt man eine grundlegend humorvollere Lebenshaltung?

Man spricht ja nicht umsonst von einem „Sinn“ für Humor. Das bedeutet: Wir können Humor, wie andere Sinne auch, trainieren. So wie man Musik ganz bewusst hören kann, kann man auch Humor im Alltag aufmerksamer wahrnehmen und sich fragen: Was sehe ich jeden Tag? Was höre ich? Und sich dann die Frage stellen: Was könnte daran lustig sein? Manchen hilft dabei auch ein ganz konkreter Gegenstand, zum Beispiel eine rote Clownsnase in der Handtasche. Immer wenn man zufällig darauf stößt, erinnert sie daran, dass in dem Ärgerlichen vielleicht etwas Amüsantes verborgen ist.

Wie geht das konkret? Etwa wenn ich mal wieder genervt an einer roten Ampel warte?

Um im Alltag mehr Humor zu entwickeln, hilft es, eine innere Ressource zu stärken, die jeder von uns entwickeln kann: Die Achtsamkeit. Mit ihr wecken Sie Ihren inneren Beobachter und gehen auf Distanz zur Situation. Fragen Sie

sich: Was erlebe, fühle ich jetzt gerade? Wut? Angst, zu spät zu kommen? Sobald man Gefühle benennt, lässt der Druck nach. Man entspannt sich und kann Abstand zur Situation gewinnen. Und dann kann man damit spielen, zum Beispiel indem man sich vorstellt, man sei eine Figur in einem Cartoon, mit einer dunklen Wolke der Wut über dem Kopf.

Gibt es noch andere Techniken, die sehr einfach umzusetzen sind?

Sehr gut funktioniert die komische Übertreibung. Angenommen, Sie ärgern sich über sich selbst, weil Sie mal wieder nicht zum Sport gegangen sind. Statt sich jetzt mit einem schlechten Gewissen die Laune zu verderben, zählen Sie alle Vorteile auf, die es hat, NICHT zu sporteln. Übertreiben Sie dabei wirklich maßlos und steigern Sie das Ganze ins Absurde: „Ich nehme endlich so richtig zu, kann tütenweise Chips auf der Couch essen und sterbe früher an einem Schlaganfall“. Man nennt das auch paradoxe Intervention, sie kann sehr entlastend sein. Und natürlich witzig.

Hilft Humor auch in echten Lebenskrisen?

Unbedingt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Humor und Lachen beispielsweise Trauerprozesse positiv unterstützen. Das ist wie bei einem Kurzurlaub, in dem man Kraft schöpft. Humor hilft, die Perspektive zu wechseln, Schlimmes zu relativieren. Jeder gute Witz ist auch eine kleine Erkenntnis und eine Möglichkeit, sich nicht unterkriegen zu lassen. Ich arbeite in einem Hospiz als Sterbebegleiter und erlebe dort immer wieder, wie tröstlich und mächtig Humor sein kann. Kürzlich kam ich in das Zimmer einer sehr kranken Bewohnerin und bot ihr einen Kaffee an. Ich fragte: „Mit Milch und Zucker?“ Sie grinste und sagte: „Nur mit Milch. Zucker habe ich selber.“ Das hatte Größe! Und es war einfach ein wundervoller, sehr verbindender Moment.

HUMOR-COACHING VOM PROFI
Der Schweizer Wissenschaftler Willibald Ruch bietet ein kostenloses Humor-Training an, das man bequem von zu Hause aus mitmachen kann. Registrieren können Sie sich über seine Website www.staerkentraining.ch.

ANZEIGE

Volkskrankheit Heuschnupfen:

Alternative Therapie für die ganze Familie.



Nach Schätzungen des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen (ÄDA) leidet etwa jeder dritte Deutsche an Heuschnupfen. Die Symptome reichen von heftigen Niesattacken über laufende Nase und juckende, tränende Augen bis hin zur Atemnot. Mittlerweile sind auch immer mehr Kinder betroffen.

Betroffene wissen:

Präparate wie z.B. Antihistaminika können die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und müde machen. Gerade bei Kindern ist sanfte, aber ebenso wirksame Hilfe gefragt.

Die Alternative: die Nr. 1* der natürlichen Allergiepräparate

Heuschnupfenmittel DHU wirkt gezielt mit einem Dreifach-Wirkkomplex bei allen typischen Symptomen des Heuschnupfens – und zwar sowohl an Augen als auch an der Nase. Heuschnupfenmittel DHU unterdrückt nicht nur die Symptome, sondern reguliert die Überreaktion des Immunsystems und bringt den Organismus ins Gleichgewicht.

Wissenschaftliche Studie bestätigt Wirkung**

Bei **über 80% der Patienten** wurde in einer Studie nach einer vierwöchigen Behandlung mit Heuschnupfenmittel DHU eine Besserung der Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit beobachtet. **95%** beurteilten die Verträglichkeit von Heuschnupfenmittel DHU mit gut bis sehr gut.



* IMS WAT 11/2014

** Bei 200 Patienten mit saisonaler allergischer Rhinitis. *Zeitschrift für Fortschritte der Medizin* 116, 52-54 (1999).

Heuschnupfenmittel DHU

Schon für Kinder ab 6 Jahren!

- ✓ Lindert alle typischen Heuschnupfen-Symptome an Augen und Nase
- ✓ Macht nicht müde
- ✓ Schon für Kinder ab 6 Jahren



Mehr erfahren: www.heuschnupfenmittel-dhu.de

Heuschnupfenmittel DHU
Anwendungsbereich: Die Anwendungsbereiche liegen vor dem homöopathischen Arzneimitteleffekt ab. Dazu gehören: Allergische Erkrankungen der oberen Atemwege wie z.B. Heuschnupfen (Pollinose) und saisonal allergischer Schnupfen, intermittierende allergische Rhinitis, Tabletten. Enthält Lactose und Vitaminstärke. Übung: Enthält 22 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten!
Zusätzliche und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage.
Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ein Naturtalent der

