

Nr. 2/2008

EUR 2,-

Schweiz sfr 4,30  
Belgien EUR 2,40  
Frankreich EUR 2,70

Italien EUR 2,35  
Luxemburg EUR 2,40  
Österreich EUR 2,50

Portugal (con) EUR 2,70  
Spanien EUR 2,70

E 4877



www.gesundemedizin.de

# Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## Ganzheitlich Wohlfühlen

Endlich Zeit für mich

## Schutz vor Medikamenten- fälschungen

Wie Sie das Original erkennen

## Entgiftungstherapien

Schadstoffe raus,  
Wohlbefinden rein

## Das Thema

# Rund um die Nase

Professor Hatt über das Wunder des Riechens  
Von Geruchssinn bis Riechstörungen  
Test: Sind Sie eine Supernase?

## Norwegen

Vom Fjord auf die Skipiste





„Jede Sekunde die wir uns beeilen, um Zeit zu gewinnen, ist letztendlich verlorene Zeit. Wenn wir aber innehalten und verweilen, gewinnen wir herrliche Stunden.“

Jochen Mariss



# Ganzheitlich Wohlfühlen: *Endlich Zeit – für mich!*

In der westlichen Welt klagen die meisten Menschen über zu wenig Zeit. Und ein jeder kennt das Gefühl „Mir wächst alles über den Kopf – ich kann nicht mehr!“ Wir fühlen uns für alles verantwortlich oder zuständig und haben den Anspruch an uns, allem gerecht zu werden – und das besonders gut. Doch wie ist es dabei um uns selbst bestellt?

Im Allgemeinen gelingt es recht gut, den Alltag mit seinen Herausforderungen zu meistern.

Und dennoch gibt es Zeiten, in denen alltägliche Anforderungen an den Nerven zerren, man das Gefühl hat „jeder will etwas von mir“ und wir uns ganz weit weg wünschen. Oft geschieht zu vieles in zu kurzer Zeit und wir haben das Gefühl, allem gerecht werden zu müssen – natürlich besonders gut, versteht sich. Hinzu kommt der Zeitdruck in unserem oft hektischen Alltag, der es nicht besser macht. Wir wissen nicht mehr,

wo uns der Kopf steht und doch machen wir weiter und „reißen uns am Riemen“. „Die Zähne zusammenbeißen und durchhalten“ ist die Devise und so versuchen wir mit Sätzen wie „es kommen auch wieder andere Zeiten“ uns durch diese Zeit zu retten. Und es irgendwie doch zu schaffen. Denn letztendlich hat es ja immer irgendwie geklappt, wie uns die Vergangenheit zeigt.

## Sich selbst wichtig nehmen

Was dabei häufig unbeachtet bleibt, sind wir selbst. Je mehr wir uns anstrengen, umso mehr scheint die Zeit zu rasen. Wie ein Hamster im Rad halten wir die Dinge am Laufen. Organisieren, kümmern uns, treffen Entscheidungen. Und das in einem Tempo, das uns im wahrsten Sinne des Wortes den Atem raubt. Für uns selbst bleibt kaum Zeit dabei.

Die Folge ist, viele Menschen fühlen sich ausgelaugt und haben das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Sie halten den Anforderungen des Alltags stand und besonders ihren eigenen. Doch um welchen Preis? Gereiztheit, steigende Unzufriedenheit und mangelnde Lebensfreude sind Folgen von Druck und Anspannung. Auch können Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen oder auch das Gefühl, es trotz aller Mühe nicht zu schaffen, Folgen von Überlastung sein. Das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden leidet unter den überhöhten Anforderungen, die wir an uns selbst stellen.

„Mach mal Pause und lass dir Zeit!“ ist leichter gesagt als getan. Dabei liegt in der Ruhe der erste Schritt zu mehr Gelassenheit. Und erst in-

dem wir uns Zeit nehmen und zur Ruhe kommen, geben wir uns die Chance, wieder in unser Gleichgewicht zu kommen. Die meisten Menschen glauben nach wie vor, erst wenn die Arbeit erledigt ist, kann man sich Zeit für sich nehmen. Was dabei häufig übersehen wird, ist die Tatsache, dass man dann bereits oft so erschöpft ist, dass es um ein Vielfaches mehr Zeit braucht, um sich zu erholen, als wenn man regelmäßig im Trubel des Alltags Freiräume für sich „einbaut“. Freiräume, in denen man sich Zeit für sich selbst und seine Bedürfnisse nimmt. Zeit zum Innehalten. Und Zeit, um bewusst nach innen zu gehen. Das verhilft uns, zum Wesentlichen – zu uns selbst – zu finden. Und es relativiert vieles und hilft, uns und unser Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. >>



Mit speziell entwickelter Rezeptur

**Bronchicum®**  
**Elixir S**

Gegen Husten, Bronchitis,  
Bronchialkatarrh und  
Verschleimung der Bronchien.

## Hochwirksam gegen Husten: Das kraftvolle Naturrezept.

Das Geheimnis der Wirkung von Bronchicum® ist seine besondere Rezeptur: Die Kombination aus Arznei-Primel und Thymian bekämpft den Husten umfassend. Festsitzender Schleim wird gelöst, quälender Hustenreiz gelindert und zugleich der Entzündung der Bronchien entgegengewirkt.

**Bronchicum®**  
Das kraftvolle Naturrezept

**Bronchicum® Elixir S. Anwendungsgebiete:** Husten, Bronchitis, Bronchialkatarrh und Verschleimung der Bronchien. **Warnhinweis:** Bronchicum® Elixir S enthält 5,46 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln – Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group · [www.bronchicum.de](http://www.bronchicum.de)

cassella  
med

Stand: November 2007



„Je besser es dir geht,  
desto mehr hast du auch  
der Welt zu geben.“



Doch die Entscheidung „Ich nehme mir ab jetzt Zeit für mich“ kann nur ein jeder für sich selbst treffen. Das ist etwas, was kein anderer für uns tun kann. Und das bedeutet: Sich mehr und mehr bewusst zu werden „Wie wertvoll bin ich mir selbst, meine Gesundheit, mein Wohlbefinden? Bin ich oft nur für andere da oder bewusst auch für mich?“

### Inneres Gleichgewicht bringt Leichtigkeit ins Leben

Innezuhalten, sich auf sich zu besinnen und sich selbst Zeit zu gönnen – das Wertvollste was wir haben – hat nichts mit

Egoismus zu tun, sondern vielmehr mit Liebe zu sich und anderen. Denn indem ich gut für mich Sorge, bin ich Vorbild für andere, es mir gleich zu tun. Und belohnt werden wir nicht nur mit mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Sondern auch mit Zuversicht und Freude auf den nächsten Tag. Und nicht zuletzt mit Geduld, die wir dann nicht nur mehr für andere haben, sondern auch für uns selbst. Wir gehen liebevoller mit uns und anderen um. Und darauf kommt es an. Denn wenn es uns gut geht, geht es auch den Menschen besser, die uns lieben. Und ist es nicht das, was wir uns wünschen? ■

### Zeit für Sie:

- Je mehr wir uns anstrengen, umso mehr scheint die Zeit zu rasen. Je weniger wir uns anstrengen, umso mehr Zeit (-empfinden) haben wir.
- Ruhe ist der erste Schritt zu mehr Gelassenheit.
- Inneres Gleichgewicht bringt Leichtigkeit ins Leben.
- Die Entscheidung „Ich nehme mir ab jetzt Zeit für mich“ können nur Sie selbst für sich treffen. Kein anderer kann das für Sie tun.
- Innezuhalten, sich selbst Zeit zu gönnen und sich auf sich zu besinnen ist kein Egoismus, sondern Liebe zu sich und anderen.
- Indem ich gut für mich Sorge, bin ich Vorbild für andere, es mir gleich zu tun.

**Michaela Zach,**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, MentalCoach  
[www.leben-in-balance.info](http://www.leben-in-balance.info)