



Weitere Beiträge
findest du im
Heiligenfeld Blog.



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



René Greiner | Psychologe
Heiligenfeld GmbH

in einer von Schnellebigkeit und gesellschaftlichem Leistungsdruck geprägten Welt stehen wir häufig vor großen Herausforderungen. Nicht selten stellen wir uns die Frage, wo uns eigentlich der Kopf steht und wie wir dem ständigen Optimierungsdruck gerecht werden.

Lasten die täglichen Anforderungen zu schwer, erleben Betroffene häufig psychische Erkrankungen.

Was kann uns dabei helfen, in solchen Situationen zur Ruhe zu kommen, um wieder „aufzutanken“?

Wir in den Heiligenfeld Kliniken betrachten Körper, Seele und Geist als Einheit und legen Wert darauf, dass unsere Patient*innen (wieder) Zugang zu ihren Bedürfnissen finden.

Fit bleiben im Herbst und Winter

Warum Winterwandern so gesund ist

Regen, Schnee und Minusgrade: Sind das nicht genug Ausreden, um den Tag mit einem heißen Tee und einer Wolldecke auf der Couch zu verbringen? Zugegeben, das hört sich gemütlich an, aber gerade während der Wintermonate spielen Sport und Bewegung an der frischen Luft eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit.

Winterwandern ist gesund und macht glücklich!

Der perfekte Trend, um auch in der dunklen und tristen Jahreszeit fit zu bleiben, ist das Winterwandern. Denn Wanderungen im Schnee oder bei niedrigen Temperaturen reduzieren nicht nur den winterlichen Vitamin-D-Mangel, sondern stärken auch das Immunsys-

tem und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Außerdem beeinflusst das Winterwandern unser psychisches Wohlbefinden. Durch die Bewegung schüttet der Körper die Botenstoffe Serotonin und Dopamin aus und sorgt damit für gute Laune. Gleichzeitig trägt der Abbau von Cortisol zur Stressreduktion bei.

“Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele.”

Josef Hofmiller

Laune. Gleichzeitig trägt der Abbau von Cortisol zur Stressreduktion bei.

Auch in den Heiligenfeld Kliniken spielt der Bezug zur Natur eine bedeutende Rolle. Daher findet auch ganzjährig Therapie im Freien statt. Denn „solange wir uns richtig anziehen, ist die Kälte oder der Regen kein Problem“, berichtet Sabine Claßen, Therapeutin in der Tierbegleiteten Therapie der Heiligenfeld Kliniken.

Heiligenfeld Blog

Wir wollen dir eine Hilfestellung zur Bewältigung stress- und belastungsbedingter Probleme geben. Mit unserem Informationsportal

blog.heiligenfeld.de

stellen wir dir konkrete Hilfsangebote zur Verfügung. Dort findest du nützliche Infos und Empfehlungen, wie du dein Studium gesundheitsbewusst gestaltest.

Neben vielen nützlichen Lerntipps erfährst du auch, mit welchen Ernährungsansätzen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert wird. Einen ganz besonderen Fokus legen wir vor allem auf die seelische Gesundheit.



Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!



Lernen: Frust oder Freude?

Lernen am Limit

Der Stoff muss bis morgen sitzen und man wiederholt ihn pausenlos, weil das aus Zeitgründen die einzig mögliche Option zu sein scheint. Entscheidend für den Lernerfolg ist aber auch, dass man die für sich korrekte Lernmethode findet.

Welcher Lerntyp bin ich?

Bereits im Jahr 1975 beschäftigte sich Frederic Vesper damit, dass der Lernerfolg jedes Einzelnen in direktem Zusammenhang mit der angewandten Lernmethode steht. Deshalb werden je nach Lerntyp verschiedene Lernmethoden eingesetzt.

1. Der visuelle Lerntyp

Diese Art von Lerner nimmt Informationen über das Auge auf. Oftmals verwenden solche Personen Textmarker, um Texte zu verbildlichen.

2. Der auditive Lerntyp

Auditive Personen nehmen Informationen am einfachsten über das Ohr auf. Vorlesungen zu hören, reicht völlig aus, um Informationen langfristig zu speichern.

3. Der motorische Lerntyp

„Learning by doing“: Motorische Lerntypen speichern Wissen ab, indem sie auf konsequentes Ausprobieren zurückgreifen. Theoretische Inhalte bereiten diesen Personen oft Schwierigkeiten, können aber durch die Einbindung von Bewegung in den Lernprozess überwunden werden.

4. Der intellektuelle Lerntyp

Der eigentliche Lernprozess erfolgt hier während des kritischen Hinterfragens von Informationen. Durch diese Auseinandersetzung wird der Lernstoff abgespeichert.

(D)eine ideale Methode

Aus diesen Lerntypen ergeben sich häufig Mischformen, da Informationen meist nicht nur über einen Weg aufgenommen werden. Um die eigene ideale Methode herauszufinden, muss man sein bisheriges Lernverhalten reflektieren.

Die Heiligenfeld Kliniken

In den Heiligenfeld Kliniken setzen wir therapeutische Standards in der stationären psychosomatischen Behandlung. Die von uns gelebte Verbindung aus Therapieviefalt, Werteorientierung und Ganzheitlichkeit macht uns einzigartig und somit genau zum richtigen Ort für unsere Patienten. In einer haltgebenden therapeutischen Gemeinschaft entsteht ein innerer und äußerer Raum für Heilung.

*Leben
lieben*

„Leben lieben“ in seiner Vielfalt trägt uns!



Paleo-Ernährung – die “Steinzeit-Ernährung”

Auf dem Weg zur langfristigen Gesundheit

Was bedeutet Paleo?

Der Begriff *Paleo* ist die Kurzform für den Zeitraum des Paläolithikums, die Altsteinzeit. Das Ernährungskonzept wird daher auch „Steinzeit-Ernährung“ genannt.

Wie funktioniert die Paleo-Ernährung?

Die Grundlage dieser Ernährungsform bilden Lebensmittel, die in ähnlicher Form schon vor etwa 2,5 Millionen Jahren für den Menschen verfügbar gewesen sein könnten. Dies bedeutet, dass hier alles verwendet wird, was unsere Vorfahren jagen, sammeln, pflücken oder fischen konnten.

Hierzu zählen unter anderem:

- Gemüse & Obst
- Nüsse & Samen
- Kräuter & Gewürze
- Fleisch & Fisch

Verzichtet wird in dieser Ernährungsform auf (industriell) verarbeitete Lebensmittel, die erst nach der Einführung von Ackerbau und Viehzucht verfügbar waren.

Hierzu zählen unter anderem:

- Getreideprodukte
- Hülsenfrüchte
- Milchprodukte
- Softdrinks, Alkohol & Kaffee

Beispielrezept:
Blumenkohlreis-Pfanne

Zutaten:

- ½ Blumenkohl
- 300g Hühnerbrust
- ½ Brokkoli
- 2 Karotten
- 3 Blätter Weißkohl
- 1 Handvoll frische Kräuter
- 1 Stück Ingwer
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz/ Pfeffer
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Hühnerbrust in kochendem Wasser für 15 min garen. Danach in Fasern reißen, salzen und pfeffern.
2. Blumenkohl zu Reisgröße verarbeiten.
3. Karotten schälen und raspeln. Brokkoli in Röschen teilen. Kohl in Streifen schneiden.
4. Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen, hacken und in Kokosöl anschwitzen.
5. Karotten, Kohl und Brokkoli mit in die Pfanne geben und für 5 min. mit aufgesetztem Deckel garen.
6. Blumenkohlreis hinzugeben und noch einmal scharf anbraten. Hühnchen hinzugeben.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern garniert servieren.

Auswirkungen der Paleo-Ernährung auf unsere Gesundheit

Allgemein wird die Wirkung der Paleo-Ernährung im Zusammenhang mit einer positiven Beeinflussung des Körpergewichts, des Insulinstoffwechsels, des Lipidstoffwechsels und der Mortalität diskutiert. Sie zielt darauf ab, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen zu steigern, das Wohlbefinden zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen. Allerdings ist der tägliche hohe Verzehr tierischer Lebensmittel unter Gesundheits- und Nachhaltigkeitsaspekten kritisch zu sehen und der völlige Verzicht auf Getreide- und Milchprodukte kann langfristig zu einem Nährstoffmangel führen. Somit kann sich der Mensch an eine Vielzahl unterschiedlicher Ernährungsformen anpassen, soweit der grundsätzliche Bedarf an Nährstoffen gedeckt ist.

Weitere Übungen zum Umgang mit Panikattacken

Atemübung 4-7-11

Hinsetzen oder -legen, 4 Sekunden einatmen und 7 aus. 11 Mal wiederholen.

Notfallkoffer, um negative Gedanken zu stoppen:

Ein wohliger Duft, angenehme Musik oder eine scharfe Chilischote.

Ablenkungen, wie

Arme mit kaltem Wasser abspülen, Rückwärtszählen, sichtbare Gegenstände einer Farbe aufsagen.

Bewegung zur Beruhigung:

Zittern und Schaukelbewegungen zulassen. Sich schütteln, Hüpfen, Ballen und Lösen der Fäuste, Zehen in den Boden krallen.



Schluss mit übersteigertener Nervosität

Prüfungsangst im Fokus

Nervöse Unruhe, Herzrasen und feuchte Hände: Prüfungsangst hat viele Gesichter. Doch was steckt dahinter?

Im Fokus der Prüfungsangst steht meist nicht die Angst vor einer Prüfung, sondern die Angst vor einer negativen Bewertung und deren Folgen. Ein gewisses Maß an Prüfungsangst ist aber völlig normal und kann kurzfristig sogar leistungssteigernd sein. Denn in Stresssituationen schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Kortisol aus, die die Konzentration steigern und das eigene Verhalten antreiben. Schränkt dich die Angst allerdings zu sehr ein oder hält länger an, reagiert der Körper mit Widerstand. Ein Zuviel an Stresshormonen verursacht Gedächtnisstörungen und depressive Verstimmungen, die dazu führen, dass das Gelernte nicht mehr abrufbar ist.

Eine Möglichkeit um Prüfungsangst zu verringern, ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Diese Entspannungstechnik zählt zu den am häufigsten

angewandten Verfahren und basiert auf der willentlichen An- und Entspannung verschiedener Muskelpartien.

Zunächst werden bestimmte Muskeln für einige Sekunden angespannt und anschließend wieder gelockert. Dabei sollte ein kontinuierlicher Rhythmus zwischen der An- und Entspannungsphase eingehalten werden. Durch die bewusste Konzentration auf die verschiedenen Muskelgruppen schenkst du deinem Kopf eine kurze Auszeit und kannst somit gezielt Stress abbauen. Eine Übung zur Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen findest du in unserem Heiligenfeld Blog.

Nimmt der Leidensdruck jedoch überhand, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. In den Heiligenfeld Kliniken behandeln wir alle Formen von Angststörungen und arbeiten nach einem integrativen Therapiekonzept.

Wir unterstützen dich!

Uns ist es wichtig, dir die Aufnahme in unsere Kliniken so einfach wie möglich zu machen.

Deshalb unterstützen wir dich gerne im gesamten Aufnahmeprozess. Über den nebenstehenden QR-Code oder die angegebene Webadresse erhältst du alle wichtigen Informationen und kannst Unterlagen anfordern. Natürlich sind wir auch telefonisch für dich da!

0971 84-0 oder [heiligenfeld.de/aufnahme](https://www.heiligenfeld.de/aufnahme)





Leben begleiten

Tipps zum Umgang mit depressiven Angehörigen

Traurigkeit, Rückzug vom sozialen Umfeld, ständig negative Gedanken: All das können Anzeichen einer Depression sein. Bemerkt man bei einem Angehörigen eine solche Veränderung, ist die Verunsicherung meist groß. Doch wie reagiert man als Angehöriger am besten darauf?

Bitte keine Schuldgefühle!

Viele Angehörige entwickeln selbst Schuldgefühle oder ärgern sich, weil sie sich hilflos fühlen und kaum Einfluss auf den Betroffenen haben. Doch aussichtslos ist die Situation keinesfalls. Depressionen sind sehr gut behandelbar, wenn sie erkannt und von erfahrenen Ärzt*innen und Therapeut*innen behandelt werden. Folgende Tipps können Angehörigen von Menschen, die an einer Depression leiden,

helfen, mit der Erkrankung umzugehen:

- Akzeptiere die Depression.
- Informiere dich.
- Suche das Gespräch.
- Suche ärztliche Hilfe.
- Zeige Geduld.
- Überfordere dich nicht.
- Sei vorsichtig mit gut gemeinten Ratschlägen.
- Treffe keine weitreichenden Entscheidungen.

Vergiss dich selbst nicht!

Wichtig ist, dass du dich selbst als Angehörige*r nicht komplett vergisst und aufopferst. Du bist genauso wichtig und darfst auf deine Bedürfnisse achten. Selbstfürsorge ist hier das Stichwort.

Eröffnung der Heiligenfeld Klinik Bad Wörishofen

Direkt am Bad Wörishofener Kurpark haben wir im November 2022 eine neue Heiligenfeld Klinik eröffnet. Diese hält sowohl Behandlungsplätze für gesetzlich als auch privat krankenversicherte Personen sowie Selbstzahler*innen bereit.

Das Behandlungsspektrum umfasst nahezu den gesamten Bereich psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, unter anderem Depressionen, Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Essstörungen.

Mit unserer Klinik am Standort Bad Wörishofen betreiben wir insgesamt acht Kliniken. Diese befinden sich mit Ausnahme der Heiligenfeld Klinik Berlin alle in Bayern.



Studierende und junge Erwachsene

Prüfungsstress, Doppelbelastung von Studium und Arbeit, der Kampf um attraktive Praktikums- und Arbeitsplätze: Studierende sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Dazu kommen Studiengebühren, wichtige Entscheidungen über Studien- oder Ortswechsel sowie Auslandssemester, die erstmalige Bewältigung einer selbständigen Haushalts- und Lebensführung und das Zurechtfinden in einer ungewohnten Umgebung. In der Summe führen diese Lebensbedingungen nicht selten zu einem immensen Leistungsdruck und in eine Situation von Stress und Überforderung. Die Heiligenfeld Klinik Berlin bietet mit ihrem ganzheitlichen und erlebnisorientierten Therapiekonzept besonders für junge Erwachsene im Studium und in der Ausbildung eine effektive Unterstützung. Die stationäre Behandlung hilft bei der Bewältigung psychischer Erkrankungen, sie steigert nachweislich die Lebensqualität unserer Patient*innen und führt zu einer besseren Bewältigung des Alltags.



Reise zu mir selbst - Patienteninterview

Achtsamkeit im Fokus

Der 30-jährige Matthias L. ist seit fünf Wochen in der Parkklinik Heiligenfeld. Ein Zusammenbruch nach vielen Monaten, in denen er fast rund um die Uhr für ein Projekt arbeitete, sorgte dafür, dass er nach Hilfe suchte. „Ich lag eine Woche im Bett und habe einfach nur geweint“, erzählt Matthias L. „Da war für mich klar, ich muss etwas verändern.“ In der Klinik erfährt er, dass eine posttraumatische Belastungsstörung sowie eine Depression der Grund für den Zusammenbruch sind. Matthias L. stellt sich und seine Leistungen gerne in den Schatten. Der Zweck ist immer wichtiger als er selbst. Doch als er an einer Aufgabe scheitert, bricht alles aus ihm heraus. „Seit Kurzem weiß ich, dass ich Schwierigkeiten habe, einen Zugang zu meinen Gefühlen zu bekommen.“

Gedanken beruhigen.

In der Parkklinik Heiligenfeld gelang es ihm durch Meditation das erste Mal seit Langem, zu sich selbst zu kommen. Das

Achtsamkeitstraining gibt ihm viel Rückhalt. „Durch die Meditation komme ich mit mir selbst in Kontakt. Ich kann im Hier und Jetzt sein und mich fragen: Was geht in mir vor, was empfinde ich?“ Matthias L. beschreibt, dass er das erste Mal während einer Meditation Selbstmitgefühl für sich gespürt hat. „Dieser Moment war für mich so ergreifend und schön, dass ich weinen musste.“

Achtsamkeit ist wichtiger Bestandteil.

Beim „Achtsamkeitstraining“ üben die Patient*innen weitere Formen der Meditation und Achtsamkeit. „Für mich habe ich festgestellt, dass ich, wenn ich innerlich sehr unruhig bin, eine Meditationsform mit Bewegung bevorzuge, wie eine Tanzmeditation. Bin ich innerlich eher ruhig, dann helfen mir die sitzenden Varianten. Schön finde ich, dass ich hier alles einmal ausprobieren kann. Ich bin zwar noch im Therapieprozess, aber hoffnungsvoll, dass ich auf einem guten Weg zu mir bin.“

Reminder: Ich bin genug.

Die Affirmation „Ich bin genug“ soll dich daran erinnern, dass du so wie du bist vollkommen bist. Alles ist in dir, einfach weil du bist. Deshalb nutze doch die Kraft der Affirmation dafür, dir das täglich mehrmals selbst zu sagen, um es zu verinnerlichen. Warum? Weil die Kraft der Gedanken die Art, wie wir unser Leben betrachten, beeinflusst. Viele unserer Glaubenssätze sind eher negativ behaftet, wie zum Beispiel „Stell dich nicht so an.“ Diese Glaubenssätze limitieren uns in unserem Sein. Deshalb sind positiv formulierte Affirmationen so wichtig.



Reminder



Spiritualität in der Psychotherapie

Neue Orientierung finden

Sachverhalte zu verstehen ist für uns wichtig. Kaum etwas finden wir unangenehmer als Dinge, die sich unserer Kontrolle und Einflussnahme entziehen. Was aber geschieht, wenn die Überzeugung der Kontrollierbarkeit ins Wanken gerät?

Jede Vorstellung von Kontrolle ist letztlich eine Illusion.

Das Leben ist unvorhersehbar, kann uns bestenfalls „einen Streich spielen“ und uns schlimmstenfalls überrollen. Wir verwenden hierfür oft das Wort „Schicksalsschlag“ als Bezeichnung für etwas, das uns völlig unvorbereitet trifft. Die Frage nach dem Sinn hinter all dem wird zuneh-

mend häufiger. Der Ausnahmezustand verlangt dies regelrecht von uns, denn viel zu groß sind die Auswirkungen.

Ein „Weiter so wie bisher“ ist kaum vorstellbar.

Wenn das Leben sich radikal verändert, können spirituelle Angebote helfen, sich neu zu orientieren und bestenfalls einen neuen Boden zu finden, der sicher trägt. In den Heiligenfeld Kliniken gehört die spirituelle Ausrichtung von Anbeginn an zu unserem therapeutischen Verständnis. Wir unterstützen jeden Menschen an seinem individuellen Platz im Leben – um Vertrauen (wieder) wachsen zu lassen.

Spiritualität in den Heiligenfeld Kliniken

In den Heiligenfeld Kliniken spielt Spiritualität eine zentrale Rolle. Unser therapeutischer Ansatz berücksichtigt neben der körperlichen und der geistigen sowie der Beziehungsebene auch das, „was uns als Menschen überschreitet.“

Patient*innen, die sich für unsere Kliniken entscheiden, bieten wir einen Raum, in dem sie sich selbstverständlich mit existenziellen Fragen und Anliegen zeigen und auseinandersetzen können.

Spirituelle Angebote als heilsame Ressource

Wir betrachten spirituelle Angebote als heilsame Ressource in Verbindung mit einer fundierten und ganzheitlichen Psychotherapie. Dabei ist es uns wichtig, die positiven Aspekte einer spirituellen Verankerung auch wissenschaftlich zu erfassen und zu untersuchen. Dies erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Regensburg und dem dortigen Forschungsbereich für angewandte Bewusstseinswissenschaften.

“Komm mit auf eine Reise ...”: Unsere Podcast-Reihe

Was ist Spiritualität? Was ist die Seele? Wie wichtig ist es für uns Menschen, einen Sinn im Leben zu finden? Im Bereich der Psychotherapie ist man schnell mit zentralen Fragen konfrontiert. Unsere Themenreihe liefert Antworten! Hören Sie rein, machen Sie mit und entwickeln Sie Schritt für Schritt ein tiefes Verständnis für das, was uns als Menschen überschreitet.



Heiligenfelder Kongress 2023

„Leben lieben“

Als Heiligenfeld Kliniken übernehmen wir gesellschaftliche Verantwortung. Wir fördern Projekte, die den Menschen ein gleichberechtigtes und bewussteres Leben ermöglichen sollen, und wir setzen uns mit Themen auseinander, die eine gesellschaftliche Dringlichkeit erfordern. Unser jährlicher Heiligenfelder Kongress ist hierfür eine wichtige Plattform. Herausragende Referent*innen geben in Vorträgen und Workshops ihr Wissen weiter, um gemeinsam Antworten auf Fragen unserer Zeit zu finden. Im kommenden Jahr wird der Heiligenfelder Kongress unter dem Motto „Leben lieben“ stattfinden.

Besondere Angebote für Student*innen im Rahmen des Heiligenfelder Kongresses 2023

50 % Rabatt bei Vorlage eines Studentenausweises

50 % Rabatt bei Werben eines Vollzählers

100 % Rabatt als studentische Hilfskraft am Kongress

Unterstütze uns zum Beispiel bei der Einlasskontrolle oder begleite Referent*innen bei ihren Vorträgen und Workshops.

Werde Mentee auf unserem Kongress!

Bei Teilnahme am Mentoringprogramm zahlst du nur 40 € und kannst an allen Veranstaltungen des Kongresses teilnehmen. Passend zu deinem Profil und Interessensgebieten wird dir ein*e erfahrene*r Kongressteilnehmer*in zum angeregten Austausch zugeteilt.

Die Angebote sind limitiert und gelten vorbehaltlich freier Plätze am Kongress.

kongress-heiligenfeld.de



Kongress „Leben lieben“
11. bis 14. Mai 2023



Der Heiligenfelder Kongress „Leben lieben“ findet im historischen Regentenbau und den Heiligenfeld Kliniken in der UNESCO Weltbestadt Bad Kissingen statt.

Melden Sie sich jetzt an:

0971 84-4600

www.kongress-heiligenfeld.de



Heiligenfeld Akademie

ONLINE- SEMINARE DER AKADEMIE HEILIGENFELD

09.12.22 – 10.12.22

18:30 – 12:30 Uhr: Das ist mir fremd –
Umgang mit Menschen vers. Kulturen

11.02.23 – 12.02.23

10:00 – 11:30 Uhr: Schreib dich frei –
der kreative Schreibworkshop

18.03.23 – 19.03.23

11:00 – 12:30 Uhr: Vom Körper zur Seele –
im Leben Heimat finden

Weitere Online-Seminare findet ihr unter:

akademie-heiligenfeld.de

