



## Pferde

Meister der  
Körpersprache

## Osteoporose

Knochenverlust  
stoppen

## Hämorrhoiden

Schmierens  
und Salben

## Kohlenhydratfalle

Die Lust überlisten

## Treppen

100'000 Unfälle

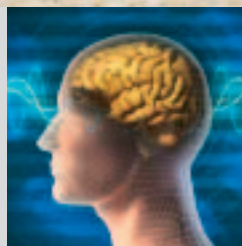
## Schilddrüse

Selbstcheck

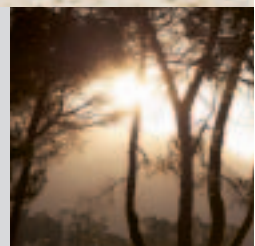
Haarausfall  
Ursachen und  
Behandlung



Migräne  
Das  
Wundergerät




Herbstträume  
Die Jahreszeit  
der Seele





# blick in die eigene seele



Pferde sind Meister der Körpersprache. Sie werten nicht, und sie lügen nicht, sondern halten uns nur ehrlich den Spiegel hin.



Sie haben hoch entwickelte Sinne und nehmen äusserst feine, für uns kaum wahrnehmbare Signale und Emotionen wahr. Das eröffnet ungeahnte Möglichkeiten in der Selbstwahrnehmung von uns Menschen.

Pferde haben die Fähigkeit, über äusserst feine, für uns oft nicht wahrnehmbare Signale zu kommunizieren. «In der Therapie oder neuerdings auch im Coaching nimmt das Pferd als Co-Trainer durch seine hoch entwickelten Sinne als Flucht- und Beutetier kleinste Unsicherheiten, Gefühlsänderungen, Ängste und andere Emotionen beim Menschen wahr – und zwar lange bevor wir uns deren bewusst sind», sagt die Bernerin Claudia Franziska Meier, eine ausgebildete Bewegungstherapeutin und Coach, die seit Jahren pferdegestütztes Coaching für Einzelpersonen und Firmen praktiziert.

In der heutigen Zeit werden Menschen im Beruf und in der Familie immer mehr gefordert, gleichzeitig wird Teamfähigkeit, Führungsqualität und Verhandlungsgeschick verlangt. Familie und Beruf muss unter einen Hut gebracht werden. Meier: «Viele sind überfordert. Konflikte im Berufs- und Alltagsleben werden häufiger. Wir kappen die Verbindung mit uns und unserer Umwelt. Ängste, Depressionen und Schlafstörungen nehmen zu, es folgen körperliche Symptome und häufig wissen wir nicht, was mit uns nicht stimmt.»

Der Coach mit seinem Pferd als Co-Trainer setzt dort an, wo wir unsere Verbindung verloren haben. «Ich stelle Aufgaben, beobachte das Pferd und die Klienten», erklärt Claudia Franziska Meier. «Ich arbeite gerne mit Gegensätzen – gerade bei der Arbeit mit dem Pferd erkennt man, dass stark sein manchmal auch nachgeben bedeutet. Gezielte Übungen helfen, das eigene Potenzial zu erkennen und innere Stärken aufzubauen und zu fördern. Es ist erwiesen, dass Erfahrungen wichtiger sind als blosses darüber Reden, um Verhaltensmuster längerfristig zu erkennen und zu ändern. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit.»

Das Pferd als Co-Trainer bietet viele Vorteile. Meier: «Klares, direktes und ehrliches Feedback von Mensch zu Mensch ist schwierig anzunehmen. Zu sehr stehen unser Stolz und unser Ego im Weg, und die Angst, verletzt oder enttäuscht zu werden, hindert uns daran, wirklich zuzuhören und Kritik anzunehmen. In den meisten Fällen reagieren wir mit einem Gegenangriff oder Abwehr. Wie viele Menschen können Kritik ohne Vorwurf anbringen? Und was uns letztlich zu schaffen macht, ist die menschliche Sprache – oft wird etwas missverstanden oder falsch interpretiert.» Unsere Sprache kann auch sehr manipulativ sein – weil wir nur auf die Worte, aber nicht auf die Körpersprache und die Gefühle achten. Gepaart mit genau diesen unbewussten Gefühlen und Mustern ist es praktisch unmöglich, ein Feedback, welches der Realität entspricht, unseren Mitmenschen zu geben oder anzunehmen.

Pferde werten nie. Pferde sind Meister der Körpersprache. Pferde kennen keine Manipulation – nur ehrliches, direktes Feedback – welches wir gut annehmen können. Claudia Franziska Meier zitiert einen Teilnehmer eines Führungstrainings so: «Niemals hätte ich gedacht, dass Pferde im Umgang mit Menschen so sensible Antennen haben, die auch schwächste Signale aufnehmen und präzise interpretieren. Niemand konnte sich vorstellen, die Tiere durchschauten uns sofort. Ein Pferd als Lehrmeister, das mich vor einem falschen Selbstbild schützt und mir selbst einen Blick in die eigene Seele gewährt.»

Mehr Informationen unter [www.pferdepunkt.com](http://www.pferdepunkt.com)



Bilder: jolandaflubacher.ch





## Sie durchschauen uns sofort

Pferde ermöglichen einen tiefen Blick in uns selbst. Claudia Franziska Meier sagt, wie Menschen mit Angststörungen, Depressionen und sogar Übergewicht davon profitieren können.

*Sie arbeiten mit Pferden und Menschen. Weshalb?*

Ich arbeite mit Pferden, um Menschen den Zugang zu sich selber einfacher zu machen. Pferde haben eine ausserordentliche Fähigkeit, uns Menschen unsere Gefühle und unsere Absichten genauestens zu scannen. Das Pferd ist ein Fluchttier und deshalb auf Schutz in der Herde und auf die Führung des Leittiers angewiesen. Arbeiten wir mit Pferden zusammen, prüfen sie uns kontinuierlich, um zu wissen, ob wir imstande sind, diese Schutzfunktion auch wahrzunehmen. Schutz vermittelt nicht nur derjenige, der im richtigen Moment das Richtige tut, sondern wer eine ruhige und entspannte starke Haltung ausstrahlt und stets aufmerksam und wachsam ist. Es ist berührend zu sehen, dass sich diese grossen und schweren Tiere uns gerne anvertrauen, wenn wir die richtige Sprache sprechen und innerlich wachsam, aber dennoch gelassen sind. Als Coach kann ich anhand des Ausdrucks und der Körpersprache der Pferde mögliche Blockaden im Menschen erkennen.

*Was hat das Pferd, was der Mensch nicht hat?*

Pferde kommunizieren ausschliesslich über ihre Körpersprache und ihren Instinkt. Sie achten nicht auf die menschliche Sprache – das heisst, sie lassen sich auch nicht von schönen Worten täuschen. Spielen wir ihnen etwas vor, durchschauen sie uns sofort. Unsere alltäglichen Masken nützen uns im Umgang mit dem Pferd und letztendlich mit uns selbst nichts. Pferde sind hoch sensibel. Sie haben die Fähigkeit, unseren Puls und unseren Herzschlag wahrzunehmen, sie riechen unsere Hormone genauso gut

wie unsere Duftstoffe, die wir absondern, das heisst sie nehmen genau wahr, ob wir gestresst sind oder nicht.

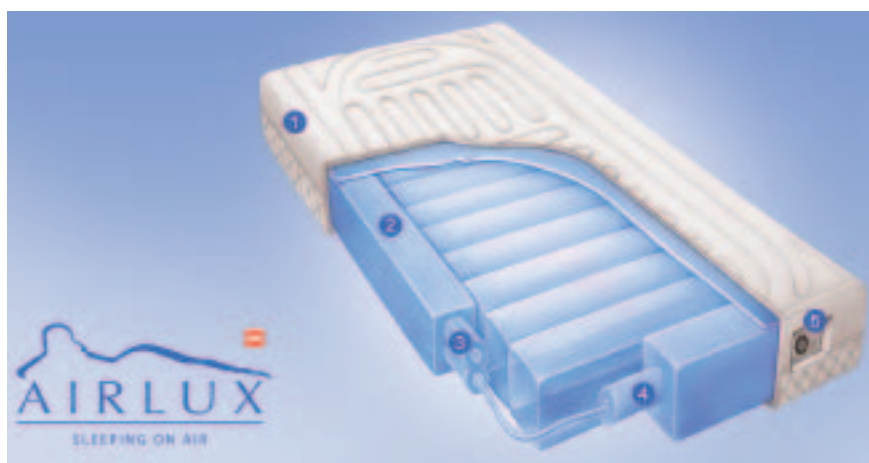
*Sie machen Teambuilding. Wie kann ein Pferd ein menschliches Team bilden?*

Nicht das Pferd bildet das Team, sondern die Menschen innerhalb eines Teams. Das Pferd jedoch kann mit seinem Verhalten aufdecken, ob und wie ein Team funktioniert. Bei Teamübungen sehe ich als Coach sehr schnell, ob das Team gut eingespielt und erfolgreich ist, oder ob es eigentlich gar keines ist, sondern nur aus einem Haufen Menschen besteht, in dem bestenfalls einer die Führung übernimmt, aber eigentlich alles alleine macht. Da Pferde Herdentiere sind, fühlen sie sich innerhalb eines gut strukturierten Teams wohl und sind bereit, dem Team zu folgen, gegebenenfalls auch über einen Hindernisparcours. Je besser das Team, desto motivierter das Pferd. Oft macht das Pferd am Anfang keinen Schritt, gleichgültig wie viele Menschen versuchen, es zum Laufen zu bringen. Denn meistens ist ihnen nicht einmal bewusst, dass ihr Team nicht wirklich Teamarbeit macht, sondern aus lauter Einzelkämpfern oder Mitläufern besteht. Hier beginnt meine eigentliche Arbeit. Ich coache das Team so, dass die Teammitglieder anfangen, sich neu zu organisieren und zu strukturieren. Wenn jeder seinen Platz innerhalb des Teams gefunden hat, so dass er sich wohl fühlt und seine Aufgabe gerne wahrnimmt, entsteht plötzlich eine ganz andere Dynamik. Das Team wird lebendig – und siehe da, plötzlich steht das Pferd aufmerksam mittendrin und ist bereit, seinen Platz in diesem Team einzunehmen.





## AIRLUX® Luftschlafsysteme ermöglichen einen schmerzfreien und erholsamen Schlaf. Steigerung der Lebensqualität inbegriffen!



AIRLUX®-Luftschlafsystem mit isolierender Auflage ①, Schaumstoffrahmen ②, weichem Pumpenkörper ③, Luft-Reservoir ④ und Druckregler ⑤.

**AIRLUX® funktioniert wartungsfrei ohne Strom. 10 Jahren Garantie!**

### Bezugsquellen «AIRLUX® Land of Sleeping»:

8951 Fahrweid-Dietikon, Brunastrasse 185

4052 Basel, Dufourstrasse 9

3011 Bern, Gerechtigkeitsgasse 55

[www.airlux.ch](http://www.airlux.ch)

Tel. +41(0)43 5000 200

### Guter und gesunder Schlaf ist die allerbeste Basis für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden!

Ein geeignetes Schlafsystem muss alle unsere individuellen Bedürfnisse berücksichtigen können. Ergonomisch sollen exponierte Körperpartien (Becken, Schulter) so entlastet werden, dass keine Druckstellen entstehen. Gleichzeitig muss die Unterstützung von Rücken und Wirbelsäule gewährleistet bleiben. Fazit: Der Druck des Körpers muss gleichmässig auf die Liegefläche verteilt werden. Keine Schaumstoff- oder Federkern-Matratze kann diese Problemstellung optimal lösen. AIRLUX® Luftschlafsysteme revolutionieren das Schlaferlebnis. Tausende von begeisterten AIRLUX® Kunden berichten tagtäglich davon. Denken Sie darüber nach.

### Wir versprechen nichts weniger als:

Schlafen Sie Schmerzen weg und gewinnen Sie spürbar mehr Lebensqualität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag oder Sie erhalten Ihr Geld zurück!

Testen Sie uns doch einfach. **Sie können nur gewinnen!**

### Was ist der Unterschied zur Reittherapie?

In der Reittherapie oder der Hippotherapie geht es um den Körper und den Bewegungsablauf. Reittherapie wird oft bei Muskel- und Nervenerkrankungen oder bei behinderten Menschen angewendet. Dabei geht es darum, den Körper wieder zu mobilisieren und zu stabilisieren. Coaching mit Pferden ist weder eine Körpertherapie noch eine Psychotherapie. Wir arbeiten zukunfts- und zielorientiert, das heisst wir suchen für ein bestehendes Problem eine Lösung – wir arbeiten an inneren Mustern und Glaubenssätzen. Beim Coaching mit Pferden kommt der Klient wie beim herkömmlichen Coaching mit einem aktuellen Problem, oft decken die Pferde aber noch ein tiefer liegendes Muster auf, seien das bisher unerfüllte Bedürfnisse oder verborgene Ängste. Das hilft mir, sehr schnell zur wirklichen Blockade vorzustossen und mögliche Ursachen aufzudecken, anstatt bei einem offensichtlichen Problem stehen zu bleiben. Mittels Bildern und Er-

lebnissen kann man anschliessend diese Verhaltensmuster neu programmieren, damit wir in Zukunft anders denken und handeln können. So können wir anfangen, nicht mehr nur zu reagieren, sondern zu agieren. Damit nehmen wir das Ruder unseres Lebens selber in die Hand.

*Ein grosses Problem vieler Menschen ist die fehlende emotionale Verbindung zu sich selbst. Was machen Sie in solchen Fällen?*

Im Coaching mit Pferden werden innerlich angespannte, gestresste Menschen sehr schnell entspannt und ruhig, auch weil wir mittlerweile aus diversen Studien wissen, dass sich Puls und Herzschlag von Mensch und Pferd anpassen, weil die Nähe eines Pferdes eine beruhigende Wirkung auf uns hat. Wenn wir uns erst einmal entspannen und die Gedanken in unserem Kopf nicht mehr so durcheinander und laut sind, können wir mit Körperübungen und Visualisierung wieder eine tiefe Verbindung zu uns selbst aufbauen.



Steppers PrimaClima: Schweizer Innovation von FLAWA

steppers®  
fresh & warm

## Thermoausgleich für Ihre Füsse

Steppers-PrimaClima-Frischesohlen für die kältere Jahreszeit sorgen für angenehm duftende Frische während des ganzen Tages sowie für den Thermoausgleich und sind trotzdem ultradünn.

Wer die Steppers-PrimaClima-Frischesohlen nie ausprobiert hat, verpasst ziemlich viel. Nämlich einen speziellen Thermoausgleich drinnen und draussen. Klimafasern sorgen dank einer patentierten Technologie für eine Regulation der Temperatur und reduzieren die Schweiß- und Geruchsbildung. Zudem wirken sie antimikrobiell, d.h. sie hemmen Bakterien und Fusspilz und verhindern deren Ausbreitung. Dank der weichen Oberfläche ist der Komfort beim Gehen einzigartig. Die Tragdauer beträgt bis zu sieben Tage.

Thermoausgleich, Wohlbefinden, Sicherheit. Das bieten Ihnen nur die ultradünnen PrimaClima-Frischesohlen von Steppers, Schritt für Schritt, Tag für Tag. Sie sind ein einzigartiges Schweizer Produkt. Am besten überzeugen Sie sich selber vom wohligen Gehkomfort. Wer die Steppers-PrimaClima-Frischesohlen einmal ausprobiert hat, wird süchtig. Machen Sie die Probe aufs Exempel und bestellen Sie jetzt ein Gratismuster. Die Steppers-PrimaClima-Sohlen sind auch in Apotheken/Drogerien und neu in grösseren Coop-Filialen erhältlich.



### Bestellen Sie Ihr Steppers-PrimaClima-Gratismuster mit diesem Coupon

Vorname

Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Grösse bitte ankreuzen:  S 36-38  M 39-41  L 42-44

Einsenden an:

FLAWA AG, «Gratis-Steppers», Badstrasse 43, CH-9230 Flawil, oder unter [www.flawa.ch](http://www.flawa.ch)







## Wenn die Gelenke schmerzen

**Gelenke verbinden die diversen Knochen im menschlichen Körper. Viele Menschen leiden im Alter an schmerzenden Gelenken. Hier ein paar Tipps.**

Die Abnutzung der Knorpelschicht der Gelenke gehört zum normalen Alterungsprozess. Die schützende Knorpelschicht wird aber auch durch Übergewicht, körperliche Überbelastung im Beruf oder beim Sport und durch Unfälle in Mitteleuropa gezogen. Manchmal entstehen die Probleme bereits im Kindesalter, zum Beispiel durch rheumatische Entzündungen oder durch Fehlstellungen. Wenn die Knorpelschicht, die übrigens aus wasserhaltigem, weichem und feinem Gewebe besteht, abgenutzt wird, spricht man von Arthrose. Betroffene haben Schmerzen beim Gehen, bei der Gartenarbeit oder beim Sport.

### Olflex® plus zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit

Mit Olflex® plus bietet Mepha ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Glucosamin und Chondroitinsulfat, das zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit beitragen kann. Beide Substanzen sind natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Bänder und der Gelenkknorpel. Glucosamin ist wichtig für den Erhalt der Knorpelmasse. Chondroitinsulfat bindet im Knorpel Wasser und hält ihn so elastisch. In zwei Tabletten des Nahrungsergänzungsmittels Olflex® plus ist die maximal zugelassene Tagesdosis für Nahrungsergänzungsmittel enthalten. Die empfohlene Dosierung für Erwachsene beträgt zwei Tabletten Olflex® plus pro Tag. Olflex® plus ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

*Welche Folgen hat die emotionale Kappung zu sich selbst in Bezug auf zivilisatorische Leiden wie Depressionen, Angsterkrankungen und Schlafstörungen?*

Wenn ich aufgrund der Anforderungen und der Konditionierung der Gesellschaft den Zugang zu mir selber verloren habe und meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle unterdrücke, bin ich bestenfalls ein gut funktionierender Mensch, der sich anpasst, oder aber rebelliert. Das geht aber auf die Länge nicht gut. Dann entstehen genau solche Zivilisationskrankheiten. Das geht bis zu Essstörungen. Ich meine Magersucht genauso wie Übergewicht. Denn was ist Übergewicht anderes als sichtbare Folge der Kappung zu den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Unser Innerstes möchte anerkannt und genährt werden, nicht nur der Magen. Aber wir rennen durchs Leben, ohne auf die leisen Stimmen in uns zu hören. Wenn wir dann doch einmal innehalten, ist es meist nur kurz, und wir rennen schon wieder weiter, machen wieder irgendetwas oder übertönen die Stille mit Konsumverhalten. Weil wir es nicht lange aushalten, wenn es einmal ruhig und still um uns ist. Kommen wir in Kontakt mit einem Pferd, gelingt es uns, endlich einmal unser überaktiviertes Computerprogramm herunterzufahren und uns dadurch besser wahrzunehmen.

*Wie und in welchem Umfang profitieren Menschen mit solchen Problemen von der Arbeit mit Pferden?*

Weil die Pferde es uns ermöglichen, einen Blick in unser Inneres zu werfen und ich als Coach Verhaltensmuster und Denkstörungen umprogrammieren kann, finden Menschen mit Problemen Schritt für Schritt aus ihren alltäglichen Mustern heraus und entdecken neue Seiten an sich und am Leben überhaupt. Plötzlich entstehen Kreativität, Spontaneität, Entdeckungsfreude und mehr Lebenslust. Menschen kann man täuschen – ein Pferd lässt sich nie belügen oder austricksen. Wenn ich als Coach die Fähigkeit habe, die Sprache der Pferde zu lesen und zu übersetzen, ist das Pferd ein Barometer für die Gefühle der Menschen. Viele Klienten sind immer wieder erstaunt, dass ich durch die Arbeit mit den Pferden tiefe Einblicke in ihre Verhaltensmuster und Gefühle erhalte. Weil sie als Begleiter das Pferd haben, können sie das besser annehmen. Nicht der Therapeut oder Coach gibt ihnen das unmittelbare Feedback, sondern das Pferd. |



Gesundheitstipp

## Null Bock auf Verstopfung

Verstopft zu sein, kühlt jegliche Lebensfreude. Es gibt nichts Störenderes als das Gefühl zu müssen, aber nicht zu können. Deshalb haben aktive Menschen schlicht keine Zeit und schon gar keine Lust, sich ständig mit dem Problem der Verstopfung herumschlagen zu müssen.

Das ist auch nicht nötig, wenn man dem Darm mit dem richtigen Mittel hilft. Speziell Senna, eine der wissenschaftlich bestuntersuchten Arzneipflanzen, ist ein sehr geeignetes natürliches Abführmittel. Es beschleunigt die Tätigkeit des Dickdarms und ist sehr gut verträglich. Die Wirkung setzt nach acht bis zwölf Stunden ein. Wer das rein pflanzliche Abführmittel am Abend nimmt, wird schon am nächsten Morgen erleichtert.

Vertrauen Sie der Natur – und nicht den vielen Vorurteilen. Vorurteil Nummer 1: Wenn man sich viel bewegt, kommt der Stuhlgang automatisch. Dem ist leider nicht so. Vorurteil Nummer 2: Viel Flüssigkeit und Ballaststoffe lösen das Problem. Auch das ist meistens Wunschdenken. Vorurteil Nummer 3: Abführmittel sind schädlich. Diese Behauptung haben die führenden Fachgesellschaften und Universitätskliniken längst widerlegt.

### Midro Tee und Midro Tabs

ANZEIGE

sind pflanzliche Abführmittel, rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. Sie wirken gezielt gegen Verstopfung. Ihre Senna-Extrakte sind standardisiert, werden nicht ins Blut aufgenommen und sind daher sehr schonend.



Lesen Sie die Packungsbeilage.