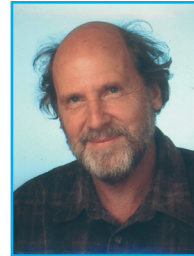


Denk dich
gesund!



Dr. Mstyslaw Suchowerskyi Schmerzmediziner

Diese Mental-Suggestiv-Programme sollten so schnell wie möglich für jeden zugänglich sein!

Wir leben in einer Zeit, in der Stress und Hektik die Hauptfaktoren sind. Die Menschen sind überfordert – wir überfordern uns selbst. Viele Menschen, egal in welchem Alter, sind durch irgendwelche Krankheiten einem Dauerschmerzsyndrom oder Unwohlsein ausgesetzt. Hier kann ich die PROWENTVS-Therapien von Herrn Sautter nur empfehlen.

Die eigentliche Leistung von Herrn Sautter ist – denke ich – dass er die Leistungen diverser Eigen-Energie-Heilmethoden wie beispielsweise Autogenes Training u. a. zusammengeführt und vereinfacht hat. Was also bedeutet, man kann in relativ kurzer Zeit davon profitieren. Ausserdem lernt man dennoch sehr viel beim Anwenden dieser Methode. Herr Sautter ergänzt hervorragend die Arbeit von Medizinern, die leider immer weniger Zeit für ihre Patienten haben. Ich kann Herrn Sautter nur empfehlen.

Dr. Mstyslaw Suchowerskyi



Dr. Jochen Vetter

Apotheker

Hektik und Stress kennzeichnen unsere Zeit. Es fehlt die Zeit, um sich seinen Ängsten und Problemen zu stellen. Dem allgegenwärtigen Druck psychisch und physisch Stand zu halten wird aber erst durch das Bewusstsein möglich, dass man seinen Körper und Geist samt deren Veränderungen begleiten und unterstützen kann. Gewinner haben es schon lange entdeckt: das mentale Training als Erfolgsgarant im Sport und Beruf. Sie entwickeln hierdurch ein neues Selbstbewusstsein und überwinden Ängste. Auch wir Heilberufler müssen erkennen, dass eine symptomatische Behandlung zwar zweckmäßig und zielführend sein mag, der Erfolg einer Therapie aber von der Mitarbeit der Betroffenen abhängt. Genau hier setzt der Autor an. Präventiv und ergänzend zur Therapie werden die mentalen Fähigkeiten gestärkt. Zugeschnitten auf die individuelle Problematik werden bewährte und erprobte Methoden angeboten, die der Betroffene zu Hause durch- und weiterführen kann. Er muss es nur wagen...

Dr. Jochen Vetter



Prof. Dr. med. Andreas Luft

Hirnforscher und Neurologe

Unsere Motivation bestimmt entscheidend unser Handeln. Sie ist Voraussetzung für vieles, das wir erfolgreich tun. In Fragen der Gesundheit fehlt vielen Menschen die Motivation. Vor allem auch, wenn Schmerzen, Müdigkeit, Lustlosigkeit oder gar eine Depression – gespeist durch eine chronische Krankheit – hinzukommen. Leider baut die moderne Medizin in hohem Masse auf die Motivation ihrer Patienten. Viele Therapien erfordern regelmäßige Kontrollen, Disziplin in der Lebensführung und die sorgfältige Einnahme von Medikamenten. Fehlt die Motivation zur Veränderung der Lebensführung, so müssen regelmäßig Medikamente eingenommen werden – wieder eine Frage der Motivation. Für den Arzt ist eine fehlende Motivation des Patienten oft ein unlösbares Problem. Motivation durch spezielle Techniken und Training zu fördern, ist die Vision des Autors. Inspiriert aus seiner langjährigen Arbeit mit Hochleistungssportlern beschreibt er Verfahren zur Motivationssteigerung und Entspannung – relevant für jeden, ob gesund oder krank.

Prof. Dr. med. Andreas Luft



Prof. Hademar Bankhofer Medienexperte für Gesundheit

Ihre Ohren werden Augen machen...

Kranksein ist teuer geworden. Viele bekommen von ihrer Krankenkasse vieles nicht mehr erstattet. Daher erfahren zwei Strategien in unserer Zeit besondere Bedeutung. Erstens: Wir müssen alles tun, was in unserer Macht steht, damit wir erst gar nicht krank werden. Das bedeutet: mehr Präventions-Maßnahmen, mehr Vorsorge. Und wir sollten alle Möglichkeiten ausschöpfen, damit wir uns bei einer Reihe von Befindlichkeitsstörungen und gesundheitlichen Problemen – insofern vom Arzt eine exakte Diagnose vorliegt – selbst mit einfachen Methoden helfen können.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, etwas für die Gesundheit zu tun: Man kann ein Kurzentrum oder eine Klinik aufsuchen. Man kann wöchentlich zum Arzt gehen. Man kann regelmäßig Sport treiben, kann sich gezielt gesund und ausgewogen ernähren. Man kann Kurse und Vorträge besuchen und kann Ratgeber-Bücher mit vielen Anregungen und Rezepten lesen.

Denk dich gesund!

Doch da gibt es in unserer Zeit noch einen Weg, der immer beliebter wird: Gesundheits-Ratschläge und regelrechte Therapien können auch über die Ohren kommen. Ja, Sie haben richtig verstanden. Man kann sich auch gesund hören! Und genau diesen modernen, faszinierenden Weg zeigen uns in der vorliegenden Edition der erfahrene Mentaltrainer und Diplomierte Experte für Autogenes Training, Doz. Volker Sauter, ein langjähriger lieber Freund aus Tübingen, und sein kongenialer Partner, der Komponist und Musikproduzent Nils Hemme Hemmen. Sie haben ein erfolgreiches Mentalprogramm auf Audio-CD geschaffen und nennen es ‚Denk Dich gesund!‘ Sie treffen damit den Nagel auf den Kopf. Denn es ist hinlänglich bekannt, daß Menschen, die fit im Kopf sind, auch vielmehr als andere für ihre Gesundheit tun.

96

Das Denken, die geistige sowie seelische Einstellung fürs Gesundbleiben und Gesundwerden sind Grundvoraussetzungen für ein längeres Leben und bessere Lebensqualität. Und dann darf man nicht vergessen: Die richtige Entspannung ist eine gute Voraussetzung für eine starke Immunkraft und für eine optimale Bewältigung von Stress und Stressfolgen. Volker Sauter und Nils Hemmen zeigen uns mit ihrem neuen Mentalprogramm auf Audio-CD, wie man auf diese faszinierende Weise eine Menge für ein gesundes Herz, für einen gesunden Kreislauf, für einen gesunden Blutdruck tun kann und viele gesundheitliche Katastrophen rechtzeitig im Vorfeld verhindern oder zumindest abbremsen kann. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim Gesund-Denken!

Professor Hademar Bankhofer