

Schönheit – ein „brandheißes“ Thema



Heidi Gregor, Kommunikationstrainerin mit Tara-Erfahrung, hat mit der Ärztin Bettina Unden ein geniales Buch geschrieben: In „natürlich – zeitlos – schön“ entschlüsseln die beiden Frauen das Geheimnis von Alterungsprozessen im Körper und verraten den Verjüngungscode für ein langes Leben in strahlender Schönheit.

Mit ihrem ersten Praxishandbuch „Apotheken im Umbruch“ hat Mag. pharm. Heidi Gregor einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung der „Apotheke der Zukunft“ geleistet. Die Wiener Kommunikationsexpertin berät Apotheken in Veränderungsprozessen und ist den PHOENIX-Kunden als Referentin bei den PHOENIX PKA-Tagen 2017 bekannt. Für das PHOENIXprint Journal hat Heidi Gregor mehrfach Kolumnen verfasst. Nun hat sie das Thema Schönheit in den Fokus gerückt.

PHOENIXprint: Wie entstand die Idee für Ihr neues Buch?

Heidi Gregor: Bei einer Ärztin, die sich mit traditionellen asiatischen Verjüngungs-Methoden befasst, habe ich mich behandeln lassen. Während ich mit den Akupunktur-Nadeln im Gesicht in ihrer Praxis lag, hatte ich jedes Mal einen richtigen „Energie- und Kreativitätsboost“. So wurde die Idee geboren, doch ein Buch über die Facetten des Jungbleibens zu schreiben.

PHOENIXprint: Als Co-Autorin wählten Sie Frau Dr. Unden...

Heidi Gregor: Ich kannte sie vorher nicht, sie wurde mir empfohlen, weil sie eine Expertin für bestimmte TCM Behandlungen ist. Ich habe sie angeschrieben

und gefragt, ob sie das Buchprojekt mit mir realisieren möchte. Sie antwortete, dass sie immer schon ein Buch schreiben wollte. Wir haben die Themen aufgeteilt und unabhängig voneinander recherchiert und waren dann sehr erstaunt, dass wir immer zum gleichen Ergebnis kamen. Das ist keineswegs selbstverständlich und zeigt deutlich auf, was der Stand der Wissenschaft ist! Dr. Unden ist TCM-Ärztin, sie ließ sich u.a. in China ausbilden und erwarb Zertifikate in „Facial Rejuvenation Acupuncture“ und „Facial Rejuvenation Massage and Acupressure“ durch Virginia Doran/USA. Sie wendet manuelle Techniken wie Gua Sha Massage und Schröpfen sowie neben TCM Diagnostik und Arzneimitteltherapie auch orthomolekulare Medizin und FMD (funktionelle Muskeldiagnostik) an.

PHOENIXprint: Was haben die Recherchen für das Buch bei Ihnen selbst bewirkt?

Heidi Gregor: Subjektiv hat sich mein Wohlbefinden in den vergangenen zwei Jahren deutlich verbessert. Natürlich begehe ich auch „Sünden“, kleine nur, die ich wieder auszugleichen versuche. Meine Haut wurde schöner und fester. Ich habe kaum graue Haare. Ich bin überzeugt, dass die Methoden, die wir in dem Buch vorstellen, einen sichtbaren Effekt haben.

Gesundheit und Schönheit

PHOENIXprint: Was lässt uns altern?

Heidi Gregor: Bekannt ist, dass unsere Schönheit schneller schwindet, wenn wir uns nicht bewegen und schlecht ernähren. Gesundheit und Schönheit hängen eng zusammen. Alterungsprozesse im Körper führen gleichzeitig zu Zivilisationskrankheiten. Weniger wusste man bislang über den enormen Einfluss von Glaubenssätzen, kulturellen Mantras und die Macht der Gedanken, sowie über den chemischen Cocktail, den das Denken im Körper auslöst. Erstaunlich ist, dass die Art, wie wir denken, einen größeren Einfluss auf unser Aussehen hat als das Rauchen. Einige Glaubenssätze wirken sogar so stark, dass sie die Genetik verändern können. Da kann man noch so sportlich sein, sich vegetarisch oder vegan ernähren, das nützt alles nichts, wenn jemand überzeugt ist, dass es ihm ganz schlecht geht und er seinen Mitmenschen die Pest an den Hals wünscht.

PHOENIXprint: Wie denkt man sich schön?

Heidi Gregor: Wir sollten aktiv entscheiden, worüber wir nachdenken. Sonst verselbständigen sich die Gedanken und wir hängen Grübeleien nach. Heute weiß man, dass es sogenannte „divine emotions“ gibt – Liebe, Freude, Dankbarkeit, Frieden, Mitgefühl – das sind die positivsten Gefühle, die für uns das reinste Gesundheitsbuffet anrichten. Negative Gefühle erzeugen wir mit entsprechenden Gedanken, die wir frei wählen, was wahrscheinlich den wenigsten bewusst ist. Angst – das Gegenteil von Liebe –, Neid, Schuld, Depression und Scham sind die giftigsten Gefühle, die uns krank und hässlich machen. Das Glückskind und der Pechvogel haben zunächst keine unterschiedliche Geschichte, aber unterschiedliche Sichtweisen auf die Tatsachen. Daraus resultieren allerdings in weiterer Folge auch auf Grund der self-fulfilling prophecy beim einen weitere positive, beim anderen mehr negative Erfahrungen. Negative Gedanken führen zu Entzündungsprozessen im Körper, die wie lang andauernde Stresssituationen wirken. Man spricht ja auch vom Inflamm-Aging (von „inflammation“ – Entzündung und „ageing“ – Altern). Altern scheint, das haben Forscher herausgefunden, viel mit Entzündungsphänomenen unterschiedlicher Ursachen zu tun zu haben. Mit Meditation, Yoga, Tai-Chi, dem kontemplativen In-sich-Versenken oder Gebeten kann man das Seelenwohl fördern.

Fernöstliche Methoden

PHOENIXprint: Man kann sich schön denken, aber auch manuell einiges für die Schönheit tun. Welche Tipps geben Sie in Ihrem Buch?

Heidi Gregor: Eine der traditionellen Verjüngungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Gua Sha Massage. Dabei wird das Gesicht mit Öl behandelt und mit einem Schaber sanft massiert. Dadurch wird die Kollagenproduktion angeregt, die Haut wird straffer und frischer. Dr. Unden und ich stellen auch die Kraft der Pflanzenwirkstoffe vor und berichten über die Wirkung von Gelee Royale und Granatapfel und vielen weiteren Pflanzen in den Wechseljahren. Unsere Leserinnen finden Tipps, worauf man bei den Inhaltsstoffen von Kosmetikprodukten achten muss und welche Supplements der Körper braucht, um leere Speicher wieder aufzufüllen.

PHOENIXprint: Wie lautet Ihre Botschaft an die Apotheken?

Heidi Gregor: Schönheit ist ein brandheißes Thema, da passiert derzeit auch sehr viel in der wissenschaftlichen Forschung. Zeitlose Schönheit und Jugendlichkeit sind ein großartiges Beratungsthema für Apotheken, die sich damit näher beschäftigen. Unser Buch eignet sich hervorragend als Informationsquelle. Apotheken, die TCM als Schwerpunkt gewählt haben, werden sich über viele wertvolle Tipps freuen, weil sich Dr. Unden ganz oft auf die traditionellen Methoden aus der chinesischen Volksmedizin bezieht.

PHOENIXprint: Sprache und Denken hängen eng zusammen: Wie redet man übers Altern?

Heidi Gregor: Als Kommunikationstrainerin habe ich sehr darauf geachtet, in unserem Buch die Sprache der Schönheit zu verwenden. Es macht einen Unterschied, ob man über Anti-Aging und Altersvorsorge oder übers Schönbleiben, seelische Balance und Wachstum spricht. Wir Autorinnen plädieren für einen Paradigmenwechsel, für einen anderen Blickwinkel aufs Älterwerden. Im Englischen gibt es zwei Begriffe: „ageing“ oder „growing older“ und mir gefällt das „Wachsen“ viel besser. Man glaubt ja gar nicht, wie viele negative Zuschreibungen zum Thema Alter im täglichen Sprachgebrauch zirkulieren! Ab 45 befindet man sich am Rand der Gesellschaft und wird, sobald man verrät, wie alt man ist, in eine Schublade gesteckt.

PHOENIXprint: Was gibt es Neues über Ihre Tätigkeit als Kommunikationstrainerin und Persönlichkeitscoach zu berichten?

Heidi Gregor: Dank meines Buches „Apotheken im Umbruch“ kennt man mich österreichweit. Mittlerweile wenden sich die Apotheker/innen proaktiv an mich und ich habe ganz tolle Kunden, die ganz auf meiner Wellenlänge sind. Ich arbeite viel mit Apothekenteams und

bringe sie weiter, dabei freue mich dann sehr mit ihnen über ihren Erfolg an der Tara. In Zukunft möchte ich mehr für die Entwicklung von Persönlichkeiten tun, und sie dabei unterstützen, jung, vital und schön zu bleiben und ihr inneres Licht zum Strahlen zu bringen. Da arbeite ich an einem großen Projekt...

PHOENIXprint: Wir hoffen, darüber demnächst berichten zu dürfen!

Infos über Heidi Gregor: www.heidigregor.com

Buchtipp:

natürlich,
zeitlos,
schön



Heidi Gregor:

Idee, Konzept, Titel

Dr. med. Bettina Uden:

Geniale Co-Autorin

2018

ISBN 978-3-99002-073-9

Über die Autorinnen:



Mag. pharm.
Heidi Gregor

arbeitete jahrelang als Apothekerin, bevor sie sich mit zahlreichen Zusatzqualifikationen vor über acht Jahren selbstständig gemacht hat. Als NLP/Trinergy® Trainerin und graduiertes Trinergy® Coach, Knigge Trainerin, Wellness Coach – um nur einige hier relevante Qualifikationen zu nennen – ist sie heute als Kommunikationstrainerin, Persönlichkeits- und Stilcoach anerkannt und hochgeschätzt.



Dr. med.
Bettina Uden

ist Allgemein- und Sportmedizinerin sowie Ärztin für TCM und Orthomolekulare Medizin mit eigener Praxis in Wien. Ihre TCM-Ausbildung absolvierte sie an der Wiener Schule für TCM sowie an TCM-Universitäten in Peking, Chengdu und Fuzhou. Spezialgebiete sind seit vielen Jahren die Facial Rejuvenation Acupuncture sowie Gesichts Gua Sha und Gesichts Massage.

Kulturtipp:

Ausstellung „Sagmeister & Walsh: Beauty“

MAK Wien

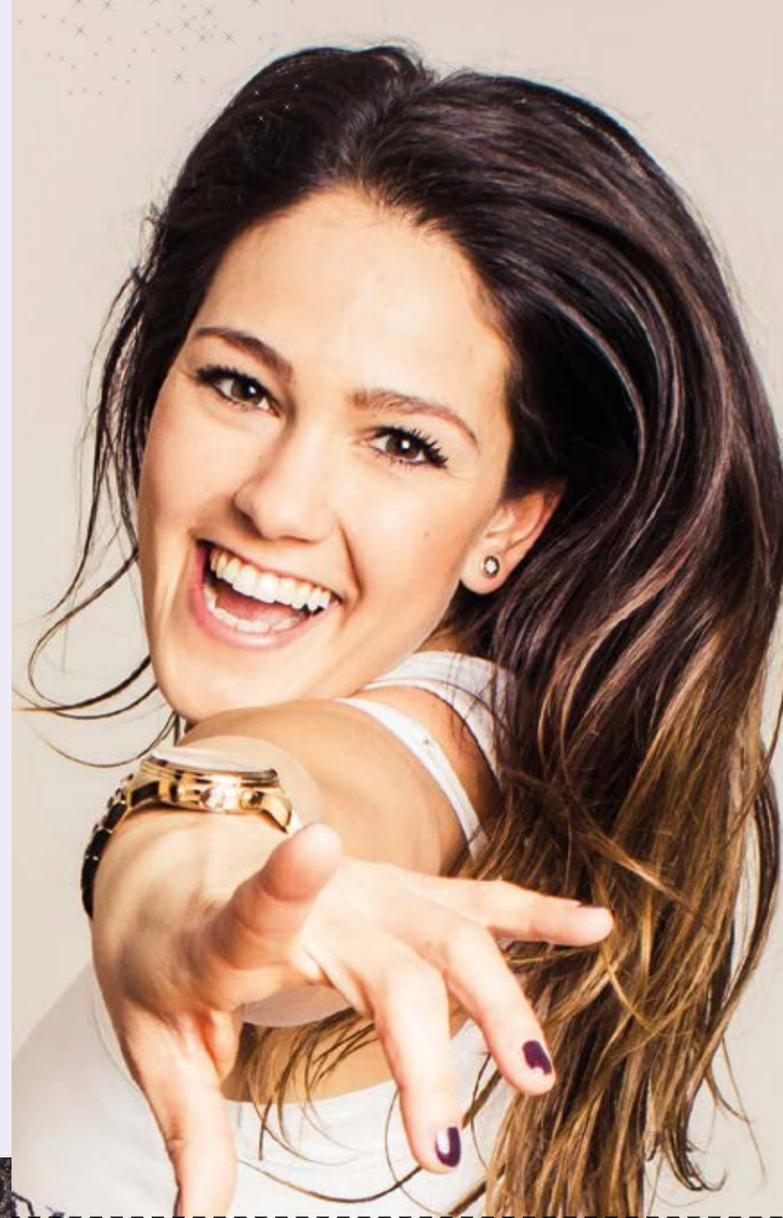
Bis 31. März 2019

Über die Ausstellung:

Gegliedert in sechs Ausstellungsthemen – „Was ist Schönheit?“, „Die Geschichte der Schönheit“, „Im Auge des Betrachters“, „Schönheit erleben“, „Transformierende Schönheit“ und „Das Schönheitsarchiv“ – entfalten rund 70 Objektgruppen einen ästhetischen Diskurs zur Schönheit als Paradigma für hochwertige Gestaltung.



Schenken Sie ICH-Zeit



mit dem Geschenkgutschein für

Permanent Make Up
Kosmetik
Nageldesign

...und vergessen Sie nicht auf Ihre persönliche ICH-Zeit!

-10% AUF EINE BEHANDLUNG IHRER WAHL

Gegen Abgabe dieses Gutscheins im Studio Permanent-Kosmetik Zellhofer in Breitenfurt erhalten Sie -10% auf eine Behandlung Ihrer Wahl. Gutschein gültig bis 28.02.2019. Keine Barablöse oder Teilrefundierung möglich.



PERMANENT-
KOSMETIK
ZELLHOFER