

# LANS Memorandum

The Lanserhof Magazine

#01



Contents	#01
Editorial	00
Information Board	
Neues vom Lanserhof	00
Open Experts	
Professor Gerald Hüther	00
Dr. Georg Kettenhuber	00
Energy Cuisine	
Ernährung ist mehr als die Summe ihrer Teile	00
LANS Med	
Das Programm Men/Energy	00
Dr. Monika von Hahn	00
Stresstest	00
Die Diagnostik von morgen	00
Change	
Professor Dr. Heiko Roehl	00
Reading	
Jean-Jaques Rousseau	
Peter Handke	
Peter Fischli/David Weiss	00

## Editorial

Wir freuen uns sehr, Sie in der ersten Ausgabe unseres neuen Magazins begrüßen zu dürfen. Lanserhof Memorandum möchte Sie von nun an regelmäßig inspirieren, stimulieren, informieren.

Wir berichten über Menschen, die anscheinend ohne Denkblockaden leben und deshalb zu neuen Lösungen kommen. Über eine Medizin, die offen genug ist, alternative Möglichkeiten zu erörtern und auch anzuwenden; genauso wie über richtungsweisende Hoch-Technologien, die neue Chancen für eine noch exaktere Therapiebestimmung generieren. Wir wollen außerdem über den Begriff »Veränderung« reflektieren, erkunden, was der Mensch von heute aushalten muss und herausbekommen, wie er in dem Zusammenhang Veränderung gestalten kann. Vor allem seine persönliche.

Nicht zuletzt möchten wir Ihnen in jeder Ausgabe Bücher vorstellen und ans Herz legen, von denen wir denken, dass sie in einem gewissen Bezug zu unserer Arbeit am Lanserhof stehen. Mal direkter, mal indirekter.

In diesem Sinne erwartet Sie in Ausgabe #1 unter anderem ein Portrait des Neurobiologen Professor Gerald Hüther, der unter anderem für die Zusammenführung natur- und geisteswissenschaftlicher Ansätze eintritt (Rubrik Open Experts); ein Beitrag über ein Ernährungskonzept, bei dem auch Licht auf dem Speiseplan steht (Rubrik Energy Cuisine); ein Bericht über eine neue Ultraschalltechnologie, die ebenso sanft wie revolutionär ist (Rubrik Visit) und ein Interview mit Professor Heiko Roehl, einem Experten für Change-Prozesse. Unter anderem zur Frage, was Menschen in Organisationen heute unglücklich bzw. krank macht.

Der Lanserhof ist in den letzten drei Jahrzehnten zu Europas führendem Gesundheitszentrum für Regenerations- und Präventionsmedizin geworden, weil er geistige Offenheit mit ausgewiesener Fachkompetenz und Expertentum verbindet.

Das möchten wir auch mit unserem neuen Magazin Lanserhof Memorandum erreichen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Neues entdecken!

Andreas Wieser  
(Konzept und Leitung)





## Neues vom Lanserhof/

### 1. Preis bei den »European Health & Spa Awards«



Bei der diesjährigen Preisverleihung der »European Health & Spa Awards« in Zell am See erhielt der Lanserhof zum dritten Mal in Folge eine höchste Auszeichnung. Diesmal in der Kategorie »Best Medical Resort«.

Konkret eingereicht wurde ein neuer Baustein im LANS Med Concept: das innovative medizinische Produkt »Menergy«, das den Mann ins Zentrum rückt und massgeschneiderte diagnostische und therapeutische Methoden anwendet.

Die Sieger des »European Health & Spa Awards« wurden in einem unabhängigen Auswertungsverfahren ermittelt. Die Grundlagen waren – wie auch in den Jahren zuvor – ein umfassender Fragebogen sowie sieben feste Kriterienpunkte. Daran anschließend folgte ein zweistufiger Juryprozess. Abschließend wurden alle Teilnehmer, die in die Endrunde gelangten, dem sogenannten »Mystery Check« unterzogen – einem verdeckten Besuch mit

strengen Bewertungskriterien. Die »European Health & Spa Awards« bewerten europäische Wellness- und Gesundheitsbetriebe, Thermen, Behandlungsmethoden sowie Produktinnovationen in elf unterschiedlichen Kategorien. Immer mit der Zielsetzung, die Möglichkeiten, die Top-Innovationen und die Trends in der europäischen Wellness- und Gesundheitsbranche aufzuzeigen.

Ausgeschrieben werden die »European Health & Spa Awards« von der Agentur für Gesundheit und Wellness. Unter anderem mit Unterstützung der Standortagentur Tirol, der Fachhochschule Joanneum Graz und dem Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend.

#### Nicht weniger erfreulich:

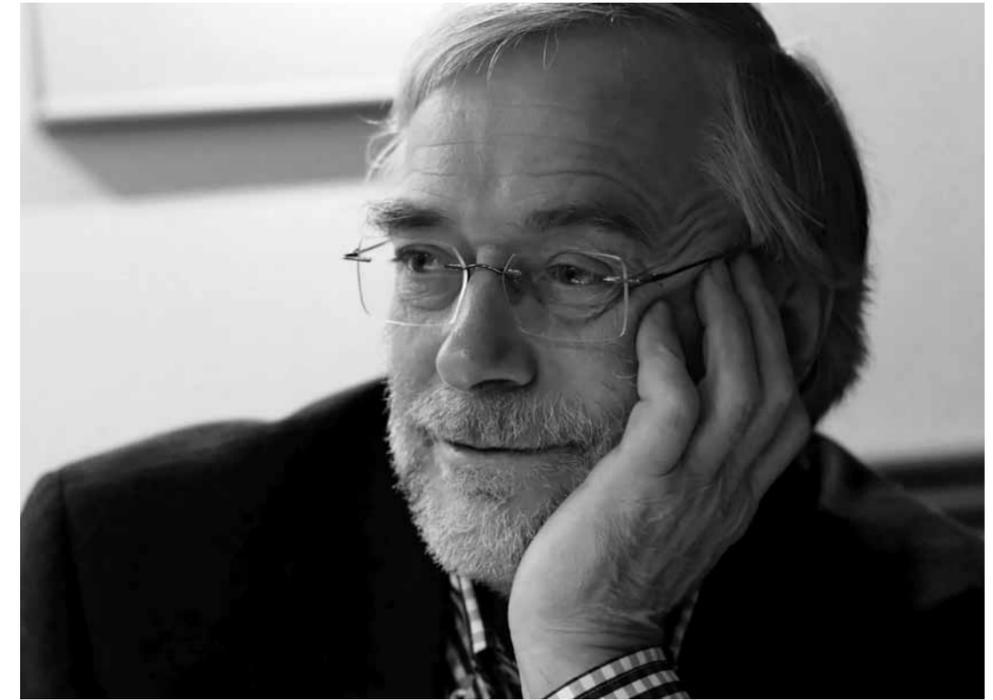
Die Leser des Magazins »Spa Finder« haben den Lanserhof zum weltweit besten Spa- und Gesundheitsressort gewählt. Vielen Dank!



#### Open Experts

berichtet über Menschen, die keine Denkblockaden kennen. Und so zu neuen Lösungen gelangen. Wir stellen Ihnen zum einen die Open Experts aus dem Lanserhof vor: Mediziner, Therapeuten, Wissenschaftler.

Zum anderen portraituren wir hochkarätige Denker, Künstler, Gestalter aus aller Welt, die erst auf den zweiten Blick etwas mit dem Lanserhof verbindet: der offene Geist.



Gerald Hüther/

### Professor für Potentialentfaltung

*Gerald Hüther ist offiziell Professor für Neurobiologie und zählt zu Deutschlands meistzitierten Forschern. Er befasst sich wissenschaftlich u. a. mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress und mit der Bedeutung emotionaler Reaktionen. Aber das ist ihm offenbar nicht komplex, relevant, angewandt genug. Er hat (noch) Größeres im Visier. Aus eigenen Forschungserkenntnissen und denen anderer Neurobiologen entwickelt Hüther das hochinteressante Programm eines gesellschaftlichen und kulturellen Wandels: weg von der Ressourcennutzung hin zur Potentialentfaltung. Hüther will günstigere Voraussetzungen für die Entfaltung menschlicher Potentiale schaffen. Dabei verknüpft er sich – als überzeugter Netzwerker – mit Experten, Wissenschaftlern und Praktikern aus Disziplinen wie Erziehung, Bildung und Persönlichkeitsentwicklung. Einführung in einen Denker und sein System.*

#### Der Hirnforscher als Kulturschaffender

Hüther skizziert die gesellschaftliche Situation, in der wir stecken, prägnant so: Bis vor kurzem waren die Menschen in allen Kulturen auf Ressour-

cennutzung programmiert. Alle Anstrengungen richteten sich darauf, etwas (in der Natur) zu finden und durch technische Erfindungen, durch Wissenschaft irgendwie nutzbar zu machen. Eine solche Ressourcennutzungskultur nimmt das Vorgefundene und macht es sich zu eigen. Irgendwann aber gehen die Ressourcen zwangsläufig zu Ende. Und es ist Zeit für eine andere Kultur: die der Potentialentfaltung.

Dafür, dass diese Zeit bereits angebrochen ist, gibt es wichtige Indizien und Anregungen aus Hüthers Stammdisziplin, der Hirnforschung. Zwei der wichtigsten lauten: 1. Menschen kommen zwar mit einer großen Lust am Entdecken und Gestalten zur Welt. Aber es gilt auch: Sie kommen mit mehr Potential, mit mehr Möglichkeiten (hirntechnisch: mehr Verschaltungsangeboten) auf die Welt, als sie später nutzen. Die meisten geben sich im Laufe ihres Lebens oder ihrer Karriere mit einer Kümmerversion davon zufrieden, was aus dem anfänglichen Potential hätte werden können. Und 2.: Es gibt erwiesenermaßen einen Zustand, in dem der Mensch seine Potentiale voll entfalten kann, und zwar unabhängig vom Lebensalter. Das ist der Zustand der Begeisterung.

Um im Hirnforscherjargon zu sprechen: Ist ein Mensch begeistert, werden im Hirn die so genannten emotionalen Zentren, neuronale Gruppen im Mittelhirn, aktiviert, die mit ihren langen Fortsätzen in die höheren Bereiche des Cortex, auch in die präfrontale Rinde hineinreichen. An den Enden dieser Fortsätze werden dann die neuroplastischen Botenstoffe ausgeschüttet, die ähnlich wie Nährsubstrate funktionieren und Nervenzellen, deren Rezeptoren durch diese Stoffe aktiviert werden, anregen, sich extrem innovativ zu verhalten: Sie produzieren neue Eiweiße und schreiben neue Genequenzen ab, um daraus neue Fortsätze, neue Membrane, neue Kontakte zu knüpfen.

Das Hirn könnte sich demnach lebenslang weiterentwickeln, wenn es dem Menschen gelänge, begeisterungsfähig zu bleiben. Ist Begeisterung also das große Hüther-Thema?

#### Eine besonders bedeutsame Bedeutsamkeit

Um was es Hüther eigentlich geht, sitzt noch etwas tiefer in der menschlichen Psyche. Der Kern-Begriff für sein Denk- und Aktionssystem ist: Bedeutsamkeit. Er sagt: Nur, wenn uns etwas unter die Haut geht, wenn wir etwas als bedeutsam erfahren, sind wir begeistert. Und weiter: Dem Menschen fällt es heute immer schwerer, im großen Rauschen, im reißenden Infostrom (der Produkte, Medien und Nachrichten) eine Bedeutsamkeit als besonders bedeutsam zu identifizieren.

Die Folge: Dauerberauscht und überinformiert, begeistert sich der Mensch für gar nichts mehr. Das ist fatal, weil er so auch keine neuen Erfahrungen mehr verankern und keine Selbstwirksamkeit mehr erleben kann. Das Gefühl, Welt gestalten zu können, geht verloren. Man ist und bleibt nur Konsument. Gegen diese Un-Kultur der Passivität und gegen die wachsende Bedeutungslosigkeit ist Hüther immens aktiv, weit über seine Göttinger Forschungsnische hinaus. Zum Beispiel in Schulen, in Unternehmen, in Organisationen, in der Politik: »Ich halte es für meine Pflicht, die wissenschaftliche Expertise, die mir über all die Jahre zugewachsen ist, überall dort einzubringen, wo sie gebraucht wird, damit etwas Neues entstehen kann.«

#### Die Sinn-Stiftung: Hüther als Gestalter

Im Zentrum der Bemühungen stehen Hüthers Aktivitäten als Präsident der Sinn-Stiftung, einer gemeinnützigen, religiös und politisch unabhängigen Stiftung öffentlichen Rechts zur Unterstützung von Projekten und Initiativen, die deutlich machen, wie es gelingen kann, dass Menschen gemeinsam über sich hinauswachsen. Hier initiiert und begleitet er (mit seinen Kollaborateuren) Projekte, in denen neurobiologische Erkenntnisse praktisch umgesetzt werden. Die Projekte sind auf Menschen in allen Lebenspha-

sen abgestimmt, richten sich an Babies wie Senioren. Es gehören z.B. diverse Interventions- und Förderprogramme für Kinder dazu, die sich allesamt gegen den überhohen Leistungsdruck und eine an (vermeintliche) Effizienz ausgerichtete Verwaltung der Kinder richten.

Denn – so Hüther: Diese »Effizienzzerziehung« ist aus neurowissenschaftlicher Sicht erledigt, weil sie fatale langfristige Konsequenzen hat: Die unter Druck erworbenen Erkenntnisse und Fertigkeiten werden nämlich mit den erlebten negativen Gefühlen von Angst, Verunsicherung, Abwertung und Ohnmacht verkoppelt. Was die weitere Entfaltung von Offenheit, Interesse und Kreativität langfristig unmöglich macht oder wenigstens stark hemmt.

Hüther, selber Vater von drei (mittlerweile erwachsenen) Kindern, agiert also für eine Kultur der Wertschätzung, der Anerkennung, der Ermutigung und der gemeinsamen Anstrengung. Nicht nur für Kinder.

#### Hirnforschung und Management: Supportive Leadership

Aus einer Idee des indischen Yogi Paramahansa Yogananda heraus hat Hüther das Programm für eine neue, prozess- statt ergebnisorientierte Führungskultur entwickelt.

Er nennt es »Supportive Leadership«, und es beschreibt eine Tendenz weg von einem Führungsverhalten, das Schwächen kompensiert und mit Macht, Sanktionen, Abwertung von Untergebenen arbeitet; und das Veränderungen über Ratio, Ratschläge, Seminare, Zielvorgaben und gängige Belohnungs- und Beratungssysteme erreichen will. »Supportive Leadership« will stattdessen die innere Haltung sowohl der Führungskräfte wie der Mitarbeiter tangieren und verändern. Es nimmt Führungskräfte als strategische Denker ernst. Vereinfacht gesagt: Sie sollen die Kräfte, die frei werden, wenn Potentiale sich entfalten, so klug leiten, dass etwas nachhaltig Gutes entsteht. »Supportive Leadership« spricht zwei Grundbedürfnisse an, die bereits in der frühen Kindheit herausgebildet werden (hier kennt sich Hüther ja bestens aus): den Wunsch, dazu zu gehören (Bindungsbedürfnis) und den Wunsch, immer wieder über sich hinaus zu wachsen (Wachstumsbedürfnis).

Die drei Säulen des Programms heißen entsprechend: 1. Einladen: Mitarbeiter auf der Gefühls-ebene motivieren, sie einladen, sich auf ihre eigene Weise auf eine neue Aufgabe einzulassen. Auch und vor allem die Problematischen, die Faulenzer, Drückeberger, Mut- und Lustlosen. Das erfordert gerade auch von Führungskräften ein Umdenken und Durchhalten. Sie müssen besonders ihre schwierigen Mitarbeiter mit neuen

Augen sehen und bei allem, was stört, auch etwas finden, was gefällt: eine lobenswerte Eigenschaft, eine gute Einstellung. 2. Ermutigen: Mitarbeitern vertrauen, dass sie eine eigene Lösung finden. 3. Inspirieren: Mitarbeiter um der Sache willen für etwas begeistern. Um das leisten zu können, müssen Führungskräfte sich als Sparringspartner, Begleiter, Berater und Coaches verstehen – und natürlich selber begeisterungsfähig sein. Klingt alles zu schön, um realistisch zu sein?

Das Programm läuft ganz wirklich und erfolgreich u.a. bei einem DAX-Unternehmen.

#### Ein kleiner Schwall aus der Gießkanne der Begeisterung

Gerald Hüther könnte wohl nicht ein so bekannter Forscher und einflussreicher Gesellschafts-Gestalter sein, wenn er nicht ein begabter Kommunikator wäre. Er kann, was nicht viele können: auch komplexeste wissenschaftliche Sachverhalte vermitteln, ohne missverständlich zu simplifizieren.

Hüther nennt das »Applied Neuroscience«, also angewandte Neurobiologie. Um die Brücke aus der Wissenschaft zum Gros der eher unwissenschaftlichen Menschen zu schlagen, bedient er sich gekonnt einer bildhaften Sprache. So spricht er z.B. im großen Potential-Kontext von der »Gießkanne der Begeisterung«. Sie ist es, die neuroplastische Botenstoffe auf die neuronalen Netzwerke gießt, um neue Verschaltungsmuster aufzubauen. Natürlich hat der vielseitige Professor auch für seine Neigung zu Bildern eine plausible neurobiologische Erklärung parat: Sie setzen sich einfach besser im Gehirn fest als sachliche Erklärungen.

Mehr über Gerald Hüther:

[www.sinn-stiftung.eu](http://www.sinn-stiftung.eu)  
[www.win-future.de](http://www.win-future.de)  
[www.forum-humanum.eu](http://www.forum-humanum.eu)  
[www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de)

## Dr. Georg Kettenhuber/

»Ich möchte alles denken können dürfen.«

*Dr. Georg Kettenhuber möchte nicht als Spezialist für nur ein Thema gelten, sein Ansatz ist im wahrsten Sinne des Wortes ganzheitlich. Er ist ebenso geprägt von Therapie-Revolutionären wie F.X. Mayr und Moshe Feldenkrais wie von Afrika und Südostasien.*

*Für Georg Kettenhuber, Mitglied des Lanserhof Teams, gehört zur Tropenmedizin die Ernährung, zum Tanz die Therapie, zur Arbeit das Hobby, zum Körper der Geist. Gespräch mit einem Multi-Interessierten.*

LM Herr Kettenhuber, warum sind Sie Mediziner geworden?

GK Ich wollte immer mit Menschen arbeiten. Und das Arztsein habe ich als direkteste Art mit Menschen zu arbeiten empfunden – deswegen Medizin. Vorher gab es auch den Wunsch Lehrer zu werden. Den hab ich dann aber am Beginn der gymnasialen Oberstufe Gymnasium verworfen. Wobei ich sagen muss, dass ich heute auch sehr gerne unterrichte (Anm. der Red: Georg Kettenhuber unterrichtet weltweit auf dem Gebiet der manuellen Lymphdrainage).

LM Sie haben sich unter anderem auf Tropenmedizin spezialisiert. Wie kam es dazu?

GK Eine meiner Urvorstellungen in Bezug auf das Arztsein war: Ich muss in Afrika arbeiten. Diese Vorstellung war sozusagen romantischer Natur im Sinne von: nicht sehr realistisch. Trotzdem war sie immer präsent.

Deswegen habe ich nach dem Studium einen Universitätslehrgang für Public

Health mit den Schwerpunkten Parasitologie und Tropenmedizin gemacht. Dieser hätte eigentlich beinhaltet, das nächste Jahr im Ausland zu verbringen. Während des Lehrgangs hab ich aber gesehen, dass mir noch eine gute Wissens-Basis fehlt und deswegen hab ich auch den Turnus hier in Österreich gemacht.

LM Sie sind später weit über Österreich hinaus gekommen, sind viel gereist, haben an verschiedensten Orten auf der Welt gearbeitet. Was ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

GK Durch das viele Reisen hab ich natürlich unglaublich viele Eindrücke erhalten. Am meisten fasziniert hat mich immer die Gastfreundschaft, ob in Südostasien oder in Afrika. Die Menschen in vielen Ländern dort besitzen oft wirklich nicht viel, aber das, was sie haben, teilen sie gern und selbstverständlich mit ihren Gästen. Vielleicht am meisten überrascht hab ich mich in Afrika aber selbst. Ich habe Seiten an mir entdeckt, von denen ich nicht wusste, dass sie existieren. Zum Beispiel glaube ich zwar, ein grundsätzlich weltöffener Typ zu sein, bin aber in der Fremde oft auf meine christlichen abendländischen Werte zurück-geworfen worden.

Ich hatte nicht erwartet, dass diese so präsent und prägend sein würden. Ähnlich ging es mir mit persönlichen Problemlösungsstrategien. Ich dachte, dass ich davon mehr parat hätte, war dann aber oft überrascht, wie schnell ich in bestimmten Situationen mit meinem Latein am Ende war. Sie sind außer Mediziner auch Tanztherapeut und Ernährungswissenschaftlicher.

LM Erzählen Sie uns bisschen dazu.

GK Ich habe zwar als Tänzer, aber nie als Tanztherapeut gearbeitet. Diese Ausbildung war als persönliche Weiterentwicklung gedacht – und als Verknüpfungspunkt von Tanz und Therapie. Gebracht hat sie mir insofern aber sehr viel, als ich Körpersprache viel besser verstehen gelernt habe.

So wie mich Bewegung immer tief fasziniert hat, ging und geht es mir auch mit der Ernährung. So war es für mich nahe liegend, ein Diplom für Ernährung zu machen. Meine Lehrer haben übrigens im Speziellen die F.X. Mayr-Kur und -Medizin als eher marginal abgetan. Ich dagegen fand das Konzept extrem interessant. So etwas treibt mich persönlich dann eher an, mich erst recht und intensiv damit auseinanderzusetzen.

LM Was überzeugt Sie an F.X. Mayr?

GK Die Klarheit der Gedanken, des Konzepts. Und dass er Menschen große Selbstverantwortung zutraut. Man wird durch ihn auf sich selbst zurückgeworfen und hat Zeit über viele Dinge nachzudenken. Bewusstheit durch Fasten. Die Beschäftigung mit F.X. Mayr macht sensibel dafür, auch mal weniger zu essen, weniger zu tun, das Essen nicht so in den Vordergrund zu stellen.

LM Gibt es heute einen Schwerpunkt in Ihrer Arbeit als Ernährungswissenschaftler?

GK Der Schwerpunkt ist heute das Abnehmen. Das hat sich aber eher herauskristallisiert, als dass es geplant gewesen wäre.



Auch mit den Lymphödempatienten ist Ernährung ein Thema – auch wenn es dafür keine eigene Diät gibt.

LM Und Ihre persönliche Art der Ernährung? Würden Sie sagen, dass Sie ein Genussmensch sind?

GK Ja, ganz und gar. Und nicht nur, was die Ernährung betrifft.

LM Haben Sie ein spezielles Hobby?

GK Eher viele. Tanzen, Snowboarden, Gärtnern, Lesen...

LM Außer von F.X. Mayr sind Sie auch von Moshe Feldenkrais inspiriert. Was bedeutet er für Sie?

GK Mit der Feldenkraismethode habe ich mich schon lange, seit dem Studium und

seit meiner Arbeit als Tänzer, beschäftigt. Nach meiner Rückkehr aus Afrika ließ ich mich dann zum Feldenkraislehrer ausbilden. Und das geht nur über Selbsterfahrung. Meine Lehrerin war Mia Segal, die einzige Assistentin von Moshe Feldenkrais. Von ihr habe ich sehr viel über Moshe Feldenkrais' Denken gelernt. Mich beeindruckt der Zugang zum Menschen und auch die genaue Wortwahl im Unterricht. Auch die Klarheit der Gedanken inspiriert mich immer wieder. Was mich aber am meisten fasziniert, ist die Tatsache, dass ich mit jeder Einheit, auch wenn ich sie schon oft gemacht habe, wieder etwas Neues dazulerne. Auch die Idee, dass es kein richtig oder falsch gibt, finde ich sehr spannend.

Sein Zitat »If you know what you do, you can do what you want.« ist so etwas wie ein Credo für mich.

LM Zum Schluss: Die im Lanserhof angewandte Idee der ganzheitlichen, denkblockadenfreien Medizin wird im LANS Med Concept zusammengeführt. Was ist Ihre Definition von »keine Denkblockaden kennen«?

GK Ich möchte alles denken können und dürfen. Was mir im Buddhistischen so gut gefällt, ist die Achtsamkeit auf allen Ebenen. Auch auf der Ebene der Gedanken. Gedanken sind zwar frei, aber nicht immer ungefährlich oder ohne Konsequenzen.

Ich möchte gerne so denken können, dass meine Ausstrahlung positiv und lebendig ist, dass ich fantasievoll bin ohne zu verletzen, dass ich mich wirklich in Menschen hineindenken und hineinfühlen kann. Therapie ohne Grenzen sozusagen.

Weil man bekanntermaßen ist, was man isst, ist die richtige Ernährung mitentscheidend für ein Leben in Balance. Das große Thema Ernährung ist somit ein wichtiger Bestandteil der Idee Lanserhof.

»Energy Cuisine« zeigt die verschiedenen Facetten bewusster, richtiger, guter Ernährung auf.



## Ernährung ist mehr als die Summe ihrer Teile

*Klüger essen: Das Konzept Energy Cuisine verknüpft gekonnt aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin mit Genuß.*

Leben braucht Energie. Nahrung liefert sie. Oder richtiger: Die richtige Nahrung liefert sie. Denn die bewusste, hochwertige Ernährung baut nicht nur unsere Körpersubstanz auf, sie erneuert und befeuert sie.

»Die meisten Menschen jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbeilaufen«, hat der dänische Philosoph Søren Kierkegaard geschrieben. Abgewandelt auf das Thema Ernährung könnte man sagen: Die bewusste Ernährung ist vielleicht einer der größten Genüsse, die man erfahren kann. Denn dieses Glück hält an, wirkt – und verändert.

Ganz ohne Frage tragen Auswahl, Kombination und die wertschonende Zubereitung unserer Speisen maßgeblich zu dem bei, was wir Lebensenergie nennen. Ebenso unser Essverhalten.

Prof. Andreas Wieser, Gründer und Geschäftsführer vom Lanserhof,

und sein Küchenteam haben in diesem Sinne bereits vor einigen Jahren damit begonnen, die so genannte Energy-Cuisine zu entwickeln. Dieses Ernährungskonzept, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Ernährungsmedizin genau so berücksichtigt wie traditionelle, teils in Vergessenheit geratene Ansätze und Lehren, ist darauf ausgelegt, die Leistungsfähigkeit des Menschen zu erhalten und individuell auszubauen. Vor allem auch dadurch, dass es das persönliche Feinempfinden stärkt.

Ein Konzept, das Vorbeugung und Sofortprogramm in einem ist. Denn Energy Cuisine steht sicherlich für Nachhaltigkeit – aber auch für ein echtes Aha-Erlebnis. Iss dich gesund, iss dich glücklich.

Die Eckpfeiler der Energy-Cuisine, die heute essentieller Teil des LANS Med Concept ist, sind unter anderem Erkenntnisse der Biophotonenforschung, verschiedene Nahrungsenergiequellen, Auszüge aus dem F.X.-Mayr-Entgiftungsprogramm, die Berücksichtigung der glykämischen Last zur besseren Fettverbrennung, die

Säure-Basen-Balance zum Entsäuern und die Chronobiologie. Die Biophotonenforschung kreist um die physikalisch kleinsten Elemente des Lichts, die z.B. von Lebensmitteln aufgenommen und angesammelt werden. Für das Ernährungskonzept Energy-Cuisine bedeutet das unter anderem: Es geht darum, von der Sonne gereifte und nach Jahreszeit gekaufte Lebensmittel einzusetzen. Denn diese stecken voller Energie. Das wohl breiter bekannte F.X.-Mayr-Entgiftungsprogramm wiederum lässt sich am besten mit einem Zitat von F.X.-Mayr selbst auf den Punkt bringen: »Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen.«

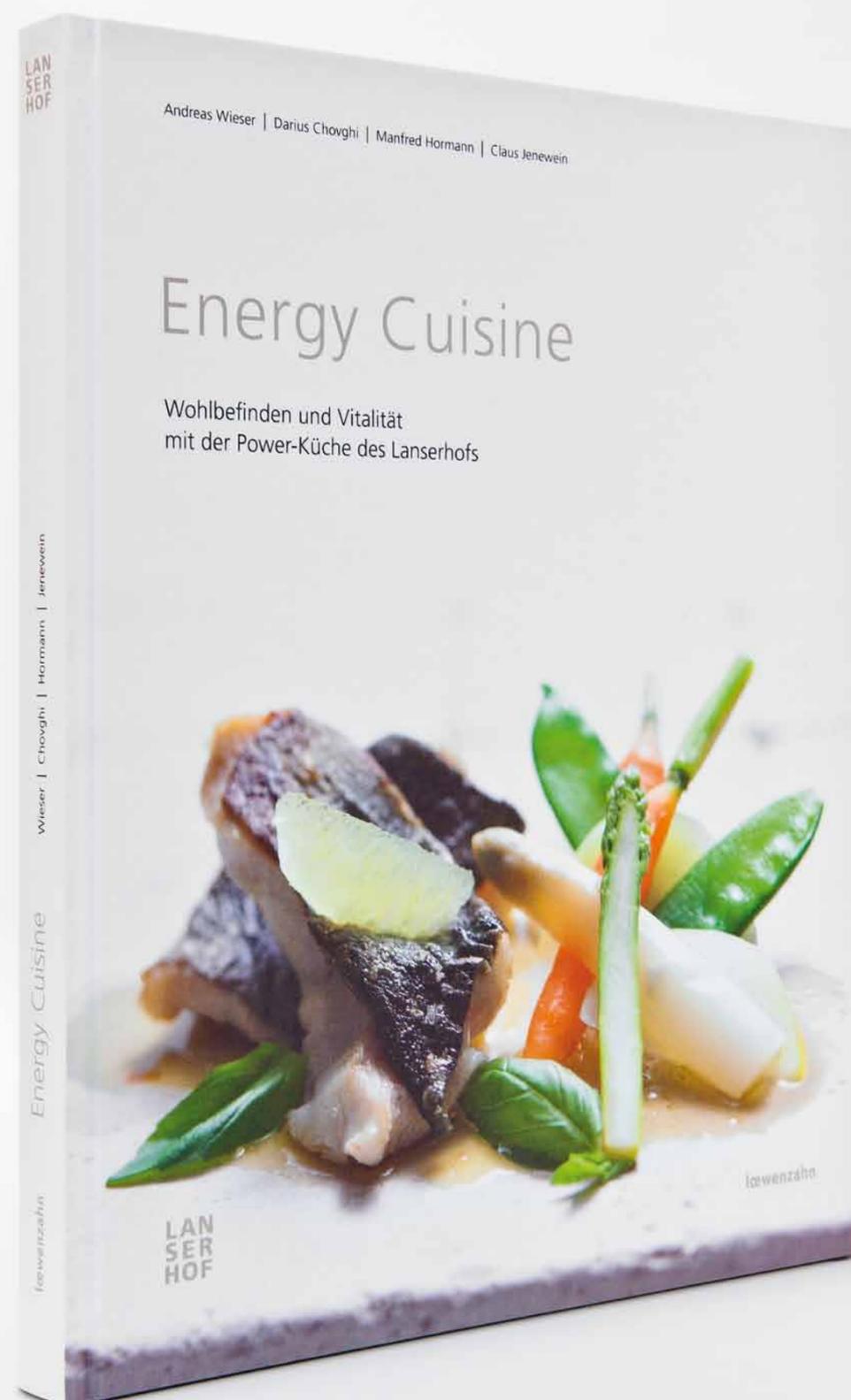
Bei der Berücksichtigung der glykämischen Last zur besseren Fettverbrennung geht es schlichtweg darum, die Kohlenhydrate zu finden, die nicht unnötig belasten und bei ausreichend Bewegung ein Übergewicht verhindern. Gesucht ist also: die leichteste Form der Kohlenhydrate.

Die Säure-Basen-Balance zum Entsäuern folgt dem Grundgedanken, dass es im Prinzip keinerlei Erkrankungen

gibt, die mit zu viel Basen in Verbindung gebracht werden können. Dagegen gehen nahezu alle chronischen Erkrankungen mit zu viel Säure einher. Die Chronobiologie schließlich geht davon aus, dass unsere Körperfunktionen gemeinsamen rhythmischen Schwankungen unterliegen. Für das Ernährungskonzept Energy-Cuisine bedeutet dies: Nimmt man auf diesen Umstand keine Rücksicht, kostet das den Körper wertvolle Energie, die ihm an anderer Stelle fehlt. Es geht hier also, kurz gesagt, vor allem um unsere »innere Uhr«. Und den Respekt vor ihr.

Vereinfacht dargestellt, arbeitet das Ernährungskonzept Energy-Cuisine so: Der Körper wird entschlackt und entgiftet. Damit verschwinden zunächst einmal belastende und Energie raubende Ablagerungen. Das Ergebnis ist eine echte Entlastung für den Körper, der nun auch deutlich weniger Grundenergie braucht.

Das nächste Ziel ist ein gut funktionierendes Verdauungs- und Stoffwechselsystem. Denn das wiederum ist die Voraussetzung für die individuell



Energy Cuisine  
Andreas Wieser, Darius Chovghi,  
Manfred Hormann, Claus Jenewein  
Löwenzahn Verlag

ISBN 978-3-7066-2483-1



optimale Körperenergie. Schließlich werden persönliche Parameter wie Geschlecht, Alter, Größe, Konstitution und Beruf berücksichtigt, um eine individuelle, möglichst exakt treffende Ausrichtung des Ernährungskonzeptes vornehmen zu können. Das ist wichtig, da Menschen – je nach Energie- und Konstitutionstyp – ganz unterschiedlich auf ein und dieselbe Nahrung reagieren können. Auch auf gute.

»Du musst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit dem Kopfe essen, damit dich nicht die Naschhaftigkeit des Mundes zugrunde richtet«, hat ein anderer Philosoph, Friedrich Nietzsche, festgehalten. Auch daraus lässt sich eine konkrete Erkenntnis ableiten: Intelligente Ernährungskonzepte wie die individuell steuerbare Energy-Cuisine können unser Leben nicht nur glücklicher und reicher machen, sondern sogar verlängern.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Regenerationsimpulse ausgelöst. Stress wird abgebaut, im Gegenzug werden wichtige Glücks-

hormone produziert. Der Organismus erfährt gleichermaßen eine tiefe Beruhigung und Zufriedenheit wie neue Dynamik, neue Kraft. Die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung steigt.

Die richtige Ernährung bewirkt aber auch die ideale Zufuhr von natürlichen Antioxidanzien gegen freie Radikale. Sie tauscht Körperfett gegen Muskelsubstanz. Und lässt durch die innere Reinigung auch unser Äußeres neu erstrahlen. Die richtige Ernährung ist sogar ein Aphrodisiakum – durch Hormonreaktion und Bioflavonoide.

Gemeinsam mit dem Arzt und Ernährungsmediziner Dr. Darius Chovghi, dem Küchenchef Manfred Hormann und dem Souschef Claus Jenewein hat Prof. Andreas Wieser jetzt das Buch »Energy Cuisine – Wohlbefinden und Vitalität mit der Power-Küche des Lanserhofs« verfasst.

Das Buch führt vom Frühstück bis zum Abendessen durch den Tag. Mit insgesamt 77 leicht nach zu kochenden Rezepten, die ganz nebenbei an-

deuten wie schmackhaft eine kluge, durchdachte Ernährung sein kann. Als Kochbuch und Ernährungsratgeber in einem liefert die auffallend schön bebilderte Lektüre wertvolle Informationen und Tipps zur gesunden Ernährungsgestaltung.

»Allein zu essen ist für einen philosophierenden Gelehrten ungesund«, soll ein weiterer Großdenker, Immanuel Kant, gesagt haben.

Das gilt nicht nur für Philosophen, sagt das Ernährungskonzept Energy-Cuisine. Und plädiert damit auch für eine Rückkehr des modernen Menschen zu Kraft spendenden Ritualen wie etwa dem Genießen in entspannter Gemeinschaft.

Ernährung ist mehr als die Summe ihrer Teile.

## Kurz gesagt /

# 10 gute Gründe für eine bewusste Ernährung

### #01

#### Ein starkes Immunsystem

Energy Cuisine führt dem Körper eine Menge an Vitaminen und Mineralstoffen, natürliche Antioxidantien gegen freie Radikale, zu und aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte. So gestärkt kann das Immunsystem Infektionen besser abwehren. Wir fühlen uns rundum fit und gesund.

### #03

#### Ein schnellerer Stoffwechsel

Eine optimale Nährstoffversorgung des Körpers zum richtigen Zeitpunkt unterstützt die natürlichen Stoffwechselphasen und beschleunigt den Metabolismus. Die Folgen: eine bessere Verdauungsleistung und ein höherer Energieverbrauch, was wiederum die Fettverbrennung ankurbelt. Außerdem sorgt Energy Cuisine für eine ideale Balance im Säure-Basen-Haushalt.

### #05

#### Stressabbau

Durch ihre wertvollen Nährstoffe und die schonende Zubereitung erhöhen die Gerichte in diesem Buch die Ausschüttung der körpereigenen Glückshormone. Energy Cuisine macht uns optimistisch und gelassen und wappnet uns für die Anforderungen des Alltags.

### #07

#### Weniger Allergien

Allergien entstehen heute häufig durch Nahrungszusätze und Konservierungsmittel, die Lebensmitteln beigesetzt werden, um ihre Haltbarkeit zu verlängern und den Geschmack zu intensivieren. Energy Cuisine verzichtet darauf. Sie steht für eine frische Zubereitung und den Einsatz von köstlichen Kräutern und Gewürzen als Geschmacksverstärker.

### #09

#### Genuss ohne Reue

Die kreativen Rezepte der Energy Cuisine beweisen, dass ein Mehr an Genuss nicht automatisch auch ein Plus an Zucker und Fett bedeuten muss. Ausgewählte, hochwertige und frische Zutaten, vielfältige Zubereitungsweisen sowie der eine oder andere Geheimtipp garantieren eine Fülle an Geschmack und ein besonderes kulinarisches Erlebnis ohne schlechtes Gewissen.

### #02

#### Mehr Energie

Wie der Name bereits verrät, setzt Energy Cuisine auf hochwertige Energielieferanten. Keine schwer verdauliche Kost durch die wir träge werden, sondern leichte, bekömmliche Nahrungsmittel stehen auf dem Speiseplan. Sie machen uns leistungsfähig, ohne uns zu beschweren.

### #04

#### Guter Schlaf

Bei einer Ernährung nach den Prinzipien der Energy Cuisine wird darauf geachtet, die Essenszeiten und Nahrungsinhaltsstoffe richtig über den Tag zu verteilen. Eine abendliche Belastung des Stoffwechsels wird vermieden. Wir schlafen tief und ruhig und können den nächsten Tag gut erholt beginnen.

### #06

#### Ein reduziertes Körpergewicht

Die ausgewogene Nährstoffbalance der Energy Cuisine, kombiniert mit dem Verzicht auf schwere Abendgerichte, gibt Übergewicht keine Chance. Im Zusammenspiel mit maßvoller Bewegung wird Körperfett gegen Muskelmasse ausgetauscht – leichte Ernährung für ein leichteres Leben.

### #08

#### Ein gesünderer Blutdruck

Energy Cuisine kann zur Senkung von Bluthochdruck, einem signifikanten Risikofaktor bei der Entstehung von Herz- und Gefäßkrankheiten, beitragen. Die hier vorgestellten Gerichte beeinflussen durch ihren ausgewogenen Nährstoff- und Salzgehalt den Blutdruck auf eine positive Art und Weise.

### #10

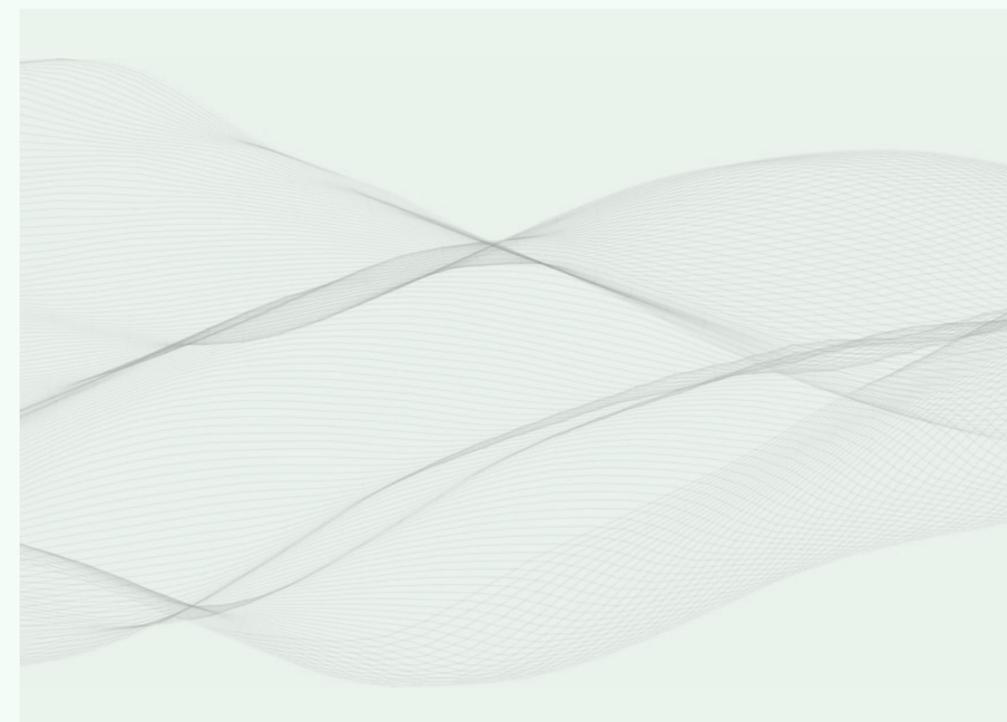
#### Ein besseres Gedächtnis

Energy Cuisine ist wie Treibstoff für die Nerven. Die in den Gerichten enthaltenen essentiellen Fettsäuren und Spurenelemente wirken sich positiv auf das Lernen und das Gedächtnis aus, indem sie unseren Denkkzellen zu mehr Leistung verhelfen. Wir können uns besser konzentrieren und merken uns vieles leichter.

## LANS Med

Das LANS Med Concept vereint den neusten Stand internationaler Spitzenmedizin mit traditionellen, teils vergessenen Heilverfahren.

»LANS Med« berichtet über die Neuheiten und Erweiterungen.



## Das LANS Med Concept /

Die Idee einer Medizin,  
die keine Denkblockaden kennt

## Das starke Geschlecht?

Eine der Spezialitäten innerhalb des LANS Med Concept: Men/Energy, ein umfassendes Programm, speziell auf die Bedürfnisse des Mannes zugeschnitten.

Ein Mann soll heute vieles sein: verantwortungsbewusst, leistungsorientiert, vital, sozial. Dabei offen im Geist und am besten durch und durch authentisch.

Ziemlich hohe Anforderungen, bei denen es wenig verwundert, dass es vielen Männern zunehmend schwerfällt, den körperlichen und psychischen Belastungen ihres täglichen Lebens standzuhalten. Die Folgen reichen vom Leistungsknick über die Minidepression bis zum totalen Burn Out.

Das LANS Med Concept, das ganzheitliche Gesundheitskonzept im Lanserhof, hält vor diesem Hintergrund ein Programm bereit, das den Mann und sein Leben ins Zentrum stellt: Men/Energy. Ruhe, Entspannung und Regeneration, kombiniert mit nachhaltiger Gesundheitsvorsorge sorgen für einen körperlichen und psychischen Detox-Prozess beim gestressten Mann. Optimal auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten, erfasst das Programm den Mann auf einer ganzheitlichen Ebene – mit seiner spezifischen Persönlichkeit und seinen individuellen körperlichen Voraussetzungen. Men/Energy verbindet dazu traditionelle Heilverfahren mit den neusten Erkenntnissen der

Wissenschaftsmedizin. Verloren gegangene Kraftquellen werden neu mobilisiert, Mann lernt auf seine Bedürfnisse zu hören und gesundheitsschädigenden Tendenzen entgegenzuwirken.

### Blockaden entfernen, Perspektiven erzeugen

Einer der entscheidenden Punkte auf dem Heilungsweg ist die konkrete Neuorientierung, das Erzeugen veränderter Sichtweisen. Men/Energy arbeitet in diesem Sinne an der geistig-seelischen, der emotional-mental, der vital-energetischen, der strukturell-körperlichen und der bio-funktionalen Perspektive des Mannes.

Das heißt: Blockaden werden entfernt – und durch neue Zuversicht, neue Kraft ersetzt. Ganz konkret setzt sich das Programm hierzu aus folgenden Teilen zusammen: Ein andrologisches Facharztgespräch mit Befundinterpretation und Lebensstilberatung. Umfassende Untersuchungen im Blutlabor, inklusive Stoffwechsel- und Entzündungsparameter, Hormonstatus und Tumormarker. Ein 24-Stunden-Herzratenvariabilitätstest zur Messung der Regulations- und Balancewerte, des Energie- und Stresslevels, der Schlafqualität sowie eventueller Herzrhythmusstörungen. Ein Prostatacheck mittels Ultraschall. Personal Training inklusive Analyse. Und eine ausführliche Ernährungsberatung, die auch das Erfassen von Unverträglichkeiten beinhaltet.

### Von der Psyche zum Immunsystem und zurück

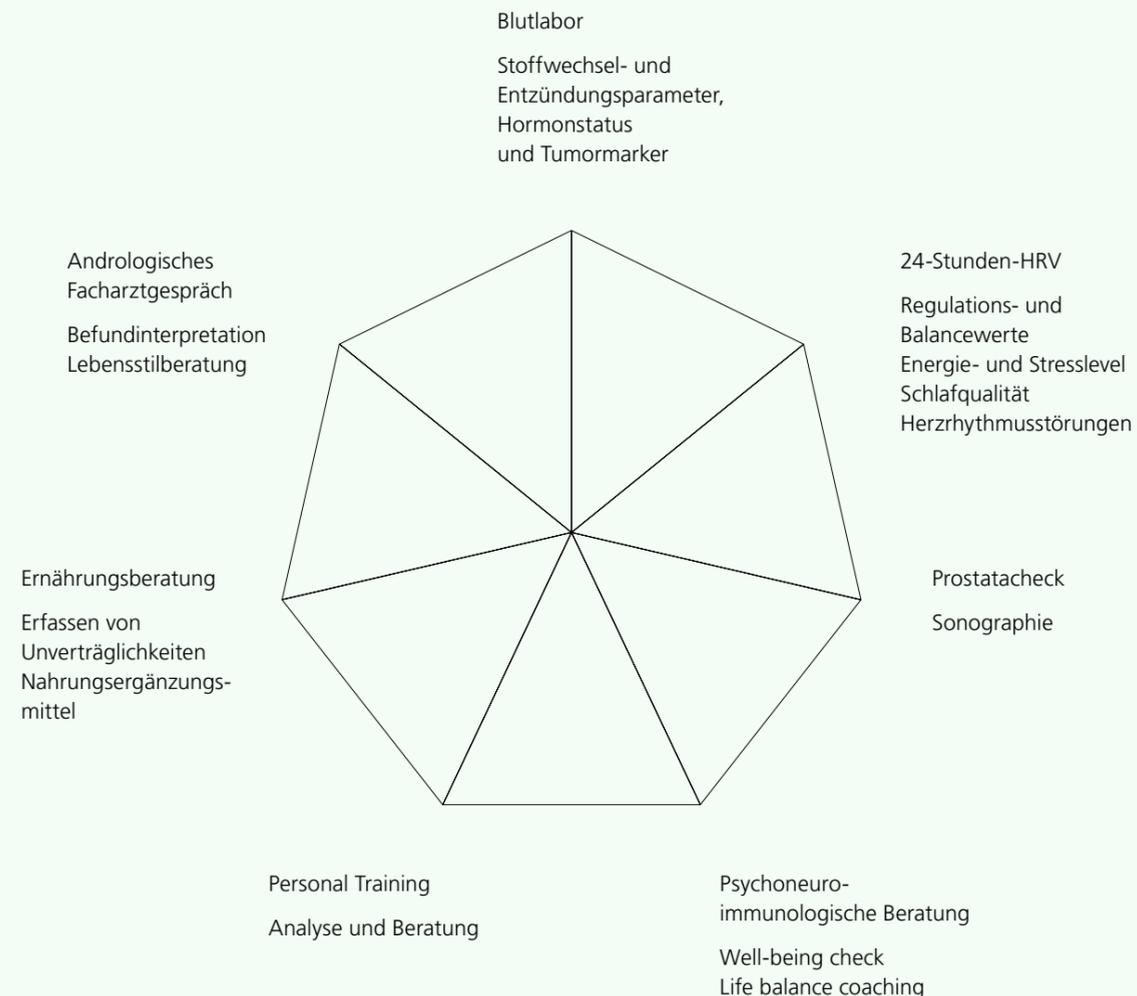
Einen weiteren wichtigen Punkt des Programms stellt die Psycho-Neuro-Immunologie dar. Schließlich gilt: Stress = Entzündung = beschleunigtes Altern. Und im Umkehrschluss: Wohlbefinden = weniger Entzündung = vitales Altern. Men/Energy arbeitet daher gezielt individuelles Wohlbefinden heraus: Selbstakzeptanz, Zweckbestimmung, persönliches Wachstum, positive Beziehungen, Alltagsbewältigung und Autonomie als Lebenselixier.

Denn auch wenn eine Entzündung kurzfristig gut sein kann, weil sie die Erregerabtötung unterstützt, die Abwehrprozesse aktiviert und die Körpertemperatur und den Stoffwechsel reguliert. Langfristig wirkt sie zerstörerisch: sie schädigt Körperzellen, fördert bösartige Zellentartung und führt zu chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie zum Beispiel einem Herzinfarkt oder Krebs.

### Das starke Geschlecht?

Men/Energy bringt Männer zum Sprechen. Und korrigiert somit die vielfach vorherrschende, dabei so ungesunde Bewältigungsstrategie des Mannes: Externalisierung, Stummheit, Rationalität, Kontrolle, Körperferne.

Vielleicht ist es ja ganz einfach: Stark ist der, der erkennt, dass man nicht alles allein schafft.

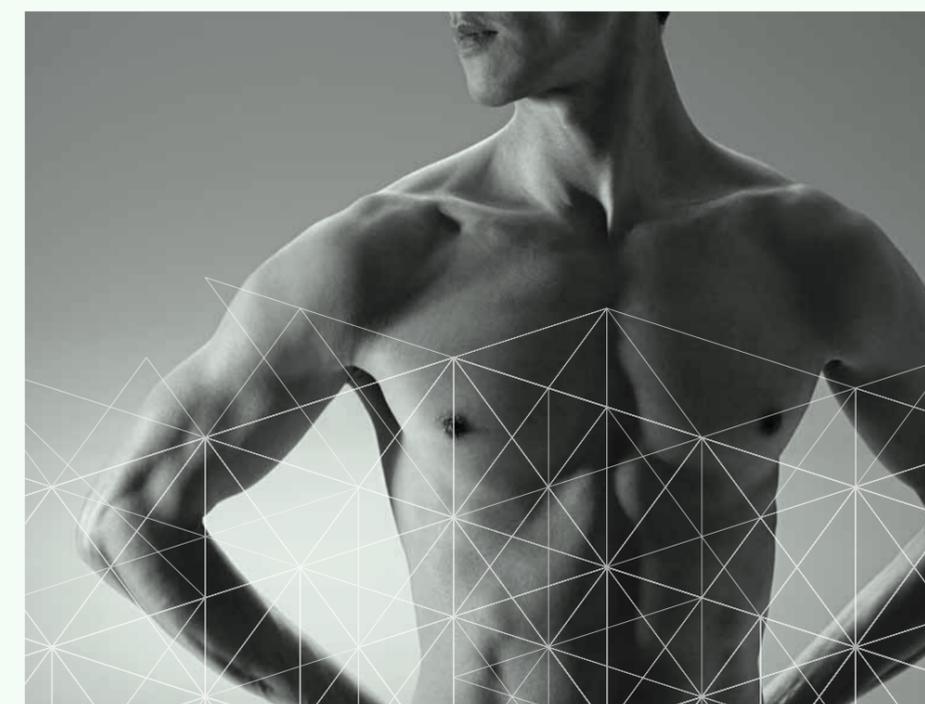


### Men/Energy als 7-Tage-Special im Lanserhof

- Ausführliche Blutlaboruntersuchung
- Ausführliches andrologisches Facharztgespräch
- Psychoneuroimmunologische Beratung
- Sportwissenschaftliche Analyse und Beratung
- Prostata-Untersuchung mittels Ultraschall
- 24-Stunden-Herzratenvariabilitätstest

Inklusive sind zudem sämtliche medizinischen und therapeutischen Leistungen aus dem Grundpaket LANS Med Basic für eine umfassende Regeneration des gesamten Organismus. Sowie sechs Nächte Unterkunft im Einzelzimmer inkl. Verpflegung, Teilnahme am Aktivitätenprogramm, Benutzung von Hallenbad, Sauna, Sanarium, Fitnessbereich und kostenloser Mountainbike-Verleih.

Gesamtpreis: 4.141,- EUR



## Dr. Monika von Hahn/

### »Der Lanserhof ist wesentlich medizinischer geworden.«

Seit 2006 leitet Dr. Monika von Hahn den medizinischen Bereich des Lanserhof. In dieser Zeit hat die ausgewiesene F.X.-Mayr-Kennerin einiges bewirkt.

Ein Gespräch über verantwortungsbewusste Vorsorgemedizin, Teamgeist, hoch motivierte Mitarbeiter und den Einfluss der Berge.

LM Frau Dr. von Hahn, Sie leiten seit 5 Jahren den medizinischen Bereich des Lanserhofs. Wie hat sich der Lanserhof in dieser Zeit verändert?

MH Der Lanserhof ist in dieser Zeit wesentlich medizinischer geworden. Mein Credo ist, dass der Lanserhof nachhaltige, verantwortungsbewusste Vorsorgemedizin nur betreiben kann, wenn er auf einer schulmedizinischen und naturheilkundlichen perfekten Diagnostik aufbaut. Deswegen haben wir unter meiner Leitung u.a. eingeführt, dass Gäste, die nicht über zeitnahe Check-up-Ergebnisse verfügen, möglichst bei uns ihren regelmäßigen Gesundheits-Check-up durchführen lassen. Wir haben zudem in allen Fachrichtungen, die nicht durch die festangestellten Ärzte des Hauses abgedeckt sind, das Konsiliararztsystem sehr stark ausgebaut.

LM Was tun Sie, um die Dienstleistungen des Lanserhofs auf dem neuesten Stand medizinischer Erkenntnis zu halten?

MH Wir bemühen uns, nicht jede modische Neuerung, die in der Medizin auftaucht, kritiklos zu übernehmen. Stattdessen analysieren wir, was sich wirklich wissenschaftlich bewährt hat. Unsere Ärzte nehmen zudem in ihren Spezialbereichen regelmäßig an den wichtigen Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen teil.

LM Sie betonen regelmäßig die Bedeutung von Teamarbeit. Was heißt das für Sie im Lanserhof?

MH Die Teamarbeit beginnt für mich mit der Auswahl der richtigen Mitarbeiter, der Sorge für deren Wohlbefinden und einem konstanten Gedankenaustausch. Wichtig ist auch die Kommunikation zwischen Medizin- und Hotelbereich. Zum Wohle unserer Gäste informieren wir uns zeitnah über alle wichtigen Behandlungserkenntnisse. Wir werden übrigens häufig auf die offensichtlich sehr hohe Motivation unserer Mitarbeiter angesprochen. Darauf bin ich richtig stolz.

LM Wovon profitieren Ihrer Meinung nach die Gäste des Lanserhofs medizinisch am meisten?

MH Ich denke, dass regelmäßige, etwa zehntägige Aufenthalte inklusive Check-ups im Lanserhof eine medizinische Dienstleistung darstellen, wie sie früher allenfalls ein guter Hausarzt, der Familienverhältnisse und Berufsumfeld gut kannte, erbringen konnte. Besonders wichtig ist auch die Fähigkeit, Erkenntnisse aus den unterschiedlichsten Fachbereichen zusammenführen zu können. Das trainieren wir mit unseren Mitarbeitern.

LM Denken Sie, dass die eindrucksvolle Tiroler Bergwelt für den Gesundheitsprozess Ihrer Gäste eine Rolle spielt?

MH Ich denke, dass das Reizklima auf circa 1.000 Meter Höhe einen idealen Standort für unsere Therapien darstellt. Natürlich haben auch die Bergkulisse und die Ruhe ihre Wirkung. Ich glaube aber auch, dass die Nähe zu einer Mittelstadt mit beachtlichem Kulturprogramm von Bedeutung für die Begleitung unserer medizinisch-therapeutischen Maßnahmen ist. Ich persönlich trete immer, wenn es um die Erweiterung unserer Dienstleistungen geht, für einen zweiten Standort an einem See oder besser noch am Meer ein. Woraus Sie entnehmen mögen, wie wichtig mir der Einfluss der Natur auf unsere Arbeit erscheint.



Nach dem Studium in Innsbruck erfolgte die Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin am Krankenhaus Braunau und der Uniklinik Graz. Während dieser Zeit absolvierte Dr. Monika von Hahn ihre Ausbildung zur Mayr-Ärztin bei Medizinalrat Dr. Erich Rauch und Dr. Ernst Koyer, zwei renommierten Schülern von F. X. Mayr.

Seit 2003 ist Dr. Monika von Hahn Präsidentin der internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte, seit 2006 leitet sie den medizinischen Bereich des Lanserhof.

## Wenn Stress krank macht

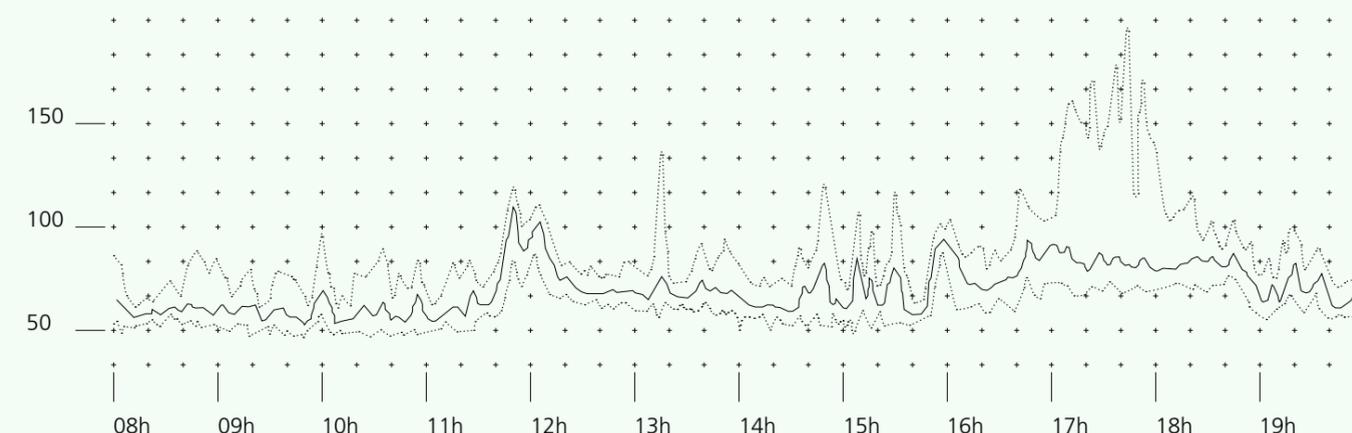


Abb./ Der Stresstest zeigt: Übermüdung

Ein neu entwickelter Stresstest, der bereits vor der Anreise durchgeführt wird, dient dem Lanserhof als Ausgangsbasis für eine umfassende Gesundheit – und einen neu justierten Alltag. Kein Erfolg, keine Karriere, kein Weiterkommen ohne Stress und Überbelastung?

Zu kurz gedacht. Richtiger ist vielmehr: Kein anhaltender Erfolg, keine nachhaltige Karriere, kein wirkliches Weiterkommen mit übermäßigem oder gar chronischem Stress.

Heute weiß man: Dauern physische und psychische Belastungen an – werden sie gar zum Alltag, zur Normalität – kommt es zu erheblichen Veränderungen im Bereich des vegetativen Nervensystems. Also dem Bereich, der zuständig ist für die unbewusste Steuerung der Organfunktionen und die Regeneration und Reparaturvorgänge im gesamten Körper.

Chronischer Stress führt zu einer erheblichen Mehrausschüttung von Stresshormonen. So lange bis sich die Hormonproduktion kontinuierlich erschöpft und ein typisches Burnout-Syndrom resultiert. Kommt es dann noch zu einer verstärkten Reaktion des Immunsystems, dem so genannten immunologischen Stress, entsteht eine dauerhafte, zentral gesteuerte Mü-

digkeit mit Leistungsverlust und hoher Infektanfälligkeit. Gelegentlich sogar mit schweren Multisystemerkrankungen. Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Form von Stresstoleranz, mit der er die Symptome und Auswirkungen kompensieren kann. Ist die Stresstoleranz niedriger, sind die Symptome und die damit zusammenhängenden biologischen Veränderungen erheblich stärker ausgeprägt.

Vor diesem Hintergrund nutzt der Lanserhof – im Rahmen eines umfassenden Therapieansatzes – einen integralen Stresstest, den der Endokrinologe und Präventivmediziner Prof. Dr. med. Alfred Wolf gemeinsam mit seinem Sohn Florian Wolf, CEO von BioAging® & BioLabs™ Diagnostics entwickelt hat. Der Test, der die unterschiedlichen Bereiche der stressorischen Ursachen erfasst, setzt sich aus drei Teilen zusammen:

1. Die biographischen Daten  
Fragebögen zu Symptomen, Ursachen und verstärkenden Motiven von Stress.

2. Die physischen Daten  
24-Stunden-Aufnahme der Herzfrequenz-Variabilität unter Alltagsbedingungen. Dieses Verfahren ermöglicht es, mit einem kleinen trag-

baren Rekorder (ca. 20 Gramm leicht), die Gewichtung von Anspannung und Entspannung über einen repräsentativen Tag zu dokumentieren. Aus den Ergebnissen lesen die Lanserhof-Experten die körperliche Vitalität, die geistige Leistungsfähigkeit, das biologische Alter, die Regenerationsfähigkeit und die Schlafqualität ab. Schwachstellen im Bereich des vegetativen Nervensystems werden identifiziert, konkrete Maßnahmen zur Optimierung abgeleitet.

### 3. Die biochemischen Daten

Aus Speichel und Urinproben werden die stressassoziierten Laborwerte bestimmt.

Wer sich für den Stresstest und die daran anschließende individuelle Therapie im Lanserhof entscheidet, erhält die Fragebögen zu den biographischen Daten, den Rekorder zur Aufzeichnung der physischen Daten und die Abnehmeröhrchen für Speichel und Urin bereits im Vorfeld seiner Ankunft. Der künftige Gast sendet dann alles zurück an die medizinische Abteilung des Lanserhofs, wo die Ergebnisse umgehend ausgewertet werden. Beginnt der Gast seinen Aufenthalt im Lanserhof, steht die persönliche Expertise somit bereits zur Verfügung. Der erste Tag vom neuen Leben kann beginnen.

## Die Diagnostik von morgen: ab heute im Lanserhof



Neue diagnostische Perspektiven, ermöglicht durch die nächste Generation Ultraschall.

Die Sonografie, auch Ultraschall genannt, ist aus der Medizin nicht mehr wegzudenken. Ein entscheidender Vorteil gegenüber anderen Verfahren wie etwa dem Röntgen, der Computertomographie (CT) oder der Magnetresonanztomographie (MRT) ist ihre Unbedenklich- oder auch Ungefährlichkeit. Denn es werden lediglich Schallwellen eingesetzt.

Ein revolutionär neues Ultraschall-System eröffnet nun noch einmal gänzlich neue diagnostische Perspektiven. Die Befunde werden noch exakter, die Untersuchungen noch effizienter. Das anspruchsvolle System ermöglicht drei neue Verfahren, die nun im Lanserhof zum Einsatz kommen: die Elastographie, die echosignalverstärkte Sonographie und die Bild-Fusion.

### Entdeckt mehr: die Elastographie

Die Elastographie, ein neues bildgebendes Verfahren in der Ultraschalldiagnostik, wird unter anderem zur Erkennung von Brustkrebs, Prostatakrebs, Lebererkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen und in der Untersuchung von Muskel- und Sehnenpathologien eingesetzt.

Man kann so verdächtige Läsionen erheblich besser erkennen und sie im Anschluss durch eine Biopsie – eine Gewebeentnahme – weiter diagnostisch aufarbeiten.

### Für die entscheidenden Details: die echosignalverstärkte Sonographie

Nomen est omen: Bei der echosignalverstärkten Sonographie werden Echosignalverstärker in Form gasgefüllter Mikrobäschen eingesetzt.

Die Mikrobäschen werden im Regelfall intravenös gegeben. Die Ultraschallwellen nehmen die Bläschen als ausgesprochen starke Reflektoren wahr, wodurch der Blutfluss selbst in kleinsten Gefäßen, also etwa in Tumorgefäßen, sichtbar wird. Dies ermöglicht nicht nur das Sichten und Erkennen von Tumoren, sondern auch eine deutlich exaktere Unterscheidung: Was ist ein bösartiger, was ein gutartiger Tumor?

Hauptsächlich angewendet wird das Verfahren in der Abdomensonographie, also der Oberbauch-Sonographie. Aber auch bei Gelenks-, Brust- und Prostataerkrankungen macht die echosignalverstärkte Sonographie Sinn. Ebenso wie bei der Detektion und Charakterisierung von Lebertumoren im gesamten Bauchbereich.

Nicht zu vergessen: Durch die echosignalverstärkte Sonographie können invasive, strahlenbelastende Untersuchungen vermieden werden. Also etwa eine CT, eine Computertomographie.

### Ermöglicht optimale Diagnosen: Die Bild-Fusion

Die Bild-Fusion – oder auch Image Fusion – ist eine neue Technologie, die Diagnosedaten aus verschiedenen Quellen wie Ultraschall, CT und MRT zu einem Gesamtbild des Patienten zusammenführt. Dabei verschmelzen morphologische und funktionale Informationen. Das Ergebnis: Eine neue Übersichtlichkeit und Klarheit für ein optimales Diagnoseergebnis. Das wiederum ist nötig für eine exakte, effiziente Therapieplanung.

Elastographie, echosignalverstärkte Sonographie, Bild-Fusion – drei zukunftsweisende, schonende Verfahren, die jetzt im Lanserhof zum Einsatz kommen und dabei neue Perspektiven in der Ultraschalldiagnostik eröffnen.

Warum, ist übrigens schnell diagnostiziert: Der Lanserhof ist Europas führendes Gesundheitszentrum für Regenerations- und Präventionsmedizin.

## Change

berichtet über Brüche und Umbrüche, Hauptwege, Nebenwege, Aufstiege und scheinbare Abstiege.

Kurz: »Change« erörtert die wichtigste Seite des Top Managements: die Menschliche. In Essays und Interviews kommen internationale Experten aus den Bereichen Wirtschaft, Psychologie und Soziologie zu Wort.



Professor Dr. Heiko Roehl/

» Am Montagmorgen nach dem Work-Life-Balance-Training ist alles wieder beim Alten.«

LM Herr Roehl, der Lanserhof hat regelmäßig Gäste aus dem Top-Management, die ihr Leben verändern wollen oder müssen. Sie sind Experte für Change-Prozesse, beraten große Unternehmen und Organisationen diesbezüglich. Ihrer Ansicht nach: Wodurch werden Menschen in Organisationen heute krank?

HK Inzwischen wissen wir recht gut, was Menschen in Organisationen krank macht: Es ist eine Kombination aus schiefer Belastung, Fremdbestimmung, ausbleibender Wertschätzung und mangelnder Sinnstiftung am Arbeitsplatz. Interessant ist, dass die Arbeitsbelastung selbst erst dann zum Problem wird, wenn stützende Faktoren wie das Gefühl, über die eigene Arbeit selbst bestimmen zu können, ausbleiben. Nur so lässt sich erklären, warum so viele Menschen trotz des Drucks nicht aus der Kurve fliegen. Deshalb ist es richtig, alle paar Jahre innezuhalten und zu fragen: Was mache ich hier eigentlich? Bin ich noch auf dem richtigen Weg? Folge ich noch meiner inneren Stimme oder sind die äußeren Stimmen bereits zu meiner Inneren geworden? Das Leben in Organisationen wird immer unberechenbarer. Und Menschen lieben Berechenbarkeit. Welche typischen (neuen Krankheitsbilder sehen Sie?

Jede Arbeitskultur produziert ihre eigenen Krankheiten. Im Industriezeitalter der Massenproduktion des 19. Jahrhunderts waren vorwiegend körperliche Beschwerden prägend: Die Arbeit forderte den Körper. In der Wissensgesellschaft des 21. Jahrhunderts sind Geist und Seele gefordert. Und oft sind sie überfordert. Die Variationsbreite der Krankheitsbilder ist enorm. Sie reicht von den »klassischen« psychosomatischen Störungen (Rücken, Magen etc.) bis hin zu seelischen Erkrankungen wie Depression, Burnout oder Suchterkrankungen. Die neue Arbeitswelt hat auch eine ganze Reihe von eigenen Krankheiten produziert, beispielsweise das Office-Eye-Syndrome, eine krankhafte Veränderung der Tränenflüssigkeit, die im Zusammenhang mit Bildschirmarbeit steht.

Meist sind die Störungen allerdings multifaktoriell bedingt, d.h. es ist nicht nur die Arbeit, die krank macht, sondern der gesamte Lebenskontext, in dem der Mensch steht.

LM Was tun Organisationen, um solche Krankheiten zu vermeiden oder zu heilen? Worin müssen sie dabei besser werden?

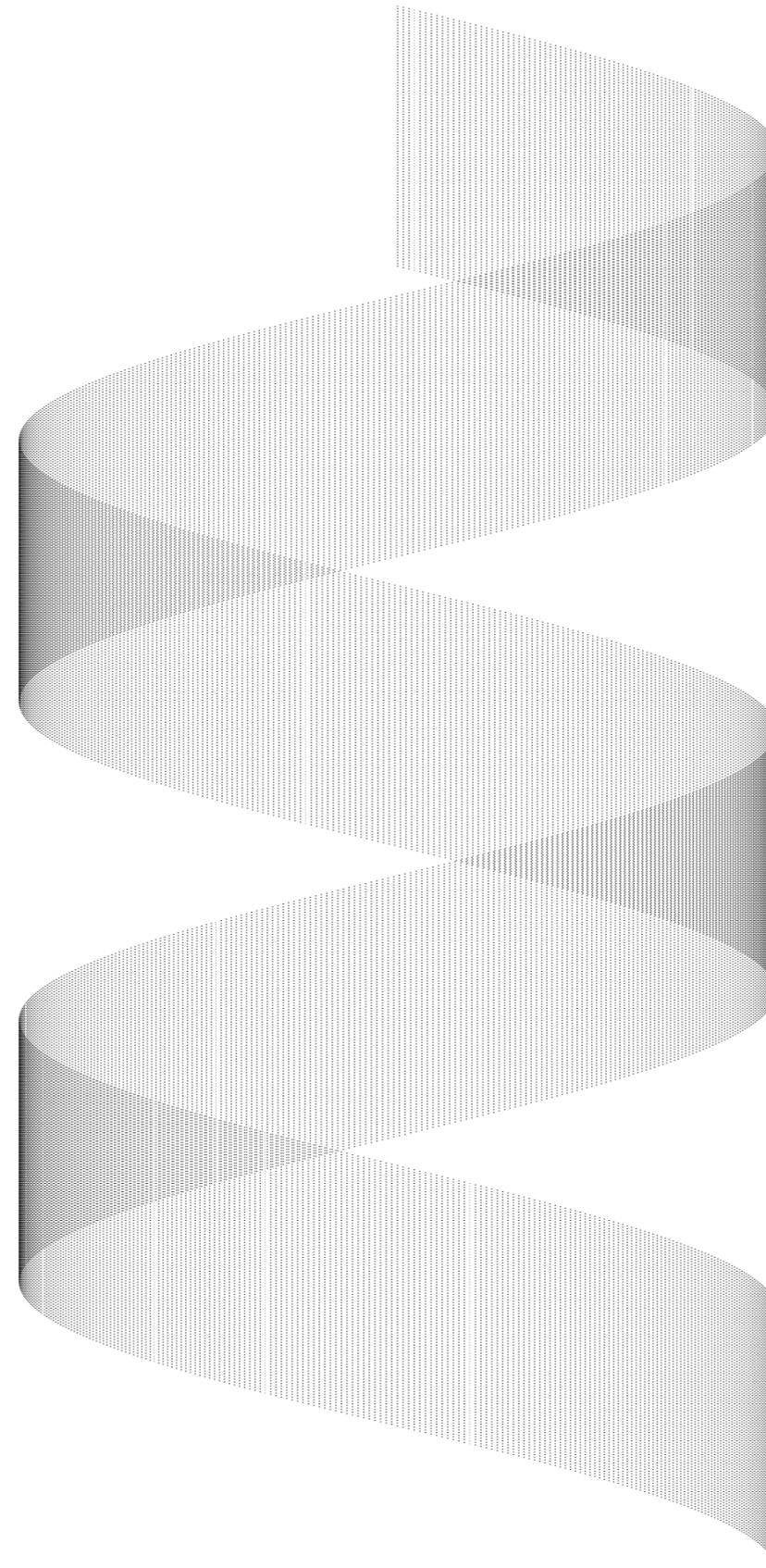
Natürlich gibt es vieles, was Unternehmen tun können. Aus meiner Sicht ist in erster Linie wichtig für das Unternehmen, Muster in den Krankheitsbildern Ihrer Mitarbeiter zu erkennen, und zu fragen: Was passiert hier? Die Ursachen für die Symptome hängen meist eng mit dem jeweiligen Zustand zusammen, in dem sich die Organisation gerade befindet: Restrukturierung, Übernahmen oder Fusionen hinterlassen ihre Spuren in den Menschen. Deshalb sollte immer auf beiden Ebenen angesetzt werden: Organisation und Person. Maßnahmen, die nur das Individuum ins Auge fassen, greifen meist zu kurz – am Montagmorgen nach dem Work-Life-Balance-Training ist alles wieder beim Alten. Die meisten Maßnahmen setzen leider nur an der Ebene des Individuums an, und die Organisationsebene wird als unabänderlich vorausgesetzt. Dabei liegen hier große Potenziale auf dem Weg zum gesunden, sozial nachhaltigen Arbeitsumfeld. Ein sinnvolles Job Design, klar zugewiesene Verantwortungsbereiche und Entscheidungslinien oder auch eine wirklich sinnstiftende Unternehmensstrategie können einen zentralen Beitrag leisten.

LM Welche Rolle spielt so ein »Gesundheitsmanagement« in Zukunft in Change-Prozessen – für den Einzelnen, für die Organisationen, gesamtgesellschaftlich?

HK Es wird immer wichtiger, die Gesundheit der Menschen bei organisationalen Veränderungen nicht nur im Auge zu behalten, sondern gezielt zu fragen: Wie sieht gesunde Veränderung für unsere Organisation aus? Oder auch: Wie können wir gesund wachsen, ohne auszubrennen? Erst, wenn diese Frage beantwortet ist, lassen sich Konsequenzen für die Menschen in der Organisation ziehen. Leider drückt sich das Topmanagement häufig vor diesen Fragen. Der Preis dafür ist dann beispielsweise ein ausufernder Absentismus, der wiederum zu hektischer Symptomkuriererei führt.

LM Noch mal etwas grundsätzlicher: Was sind die einschneidenden Veränderungs-Erfahrungen, die ein Mensch in einer Organisation heute macht? Unter welchen Arten von Veränderung leiden besonders Top-Manager?

HK Menschen spüren, dass das, was sie gelernt haben, nur noch eingeschränkt nutzbar ist in den sich rapide verändernden Organisationen. Ihr Wissen, ihre Werthaltungen und ihr Handeln werden täglich herausgefordert und in einem bisher nicht



dagewesenen Maße in Frage gestellt. Ältere Mitarbeiter erleben das etwa als steigenden Konkurrenzdruck, der von jüngeren Kollegen ausgeht. Die bereits erwähnte, sinkende Berechenbarkeit des Lebens in Organisationen geht dann mit wachsender Orientierungslosigkeit einher. Der Druck steigt, jeder Tag wird zu einem Kampf gegen die Uhr und am Ende des Tages sieht der Mensch im Hamsterrad der Organisation nicht, was sein Handeln im größeren Kontext eigentlich noch bedeutet.

Andersherum lässt sich eine wachsende Anzahl von Menschen – auch im Topmanagement – beobachten, die ihre Organisationen und ihre Strategien nicht mehr versteht. Das lässt sich besonders beim Verkauf von Unternehmen beobachten, wo innerhalb von wenigen Tagen das in Frage gestellt wird, was die Firma jahrzehntelang geprägt hat. Die Entscheidungen werden üblicherweise in sehr kleinem Kreis gefällt, und das Management fühlt sich abgehängt. Wenn Investoren den Druck auf das Unternehmen erhöhen und die eignen Ideen keine Rolle mehr spielen, dann erodiert die innere Verpflichtung gegenüber dem Unternehmen. Da zählt dann einerseits die Anpassungs- und Lernfähigkeit des Einzelnen, andererseits wird es zu einer immer wichtigeren Aufgabe für das Topmanagement, die Identität der Organisation für den Einzelnen zu plausibilisieren. Der Mensch muss die Möglichkeit bekommen zu sagen: Da gehöre ich hin, das ist der Rahmen, in dem ich wirke; und das ist der Mehrwert, den ich für mich persönlich nach Hause trage.

LM Ein gesunder (oder: fitter) Mensch in einer gesunden (oder: fitten) Organisation? Was ist typisch für den, was zeichnet den aus?

HK Ich bezweifle, dass es »den gesunden Idealmenschen« in Organisationen überhaupt gibt. Es gibt aber Menschen, die auch unter hoher Belastung gesünder bleiben als andere. Die kennen ihre Grenzen und setzen Grenzen, ganz einfach indem sie öfter einmal »Nein« sagen, ein im Topmanagement selten gewordenes Wort. Und sie können ihre Rollen und Verantwortungen nicht nur eindeutig benennen, sondern sie leben sie auch. Sie geben Wertschätzung an andere ab und können das auch selbst genießen. Und sie können sich in ihren Rollen distanzieren, nach dem Motto: love it, change it or leave it.

LM Sie gelten als Experte für »zukunftsorientiertes Veränderungsmanagement«. Was genau ist das? Was bringt das?

HK Wirklich zukunftsorientiertes Veränderungsmanagement beginnt bei der langfristigen Perspektive für die Organisation und ihre Wertschöpfung. Es entwickelt die Organisation im Hinblick auf die Zukunft ihrer Umfeldler – Welt, Gesellschaft, Markt – und verhindert so kurzfristige Anpassungen an Bedingungen, die sich so wieso bald wieder ändern. Es wird immer wichtiger, dass Organisationen gegenüber ihren Interessensgruppen ein eindeutiges, langfristig gültiges Mehrwertversprechen leisten und in die Tat umsetzen. Zukunftsorientiertes Veränderungsmanagement kann dabei unterstützen.

LM Wie gehen Sie selber mit Veränderungen um? Was hat es z.B. mit Ihrer Maxime »Immer dahingehen, wo die Angst ist« auf sich?

HK Mit Ängsten und Unsicherheiten gibt uns unsere Seele Zeichen. Der natürliche Reflex im Umgang damit ist, sie zu vermeiden, und alles zu unterlassen, was mit ihnen in Zusammenhang steht. Unsere Ängste sind aber gleichzeitig Türen, hinter denen etwas wirklich Neues beginnt. Um weiterzukommen, versuche ich zumindest, bei der einen oder anderen Tür durch Schlüsselloch zu schauen.

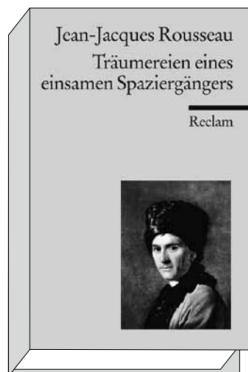
LM Besten Dank, Herr Roehl.

Prof. Dr. Heiko Roehl beschäftigt sich seit vielen Jahren mit zukunftsorientierter Veränderung von und in Organisationen. Er ist Soziologe, Psychologe und Betriebswirtschaftler, war viele Jahre in der Zukunftsforschung tätig und hat u.a. im Auftrag der Bundesregierung den Aufbau der Nelson Mandela Foundation unterstützt. Er leitet heute die Unternehmensorganisation der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ), ist Mitherausgeber der Zeitschrift »Organisationsentwicklung« sowie Autor zahlreicher Publikationen und Honorarprofessor der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.

In diesem Jahr erscheint sein neues Buch: »Tools. Das Handbuch der Organisationsentwicklung«.

[www.heikoroehl.de](http://www.heikoroehl.de)

Über das Gehen, die Müdigkeit und das Antworten finden. Zum Schluss drei Buch-Empfehlungen, die nichts mit Medizin zu tun haben. Aber mit Heilung.

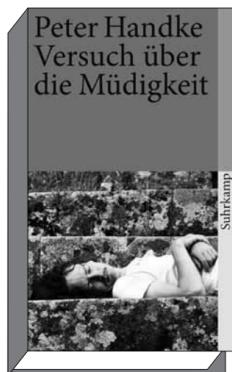


Jean-Jaques Rousseau

Träumereien eines einsamen Spaziergängers

Das letzte Buch von Jean-Jaques Rousseau zieht das Resümee: »Keine Macht der Welt vermag es, jemanden elend zu machen, der glücklich sein will und weiß, wie er es wird.« Träumereien eines einsamen Spaziergängers handelt in diesem Sinne von wiedergefundener Gemütsruhe, sogar von wiedergefundenem Glück. Dazu unternimmt der Autor meditative Spaziergänge durch Paris, auf denen er allein seinen Gefühlen und dem, was seine Sinne aufnehmen, nachgeht. Das Ziel seiner Gänge: sein wahres ich.

Reclam Verlag



Peter Handke

Versuch über die Müdigkeit

Drei Versuche hat Peter Handke veröffentlicht: den Versuch über den geglückten Tag, den Versuch über die Jukebox und den Versuch über die Müdigkeit. Im letztgenannten schreibt Peter Handke über seine Erfahrungen mit einem Zustand, den grundsätzlich jeder kennt. Aber sicher nicht so vielschichtig deutet wie der Autor. Denn für Peter Handke wird Müdigkeit unter anderem zur Produktivitätsgrundlage.

Suhrkamp Verlag



Peter Fischli/  
David Weiss

Findet mich das Glück?

Das kleine groß gedachte Buch des Künstlerduos Fischli/Weiss, das seit 1979 zusammenarbeitet, hält statt Antworten ausschließlich Fragen bereit. Wer sich darauf einlässt, erfährt viel Neues. Vor allem über sich selbst. Die Fragen lauten zum Beispiel: Liegt meine Seele auf Stroh? Geht man beim Einschlafen durch eine Wand? Warum klebe ich am Boden? Ist sieben viel? Was wissen die anderen über mich? Und natürlich: Findet mich das Glück?

Verlag der Buchhandlung  
Walther König

# Lanserhof Hamburg

In der alten Oberpostdirektion  
am Stephansplatz

Eröffnung im März 2012



Atibus comnimusa Quiatquae

Harumenis antis aut unt expliti nctur? Rectem. Inulparchit ma dolor re pro es sitata nimilit labo. Rum quis minctor iandis porent dis enimagnis qui dolenda ntibus nonsequas perchiciis min ent as seque nam que et que voles nis voles anis es ipsunt, as nitatis estius pellabo reperem iunt. Laborro tem volorrovid mi, eost volori nareheniate voleseque nobit

**LAN  
SER  
HOF**

[Impressum](#)

[Herausgeber](#)  
Lanserhof  
6072 Lans, Österreich

T +43 512 38666-0  
F +43 512 378282  
info@lanserhof.at  
www.lanserhof.at

[Konzept, Kreation  
und Redaktion](#)  
Meiré und Meiré

[Fotografie](#)  
Seite 01–04  
Hiepler, Brunier

[Produktion und Druck](#)  
Elanders Germany GmbH



Lanserhof  
6072 Lans  
Österreich

T +43 512 38666-0  
F +43 512 378282  
info@lanserhof.at  
www.lanserhof.at