

#reingehört



reingehört: Interviews mit Zahnärzten und Menschen aus der Dentalwelt.



Die „Mind-Body-Medizin“ hilft, Körper und Geist im Alltag so zu stärken, dass Selbstheilungskräfte wirksam werden können.



© Stephanie Wolff

Dr. Anna Paul ist Pionierin der „Mind-Body-Medizin“, Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin und Leiterin des Bereichs Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte (KEM). Zudem ist sie Leiterin der Arbeitsgruppe Prävention & Gesundheitsförderung und Projektmitarbeiterin am Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Universität Duisburg-Essen (UDE).

Ausgestattet mit diesem großen Wissen und Erfahrungsschatz behauptet sie in ihrem gleichnamigen Buch *Hallo Körper, du kannst das!* und betont damit die vielfältigen Möglichkeiten der Selbstregulation mithilfe der Mind-Body-Medizin. Denn nicht nur in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, ein Instrumentarium zur Erlangung von Resilienz zu erlernen, um wieder die eigene Mitte zu finden. Auch bei manifestiert chronischen Schmerzen kann die Mind-Body-Medizin einen Gesundungsprozess anstoßen.

In *reingehört* erläutert sie die Hintergründe und Ansätze der Mind-Body-Medizin, die verschiedenen Dimensionen der Gesundheit und stellt den Hörern schließlich ihr sechswöchiges Booster-Programm für starke Selbstheilungskräfte vor. Reinhören und Nachmachen lohnt sich, unbedingt!



Dr. Anna Paul
Infos zur Person

Hier geht's zur Audioreihe **#reingehört** 

ZWP ONLINE

präsentiert von



Schnelle antibakterielle Wirkung mit lang anhaltendem Schutz¹

**Klinisch
bestätigte**
antibakterielle
Wirksamkeit²

12x stärkere
Plaquereduktion²

72% bestätigen,
Zahnfleisch resistenter
gegen Zahnfleisch-
bluten³

Verbessern Sie die Zahnfleischpflege Ihrer Patient:innen mit meridol®

1 Bekämpft Plaquebakterien, „schnell“ in Labortests bestätigt, „lang anhaltend“ bei regelmäßiger Anwendung. 2 mit meridol® Zahnfleischschutz Zahnpasta, im Vergleich zu einer herkömmlichen Zahnpasta mit 1450 ppm Fluorid (NaF/NaMFP) nach 6-monatiger Anwendung des Produkts. Triratana, August 2022. 3 Home Use Test mit meridol® Zahnfleischschutz Zahnpasta, 239 Verwender:innen, Deutschland, September 2022.



Scannen um mehr zu erfahren
oder gehen Sie auf
www.cpgabaprofessional.de

meridol®

PROFESSIONAL
— ORAL HEALTH —