

Monika Meyer, Leipzig

**Lifestyle-Seminar „Ornish Ambulant – das moderne Konzept“
vom 14.5.-21.5.2014 in Königsfeld**

Nach meiner Diagnose "Arteriosklerose" habe ich versucht zu recherchieren, was ich persönlich tun kann, um dieser Krankheit entsprechend zu begegnen. Dabei bin ich auf ein Buch "Revolution in der Herztherapie" von Dr. Dean Ornish gestoßen. Motiviert habe ich weiter gesucht wo man dazu Hilfe bekommen kann. Dabei bin ich auf Herrn Dr. Brusis gestoßen und auf das Angebot des Lifestyle-Seminar „Ornish Ambulant“ in Königsfeld. Nach weiteren Recherchen meinerseits und einigen Telefonaten habe ich mich entschieden, die Woche vom 14.05.-21.05.2014 in Königsfeld zu verbringen.

Diese Woche war für mich so wertvoll und informationsreich, dass ich heute in der Lage bin, die Dean Ornish Methode zu verstehen und zu Hause auch umzusetzen. Das tolle war, dass dieses Seminar in einer angenehmen, ja schon familiären Atmosphäre stattfand. 5 Teilnehmer unterschiedlichen Alters, welche alle mehr oder weniger die gleichen Anliegen hatten. 2 Teilnehmer leben schon seit Jahren nach der Dean Ornish "Methode" und konnten über ihre Erfolge und Erlebnisse berichten.

Von Herrn Dr. Brusis wurden genauestens die Forschungsergebnisse dieser Studie erläutert und das ganz besondere war, dass man täglich vor Ort einen Experten am Tisch hatte und man jederzeit seine Fragen professionell beantwortet bekam.

Ernährungsberatung im Seminar und praktisch am Tisch waren eine sehr große Hilfe. So konnte man täglich selbst erleben wie geschmackvoll und bekömmlich die Lifestyle-Diät nach Dr. Dean Ornish sein kann. In einer gemütlichen Runde und sehr angenehmen Atmosphäre wurden 3 x die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen. Dabei konnte man sich austauschen und konnte Fragen an die Ernährungsberaterin Frau Kreismeyer-Brusis stellen.

Tägliches Yoga und Seminar zu Meditation und Selbstfindung rundeten das Programm ab. Hierzu möchte ich noch unbedingt erwähnen, dass dieser Yoga-Unterricht wirklich etwas ganz besonderes für mich war. Ich kenne Yoga und habe es selbst praktiziert, aber dieses Yoga der Achtsamkeit war etwas so intensives und wirkungsvolles, dass ich es in meinem täglichen Leben nicht mehr missen möchte.

Die Stunden mit Dr. Peter Safian, Psychotherapeut und klinischer Psychologe, waren hoch interessant und hilfreich für den Alltag. Unterricht im richtigen Nordic Walking, sowie ein gemeinsamer Wandertag rundeten die Woche ab. Bei zwei gemeinsamen Restaurantbesuchen konnte man life erleben, wie man sich auch in einem Restaurant herzgesund ernähren kann.

Es war eine sehr anstrengende Woche, voll gefüllt mit Informationen, Eindrücken und Gefühlen. Viel von dem "neu" gelernten habe ich schon gewusst. Mit der Gewissheit, dass ich auf dem richtigen Weg bin und dass man seiner Krankheit eben nicht hilflos ausgeliefert ist, dass man selbst etwas tun kann, was auch wirklich heilen kann, bin ich hoch motiviert nach Hause gefahren.

Diese Ornish Ambulant-Woche in Königsfeld war für mich Herausforderung, Lernen, Motivation und "Urlaub" zugleich. Ich bin als "neuer Mensch" nach Hause gefahren. Jedem, der mit dem Herzen oder den Gefäßen Probleme hat, oder auch nur vorbeugend etwas tun möchte, kann ich solch eine Ornish Ambulant-Woche nur empfehlen.

Danken möchte ich hiermit an dieser Stelle Herrn Dr. Brusis, seiner Gattin Frau Kreiselmeyer-Brusis, Ulla Boos, (für die tollen Yogastunden) und natürlich Herrn Dr. Safian

Monika Meyer
Leipzig, 09.08.2014