

Monika Rudolph  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie (HeilprG)



Ihre kompetente Fachfrau für mehr Lebensqualität!

Praxis Hochsensibel & Scannertalent

Psychotherapie bei:

- Depressionen
- Burnout
- Trauma
- Lebenskrisen etc.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Praxis: Finkenweg 5 · Schöneck · Tel. (06187) 90 98 397  
Termine auch online: [www.hochsensibel-scannertalent.de](http://www.hochsensibel-scannertalent.de)



Heilpraxis Zabolitzki

Cäcilie Zabolitzki  
Heilpraktikerin

- \* Human Therapy
- \* Migränetherapie
- \* Schmerztherapie
- \* Dorn & Breuss
- \* Akupunktur

Praxis: Zeppelinstraße 7 | 61118 Bad Vilbel  
[info@medica-vitalis.com](mailto:info@medica-vitalis.com) | [www.medica-vitalis.com](http://www.medica-vitalis.com)  
Tel. (0 61 01) 9 54 00 04 - Termine nach Vereinbarung



Entspannung & Schönheit für Körper & Seele!

Gesichtsbehandlung 2 Std. 48 €  
Aromatherapie 38 € • Wimpernverlängerung ab 30 €  
Farb- und Stilberatung ab 138 € • und vieles mehr

■ ■ ■ ■ Martina Ruths  
Lessingstraße 32 Telefon (01 72) 7 79 23 75  
61137 Schöneck [martina.ruths@web.de](mailto:martina.ruths@web.de)



Nur das Beste für Ihre Zähne!

- Implantologie • Endodontologie
- Paradontologie mit individuellem Recall- und Prophylaxeprogramm
- Ästhetisch minimalinvasive vollkeramische Rekonstruktionen von Front- und Seitenzähnen

Alle Behandlungen auf Wunsch in der Praxis auch mit Lachgas, Sedierung oder Vollnarkose.

Gemeinschaftspraxis

Dr. Christoph & Dr. Martina Blachutzik

Eugen-Kaiser-Straße 16 • Schöneck • Telefon (06187) 4672



Taschentücher gibt's im Supermarkt. Blut nicht.

Termine und Infos 0800 11 949 11 oder [www.DRK.de](http://www.DRK.de)



## Service

# Fit durch's Leben

## Hochsensibel – Phänomen oder Diagnose?

Seit ein paar Jahren ist der Begriff „Hochsensibilität“ immer öfter im Sprachgebrauch, die Meinungen dazu gehen weit auseinander.

Ja, es gibt Hochsensibilität - sie bedeutet aber keinesfalls, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, sondern ist eine Persönlichkeitseigenschaft, die angeboren ist und familiär gehäuft vorkommt. Etwa 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung, nicht nur in Deutschland, sondern weltweit sind davon betroffen. Eine Hochbegabung kann, muss aber nicht vorliegen.

Elaine Aron, eine amerikanische Psychologin und Pionierin auf diesem Gebiet, beschrieb den Begriff „Highly Sensitive Person“ (HSP) im Jahr 1996 erstmals. Untersuchungen zufolge geht man davon aus, dass die Bereitschaft, seine Umwelt besonders wahrzunehmen, in der Reizverarbeitung des Gehirns liegt. Bei hochsensiblen Menschen sind die Aufnahmefilter durchlässiger, wichtige und unwichtige Reize deshalb schlechter zu trennen. Dadurch kann es schneller zu einer Reizüberflutung kommen. Ein messbar höherer Cortisolspiegel ist ein organischer Hinweis darauf. Um eine eventuelle vorliegende Hochsensibilität



Monika Rudolph

zu testen, eignen sich am besten die psychologischen Testfragen von Elaine Aron. Anhand dieser Fragen können Sie gut abschätzen, ob jemand hochsensibel ist. Auch zahlreiche Bücher zu diesem Thema sind mittlerweile im Handel. Diese Testfragen sind im Internet unter dem Link <http://www.hochsensibel.de/aron-test.htm> zu finden.

### Wie kann sich eine Hochsensibilität äußern?

Betroffene nehmen die Umwelt intensiver wahr. Es kann unter anderem eine schnellere Beängstigung und Beunruhigung auftreten, Stimmungen anderer Personen werden deutlich registriert, eine schnellere Überwältigung in Situationen wie Lärm, Menschenmengen und fremden Gerüchen sind nicht selten. Auch visuelle Überflutungen oder Reaktionen in Übergangssi-

tuationen des Lebens sind mögliche Folgen.

Diese Reaktionen sind für Nichtbetroffene oftmals unverständlich und können in ihrem sozialen Umfeld für Irritationen sorgen. Was „anders zu sein“ in unserer Gesellschaft bedeuten kann, spiegelt sich in Ausgrenzung, Mobbing, Ablehnung oder Ähnlichem wider.

Da ich selbst hochsensibel bin, ist mir diese Thematik vertraut. Das Thema muss weiter fokussiert werden, vor allem in Aus- und Weiterbildungen für Erzieher, Pädagogen und allen, die mit Menschen zu tun haben. Mobbing verursacht viel Leid und kann sogar Menschenleben kosten.

Da der Mensch von Geburt an ein soziales Wesen ist, braucht er idealerweise ein soziales Umfeld, in dem er sich wohlfühlt. Ist das nicht der Fall, kann das fatale Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit der Betroffenen haben. Einem großen Anteil unter der Bevölkerung ist diese Tatsache jedoch nicht bewusst.

Ihre Monika Rudolph,  
Heilpraktikerin  
(Psychotherapie) HeilprG  
[www.hochsensibel-scannertalent.de](http://www.hochsensibel-scannertalent.de)

## Verlosung

Der Verlag Stadtjournal und Monika Rudolph verlosen 2 x 1 Therapiestunde à 45 Minuten (für jeweils 1 Person) in der Praxis Hochsensibel & Scannertalent in Schöneck. Senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel“ an [heilpraktikerin@hochsensibel-scannertalent.de](mailto:heilpraktikerin@hochsensibel-scannertalent.de). Einsendeschluss ist Mittwoch, 31. Oktober. Die Gewinner werden bis spätestens Montag, 5. November, benachrichtigt.

