



YEP! - Newsletter

Nr. 43 - April 2014

**Gesundmachendes, Erleuchtendes,
Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von
Dr. Yves E. Patak**

Liebe *YEP!*-Leserinnen und -Leser

Kürzlich besuchte ich den jährlichen Akupunktur-/TCM-Kongress in Solothurn und fand den Vortrag einer US-Chinesin absolut faszinierend. Frau Professor Lilian Bridges zeigt auf, dass die Menopause -



beim Mann analog die Andropause - keinesfalls nur eine lästige, hinderliche Lebensphase ist, sondern ein wunderbares neues Kapitel einläuten sollte: „*From procreation to creation!*“ war ihr Motto, zu Deutsch: von der Fortpflanzung zur Kreativität! In unseren fruchtbaren Tagen zeugen wir Kinder. Sobald der Körper uns signalisiert, dass diese Phase vorbei ist, wird es gemäss Prof. Lilian Bridges essentiell, sich mit der eigenen Kreativität auf anderen

Ebenen auseinanderzusetzen. Denn die Kreativität lässt unsere Lebenskraft - das Chi, wie die Chinesen es nennen - weiterhin fließen, lässt uns aufblühen, das Leben genießen und neue Horizonte erobern.

Als erfahrene Gesichtsleserin sieht Bridges sogar (z.B. anhand einer Querfalte unter der Nase), ob jemand seinen eigenen Energiefluss blockiert, seiner Kreativität keinen freien Lauf lässt. Diese Falte verschwindet, sobald der Betroffene seine Kreativität endlich lebt. Der Startschuss dazu erfolgt zum Beispiel, indem er alten Groll, alte Ängste loslässt.

Bridges bestätigt, dass ab 50 für viele Menschen die kreativste Phase ihres Lebens anfängt, wofür etliche berühmte Maler, Schriftsteller und Künstler Zeuge stehen.

Wallungen seien übrigens oft ein Zeichen der „Überhitzung bei Frauen, die das Altern nicht akzeptieren und sich mit Hand und Fuss dagegen sträuben.“ Akzeptanz und das Ausleben von Kreativität ist oft die beste Medizin gegen Wallungen.

Möge die Kreativität mit Ihnen sein!

Herzlich,

Yves Patak

Die Erde - ein Irrenhaus?

Es ist und bleibt unglaublich: demnächst wird es auf diesem hübschen blauen Planeten keine offiziell „normalen“



Menschen mehr geben. Wir alle leiden an milden oder schweren psychiatrischen Krankheiten - nur, dass diese bei vielen unter uns noch nicht diagnostiziert wurde. Mein Tipp des Tages: nehmen Sie sich die Zeit, den ganzen Artikel zu lesen. Professor Allen Frances schreibt mir da richtig aus der Seele, bringt die Sache auf den Punkt. Ich wünsche ihm viel Erfolg bei der Verbreitung seiner Nachricht!

Hier der Link: [Psycho](#)

Rote oder blaue Pille?

Lieber eine hübsche Lüge als die



unangenehme Wahrheit?

Eine Frage, die mich an die spannende Szene im Film „The Matrix“ erinnert: Die Menschen werden von den alles beherrschenden Computern als lebendige, ins künstliche Koma versetzte Bio-Batterien missbraucht, während ihnen eine „schöne heile Welt“ ins Gehirn projiziert wird. Die einzige Alternative ist eine alptraumhafte Realität, in der Computer und Killer-Maschinen herrschen. Irgendwo im Film darf der Held wählen, ob er die rote

Pille schluckt, um fortan in der „echten Realität“ zu leben, oder die blaue Pille, um die deutlich angenehmere Schein-Realität geniessen zu dürfen. Was würden Sie wählen? Wollen wir uns wirklich aller Probleme entledigen? So wie die moderne Pharmaindustrie alle Unannehmlichkeiten mit einer Pille wegzaubern will? Ist es wirklich der Sinn des Lebens, für alles eine künstliche Hilfe von aussen zu finden, statt sie in uns selbst zu suchen?

Hier also der (philosophisch gemeinte) Filmtip des Monats: [The Matrix](#) (hier geht's zur Pillen-Szene) und hier noch der [Trailer](#).

Pure Lebensfreude!

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. *So* sehen wir aus, wenn jedes Molekül in unserem Körper in reiner Begeisterung und Lebensfreude schwingt!



Magische Musik

Wussten Sie, dass Kühe mehr Milch produzieren, wenn man ihnen im Stall Mozart-Musik vorspielt? Eine sehr spannende Beobachtung, denn die schlaunen Kühe lassen sich im Gegensatz zu uns nicht durch Werbung und grosse Worte beeinflussen. Musik kann Stress reduzieren,

Schmerzen mildern - und die Balance zwischen linker und rechter Gehirnhälfte fördern.

Welche Musik schneidet dabei wohl am besten ab? Mozart war lange der Titelverteidiger, doch aktuelle Studien sprechen dafür, dass Johann Sebastian Bach noch besser punkten dürfte.

Konkret empfiehlt sich deshalb keine Dauerberieselung, dafür zwischendurch einmal ein, zwei langsame Sätze von Bach oder Mozart - was gemäss Lern-Coach Tom Freudenthal auch das Lernvermögen unterstützt. Wichtig ist, dass die Musik dabei nicht zu laut ist, damit sie einen beim Lernen nicht ablenkt. Das Grundtempo liegt idealerweise bei 62-72 Schlägen pro Minute, was einem physiologisch ruhigen Herzschlag entspricht. Kleine Hörprobe gefällig? Bitte sehr: [Bach-Fuge](#)

Ich möchte den *YEP!*-Newsletter ab sofort gratis abonnieren: bitte [hier klicken](#).

° Ich möchte den *YEP!*-Newsletter meinen Freunden weiterempfehlen (oder meine noch-Freunde damit ärgern) = [hier klicken](#) und Email-Adresse des Opfers einfügen.

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung verzichten und den *YEP!*-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte [hier klicken](#).

Verantwortlich für den Inhalt des *YEP!*-Newsletter:

Dr. Yves E. Patak

Bäumliweg 5

8157 Dielsdorf

ypatak@bluewin.ch

Tel: 044 362 39 39

Post Scriptum

Bewahre deine Illusionen. Wenn sie verschwunden sind,
wirst du weiter existieren, aber nicht weiter leben.

Mark Twain

Also der Erwachte: Weil er nicht scheinen will, leuchtet er. Weil er
von sich absieht, wird er beachtet. Weil er nichts für sich will, hat er
Erfolg. Weil er nichts aus sich macht, hat er Macht. Weil er nicht
widersteht, widersteht ihm nichts.

[Laotse](#)

Männer können analysiert werden, Frauen nur angebetet.

Oscar Wilde