

# carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN

2/20

EUR 5,40

## MEIN MATCHA

*Grüner kochen  
mit dem Wundertee*

## FIT AM SOFA

*Das gemütlichste  
Training der Welt*

„Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte. Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.“

# Fasten macht froh

*Wir werden jünger, gesünder und gewinnen neue Energie:  
Wie das Fasten nach der Nobelpreis-Methode funktioniert*

**IM HERZEN LESEN** Eine schamanische Nacht auf Maui **SCHREIB DICH FREI** Besser schlafen mit Notizblock  
**QIGONG STATT YOGA** Lass deinen Kranich fliegen **KLOPF, KLOPF** Mit Tapping zu mehr Leichtigkeit





# LE LIFT

LIFT YOUR BEAUTY

MIT DER LE LIFT PFLEGELINIE STELLT CHANEL MEISTERHAFT UNTER BEWEIS, DASS SICH EFFIZIENZ UND NATÜRLICHKEIT PERFEKT VERBINDEN LASSEN. DIE LE LIFT PFLEGEPRODUKTE BESTEHEN AUS INHALTSSTOFFEN NATÜRLICHEN URSPRUNGS, DARUNTER EIN AKTIVSTOFF, DER AUS EINER IN SÜDFRANKREICH BIOLOGISCH ANGEBAUTEN PFLANZE MIT JAHRTAUSENDEALTER TRADITION EXTRAHIERT WIRD: BOTANISCHES ALFALFA-KONZENTRAT, SO LEISTUNGSSTARK WIE RETINOL\* UND DABEI SANFT ZUR HAUT. DIE WIRKUNGSWEISEN SIND SOFORT SICHTBAR: FALTEN SIND GEGLÄTTET, DIE HAUT IST STRAHLENDER UND FESTER, DIE GESICHTSKONTUREN SIND NEU DEFINIERT.

\*VERGLEICH DER STIMULATION DER KERATINOZYTEN-DIFFERENZIERUNG UND -PROLIFERATION SOWIE DER KOLLAGEN-I-SYNTHESE - IN-VITRO-TESTS. VERGLEICH DER ZUNAHME DER EPIDERMIS-STÄRKE - TEST AN REKONSTRUIERTER HAUT. VERGLEICH DER ANTI-FALTEN- UND GLÄTTENDEN WIRKUNG - INSTRUMENTELLE MESSUNG AN 21 PROBANDINNEN NACH 4-WÖCHIGER ANWENDUNG.

# CHANEL

ERHÄLTlich AUF [CHANEL.COM](https://www.chanel.com)

„Wenn ich loslasse, was ich bin,  
werde ich, was ich sein könnte.  
Wenn ich loslasse, was ich habe,  
bekomme ich, was ich brauche.“

– Laotse, chinesischer Philosoph (6. Jahrhundert v. Chr.)

Lieber Winter!

Es war sehr schön mit dir. Du hast uns watteweiche Glücksmomente beschert, Schneekristalle auf der Zunge und kuschelige Stunden auf der Ofenbank. Ja, wir haben dich geliebt. Aber nun lassen wir dich gehen, damit Neues entstehen kann.

Dieses Loslassen schenkt uns Leichtigkeit. Denn gleichzeitig mit dir, lieber Winter, lassen wir all das los, was zu viel geworden ist, was wir vielleicht zu lange schon mittragen und gar nicht brauchen ...

Kurz: Wir machen Frühjahrsputz. Im Inneren.

Der sieht für jeden anders aus. Zu viel Zucker, zu viel ärgerlicher Klein-kram, vielleicht auch das eine oder andere Gläschen zu viel in der kalten Jahreszeit? Wir lassen das los.

Informationsflut, Geschmacksverstärker, FOMO („Fear of missing out“)?

Lassen wir los. Und wenn wir schon dabei sind: auch unseren Groll auf die Frau Huber von nebenan. Die Sache mit ihrem Hund ist ja nun wirklich schon zwei Jahre her ...

Erst einmal Platz schaffen.

Dann kann der Frühling kommen – und mit ihm alles andere, was wir ersehnen.

**carpe diem**



# Denk aller Anfang ist LEICHT.



Ihr Weg zur Wohlfühlfigur – einfach  
auf [uniqa.at](http://uniqa.at) mitspielen und Personal  
Coaching gewinnen!

# Denk



UNIQA

[www.uniqa.at](http://www.uniqa.at)

# Inhalt

**Ernährung**  
Gesund genießen.



## Aufleben

**44** ●

### Grün vom Feinsten

Matcha ist die Hoheit unter den grünen Tees – und mit unseren Rezepten macht das edle Pulver auf dem Teller mindestens eine so prächtige Figur wie in der Tasse.

**54** ● ● ●

### Qigong ist mein Yoga

Zu viel Rückenschmerz, zu wenig Gelassenheit, keine Lust auf Yoga. carpe diem-Autorin Maria Dörner bändigt die Quälgeister ihres Lebens mit Qigong.

**62** ● ●

### Der Frühling in uns

Wenn sich die ersten Blüten aus dem Boden wagen, regen sich auch bei uns Menschen die Lebensgeister.

**72** ●

### Ätherische Öle für die Liebe

Bezaubernde Düfte regen Hormone an, bringen Herzschläge in Einklang und kitzeln alle Sinne.

**74** ● ●

### Klopf mal an

Kann das sein, dass man einfach nur ein paar Minuten auf ein paar Körperstellen herumklopfen muss, um besser zu leben?

## Anfangen

**20** ●

### „Spür doch, wie geil es ist, dich selbst zu spüren“

Gernot Schweizer träumt von einer Gesellschaft, die vor Freude hüpfet, läuft und baumkrazelt. Weil sie sich bewegen will – nicht muss.

**28** ● ● ●

### Läuft bei mir!

Laufen ist fürs Gehirn wie ein Neustart für den Computer. Wir haben mit Menschen gesprochen, die Schritt für Schritt bessere Ideen bekommen und mehr Lebenskraft schöpfen.







## Loslassen

### 86 ● Das gemütlichste Training der Welt

Für dieses Workout musst du dich nicht einmal von der Couch bewegen.

### 92 ● Auf den Spuren Viktor Frankls

Psychiater aus Berufung, Bergsteiger aus Leidenschaft: In den Bergen gewann Viktor Frankl seine Erkenntnisse über die menschliche Seele und den Sinn im Sein.

### 102 ● Kann man Herzen lesen?

Eine schamanische Nacht auf Hawaii führt Waltraud Hable aus ihrer Komfortzone und in ihr Herz.

### 112 ● ● Das Netflix-Dilemma

Flowchart: Noch eine Folge anschauen oder doch lieber schlafen gehen?

### 114 ● ● Schreib dich frei

Einfach und ungemein effektiv: mit Notizblock und Kuli zur gesegneten Nachtruhe.



# 124

## Vom Glück des Fastens

Wie es unser Leben schöner  
und länger macht, wie es Körper,  
Geist und Seele erleichtert, wie es  
uns mit uns selbst ins Reine bringt.  
Ein carpe diem-Dossier.

## Standards

- 4 Editorial
- 8 Fragen, die das Leben stellt
- 16 Daniela Zeller:  
Was bewirkt das  
Gelassenheitsgebet?
- 40 Der optimierte Wagner
- 82 Thomas Stipsits:  
Mein Schweinehund  
und ich
- 100 Das kleine Glück  
des Selbermachens
- 122 Ode an die Hauspatschen
- 142 Leserbrief
- 144 Impressum
- 146 Cartoon

Cover-Illustration: Beatriz Naranjalidad



## Warum verlieben wir uns im Frühling häufiger?

Statistisch gesehen tun wir das gar nicht! Auf einer Skihütte im Winter wird mindestens so geturtelt wie im Park im Frühling – weil es nämlich nicht auf die Jahreszeit ankommt, sondern auf das Sonnenlicht, das uns fröhlicher und daher auch offener für Begegnungen macht (siehe auch Seite 62). Früher galt der Mai als „Wonnemonat“,

weil da die meisten Kinder gezeugt wurden. Mittlerweile passiert das allerdings im Dezember. Kurzum: Sich zu verlieben geht das ganze Jahr über gleich gut.

Nachgefragt bei:

**PROF. DR. H. C. HELMUT SCHATZ**, Bochum, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE)



## Was passiert bei einem Muskelkater?

Die gute Nachricht zuerst: Ein Muskelkater ist nicht gefährlich. Ein Grund für besonderen Besitzerstolz ist er aber auch nicht. Dachte man früher noch, das fauchende Haustier im Bizeps sei eine Art Trophäe für besonders effektives Training, weiß man heute: Der Muskelkater zeigt ganz einfach, dass man's übertrieben hat. Die Schmerzen entstehen durch kleine Einrisse im Muskel, in die Wasser eindringt, wodurch der Muskel aufquillt, und diese Spannung tut weh. Ob der Muskelkater gleich am nächsten Tag oder – was öfter der Fall ist – erst ab Tag 2 oder 3 zuschlägt, hängt davon ab, wie lang sich die Spannung aufbaut. Bewegen darf und soll man sich trotzdem. Bloß nicht mit voller Intensität. Alles, was den Muskel durchblutet, fördert die Heilung und tut uns jetzt gut: lockere Bewegung, Massagen, Sauna. Nach ein paar Tagen ist der Spuk ohnedies wieder vorbei.

Antwort von: **DR. ROBERT FRITZ**, Sportmediziner



## Warum weinen wir, wenn wir traurig sind?

Tränen sind die Reaktion unseres Auges auf einen äußeren Reiz. Ist das ein Staubkorn oder sind es die reizenden Dämpfe beim Zwiebelschneiden, fließen sogenannte „reflektorische Tränen“. Ist das Trauer, fließen „emotionale Tränen“. Der Ablauf ist immer gleich: Das Gehirn erkennt den Reiz (egal ob „scharfer Zwiebelgeruch“ oder „verlorener Teddy“) und erteilt der Tränendrüse über die Verschaltung von Nerven das Kommando zur Tränenproduktion.

## ... und warum, wenn wir glücklich sind?

„Emotionale Tränen“ werden nicht nur durch Trauer, sondern auch durch Wut oder Angst ausgelöst – oder durch große Freude! Und zwar unter anderem deswegen, weil uns diese Glücksmomente auch an traurige Momente in diesem Zusammenhang erinnern.

Wenn du deinen Lieblingst Teddy verloren hast und endlich wieder findest, weinst du also zweimal aus demselben Grund!



Fragen und Zeichnungen von Leo, 5 Jahre

Antwort von **DR. HEMMA RESCH**,  
Fachärztin für Augenheilkunde & Optometrie

## Was macht mein gutes Leben aus?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Woher kommt ein Déjà-vu?

**Wir alle kennen das eigenartige Gefühl: Plötzlich kommt uns alles seltsam vertraut vor, als hätten wir die Situation schon einmal erlebt (oder „schon gesehen“, was das französische „Déjà-vu“ wörtlich übersetzt bedeutet). Ist das eine übersinnliche Wahrnehmung? Eine spirituelle Zeitreise durch unser Leben? Nach aktuellem Stand der Wissenschaft: nein. Ein Déjà-vu entsteht wahrscheinlich, wenn Erinnerungen aus Kurz- und Langzeitgedächtnis**

**für einen Moment nicht aufeinander abgestimmt sind. Es ist also ein kleines Hoppala unseres Gehirns. Das erklärt auch, weshalb Déjà-vus bei bestimmten Erkrankungen oder Belastungen, die das Gehirn betreffen, häufiger auftreten: bei manchen Epilepsien oder psychotischen Zuständen, bei Vergiftungen oder Erschöpfungszuständen.**

Antwort von: **DR. MARLEEN MITSCHKE** und **UNIV.-PROF. DR. RICHARD FREY**, Psychiater



## Warum werden wir schlecht gelaunt, wenn wir hungrig sind?

**han·gry**

*(hæn-gri) adj.*

a state of anger caused by  
lack of food; hunger  
causing a negative change  
in emotional state

Sinkt der Blutzuckerspiegel und gehen die Glykogenvorräte in Leber und Muskeln zur Neige, schaltet unser Körper automatisch in eine Art „Energiesparmodus“ um – und zwar zuerst im Gehirn, deswegen macht uns Hunger schnell unkonzentriert. Bekommt der Körper weiterhin keine Energie zugeführt, greift er zu härteren Maßnahmen: Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol machen uns bereit für den (in Vorzeiten ja überlebenswichtigen) Kampf um Nahrung. Die letzten Glykogenreserven aus der Leber werden mobilisiert, der gesamte Organismus ist in Alarmbereitschaft versetzt. Und um uns im Kampf um Nahrung auch ganz sicher durchsetzen zu können, steigen Kampfbereitschaft und Aggressivität.

Antwort von: **UNIV.-PROF. DR. JÜRGEN KÖNIG**, Professor für Humanernährung

## Was gehört wohin im Kühlschrank?

Alles einfach dorthin legen, wo gerade Platz ist? Besser nicht. Denn Anarchie im Kühlschrank ist keine gute Idee. Jedes Lebensmittel braucht, um lange frisch zu bleiben, seine eigene Lagertemperatur. Moderne Kühlschränke haben Zonen mit unterschiedlich hoher Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Doch auch im klassischen Kühlschrank finden Butter, Karotte und Ketchup leicht ihren Lieblingsplatz.



**Ganz oben:** Wärme steigt bekanntlich nach oben. 6–8 °C sind perfekt für Geräuchertes, Gläser (z. B. Gurken), zubereitete Speisen und Hartkäse.

**Mittlere Ablage:** Bei 4–5 °C fühlen sich Milchprodukte wie Joghurt, Obers, Käse, Frischmilch und Butter am wohlsten.

**Glasplatte:** 2 °C, Kältepol im Kühlschrank. Auf die Ablage direkt über dem Gemüsefach kommt leicht Verderbliches, am besten in verschlossener Verpackung. Fleisch, Wurst und Geflügel bleiben so mindestens zwei Tage bekömmlich; frischer Fisch sollte innerhalb eines Tages verzehrt werden.

**Gemüsefach:** Gemüse und Salat bleiben bei 8 °C mehrere Tage lang knackig. Tipp: Karotten und Radieschen ohne Grün lagern!

**Türe:** Hier ist es bei rund 10 °C am wärmsten – ein guter Ort für Getränke, Ketchup, Eier und Saucen.

Antwort von:  
**HANNA DORNER, MSC,**  
Ernährungswissenschaftlerin



# Was kann eine Standwaage?

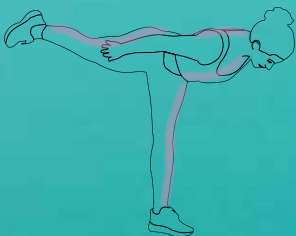
BEANTWORTET, BESCHRIEBEN UND GEZEIGT VON Health Coach Verena Hoflehner

Die Standwaage ist ein aus dem Yoga stammender Fitnessklassiker.

Sie ist ideal, um **Rücken und Rumpf** zu stärken. Sie verbessert deinen **Gleichgewichtssinn** und deine Koordination. Und **Bauch, Beine und Po** werden ganz nebenbei in Form gebracht.

## WIE GEHT'S?

1. Beginne im hüftbreiten Stand, Körper und Kopf aufrecht, Blick geradeaus. Die Rumpfmuskulatur ist angespannt, die Zehen zeigen nach vorn.
2. Beuge gleichzeitig den Oberkörper nach vorn und strecke ein Bein nach hinten, bis Kopf, Oberkörper und Bein in einer horizontalen Linie liegen. Das Standbein kann leicht gebeugt bleiben. Halte diese Position rund zehn Sekunden.
3. Richte deinen Oberkörper wieder auf und komm zurück in die Ausgangsposition.



Fachliche Beratung: Toni Klein,  
Sportwissenschaftler, UNIQA VitalCoach

## WIE OFT?

Für den Anfang reichen drei bis fünf Wiederholungen pro Seite, zwei- bis dreimal wöchentlich.

## WORAUF ACHE ICH?

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade, die Hüfte hältst du parallel zum Boden.



# Schönheit kennt kein Alter

Jede Haut ist individuell und verlangt nach einer individuellen Pflege. Die Blue Therapy Linie von Biotherm bietet Lösungen für jedes Hautbedürfnis und setzt dabei auf die Kraft der Natur.

Egal ob mit 30 oder 50 Jahren – wir alle wollen uns in unserer Haut wohlfühlen. Wissenschaftliche Erkenntnisse gehen davon aus, dass nur 20 % des Hautalterungsprozesses unvermeidbar sind. Den Rest bestimmen wir!

## KRAFT DER NATUR

Die Anti-Aging-Linie Blue Therapy enthält natürliche, hocheffiziente Wirkstoffe aus den Tiefen der Ozeane. Die blaue Biowissenschaft von Biotherm beruht auf kraftvollen Algen mit einzigartigen Reparatureigenschaften. So besitzen Algen eine hohe Hautaffinität und sind dadurch besonders wirksam in der Hautpflege.



[douglas.at](http://douglas.at)

## Drei Frauen haben ihre **Anti-Aging-Lieblinge** bereits gefunden:



### Blue Therapy **AMBER ALGAE REVITALIZE**

„Die Blue Therapy Amber Algae Revitalize zaubert mir sofort Frische ins Gesicht. Die Creme zieht schnell ein, fettet nicht, und der angenehme Duft sorgt für ein sanftes Aufstehen am Morgen!“  
**@SIMONE\_I\_JACOB**



### Blue Therapy **ACCELERATED CREAM**

„Ich bin immer unterwegs. Meine Hautpflegeroutine muss daher schnell gehen. Ich liebe die Blue Therapy Accelerated Cream. Sie ist einfach aufzutragen und zieht schnell ein. Sie passt zu meiner Haut und meinem Lifestyle!“  
**@SUELOVESNYC**



### Blue Therapy **RED ALGAE UPLIFT CREAM**

„Die Textur der Blue Therapy Red Algae Uplift ist weich wie Kaschmir. Die Creme verleiht meiner Haut Frische und Kraft. Sie ist ein Booster für mein Selbstbewusstsein, denn sich von innen und außen wohlzufühlen ist unvergleichbar!“  
**@ANNIKAISTERLING**

# Was gibt's heute Mittag?

Vielleicht ganz besondere Vollkorn-Dinkelmuffins, die uns für den Nachmittag fit machen: Denn das Rendezvous von Schokolade und Parmesan ist zugleich Energieschub und Seelenfutter.

1

Dinkel ist reich an den essenziellen Aminosäuren Phenylalanin und Tryptophan. Im Körper werden sie zu Dopamin und Serotonin weiterverarbeitet – unsere Muffins sind daher echte Stimmungsaufheller.

2

Das Vollkorn hält länger satt und beugt daher dem gefürchteten Nachmittagstief vor.

3

Nerven und Gehirn holen sich Power aus der enthaltenen Stärke.

4

Parmesan verbessert unser Energieniveau, Stimmung und Nervensystem profitieren von den zahlreichen B-Vitaminen.

5

Die in der dunklen Schokolade enthaltenen Flavonoide wirken antioxidativ und blutdrucksenkend.



## Dinkelmuffins

### ZUTATEN FÜR 6 MUFFINS

150 g Vollkorn-Dinkelmehl  
½ TL Weinstein-Backpulver  
1 Prise Salz  
150 ml Buttermilch  
2 EL Olivenöl  
1 Ei (Größe M)  
2 EL gehackte frische Kräuter (Basilikum, Minze, Oregano)  
2 EL getrocknete und eingelegte Tomaten, gehackt  
30 g geriebener Parmesan

### ZUBEREITUNG

1. Das Backrohr auf ca. 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Dinkelmehl mit Backpulver und Salz vermengen und mit Buttermilch, Olivenöl und Ei zu einem Teig verrühren. Kräuter, Tomaten und 20 g Parmesan unterheben.
3. Den Teig in mit Papierförmchen ausgelegte Muffinformen füllen und mit restlichem Parmesan bestreuen.
4. Die Muffins ca. 20 Minuten backen.
5. Bitterschokolade für die Nerven mit in die Lunchbox geben.





# Priority

Im **5G**iganetz von A1.



Mit 5Giga Priority surfen, streamen und downloaden Sie auch unter Tausenden schneller als andere – sogar zu Stoßzeiten und auf Großevents. Willkommen im 5Giganetz von A1, der besten Kombination aus größtem Glasfasernetz und schnellster 5G Technologie.

Mehr unter [A1.net/5Giganetz](https://a1.net/5Giganetz)

**Du kannst alles.**  
Im 5Giganetz von A1.



**Daniela Zeller**  
Coach und Podcasterin  
für carpe diem

## Das Gelassenheitsgebet ist der bekannteste „Krisen-Coach“ der Welt. Warum eigentlich?

Daniela Zeller macht sich auf die Suche nach einer Antwort.



### Das Gelassenheitsgebet:

*„Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Reinhold Niebuhr (1892–1971),  
US-Theologe und -Philosoph

### 1 Das „Serenity Prayer“ (Gelassenheitsgebet) wirkt. Wie eigentlich genau? Und wieso?

Die Antwort erhalte ich von Wolfgang Lalouschek, Facharzt für Neurologie: „Das Gebet lenkt unseren Geist auf das, was wir beeinflussen können. Dadurch befreit es einen aus der Position, sich als ‚Opfer‘ zu fühlen. Das entspannt spürbar. Denn Ohnmachtsgefühl ist ein sehr starker Stressfaktor, sogar stärker als zu viel Arbeit.“



### 3

#### Mut macht glücklich.

Vor einigen Jahren habe ich meinen sehr guten Job gekündigt und eine Firma gegründet. Dieser Schritt war mutig. Heute weiß ich: Mut bringt uns ins Handeln und verleiht Zauberkraft. Wolfgang Lalouschek: „Das Gefühl, Dinge durchs eigene Bemühen zu beeinflussen, ist gesunderhaltend. Wenn wir ein Ziel haben, uns dafür bemühen und erleben, dass wir dieses Ziel erreicht haben, produziert der Körper Glückshormone.“



### 2

#### Akzeptieren, was ist.

Die Fähigkeit, Dinge, die ich nicht ändern kann, gelassen anzunehmen, ist ein Meilenstein in der Persönlichkeitsentwicklung jedes Menschen. „Die Dinge manchmal einfach sein zu lassen, wie sie sind, spart unglaublich viel Kraft. Und es bedeutet, ein Stück weit zurück zu sich selbst zu kommen, gut für sich selbst zu sorgen“, erklärt mir Sandra Kornsteiner, Psychologin und Psychotherapeutin.



### 4

#### In sich hineinhören.

Wie weiß ich nun, ob es besser ist, eine Situation anzunehmen oder eine Veränderung anzustreben? Wolfgang Lalouschek empfiehlt, sich selbst zu befragen: „Wäre ich mein eigener Berater – was würde ich mir raten? Was würde meine beste Freundin mir raten? Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr kann ich es beeinflussen? Wie könnte ich meinen Einfluss erhöhen?“ Sandra Kornsteiner ergänzt: „Was gibt mir Energie? Was nimmt mir Energie?“ Machen wir stetig mehr von dem, was uns Energie gibt, sind wir auf einem guten Weg.





# HUSTEN?

ABTEI HUSTENSAFT  
– AUCH SPEZIELL FÜR KINDER

- ✓ Wohltuende Rezepturen
- ✓ Lindern den Husten, beruhigen den Hals
- ✓ Für die ganze Familie



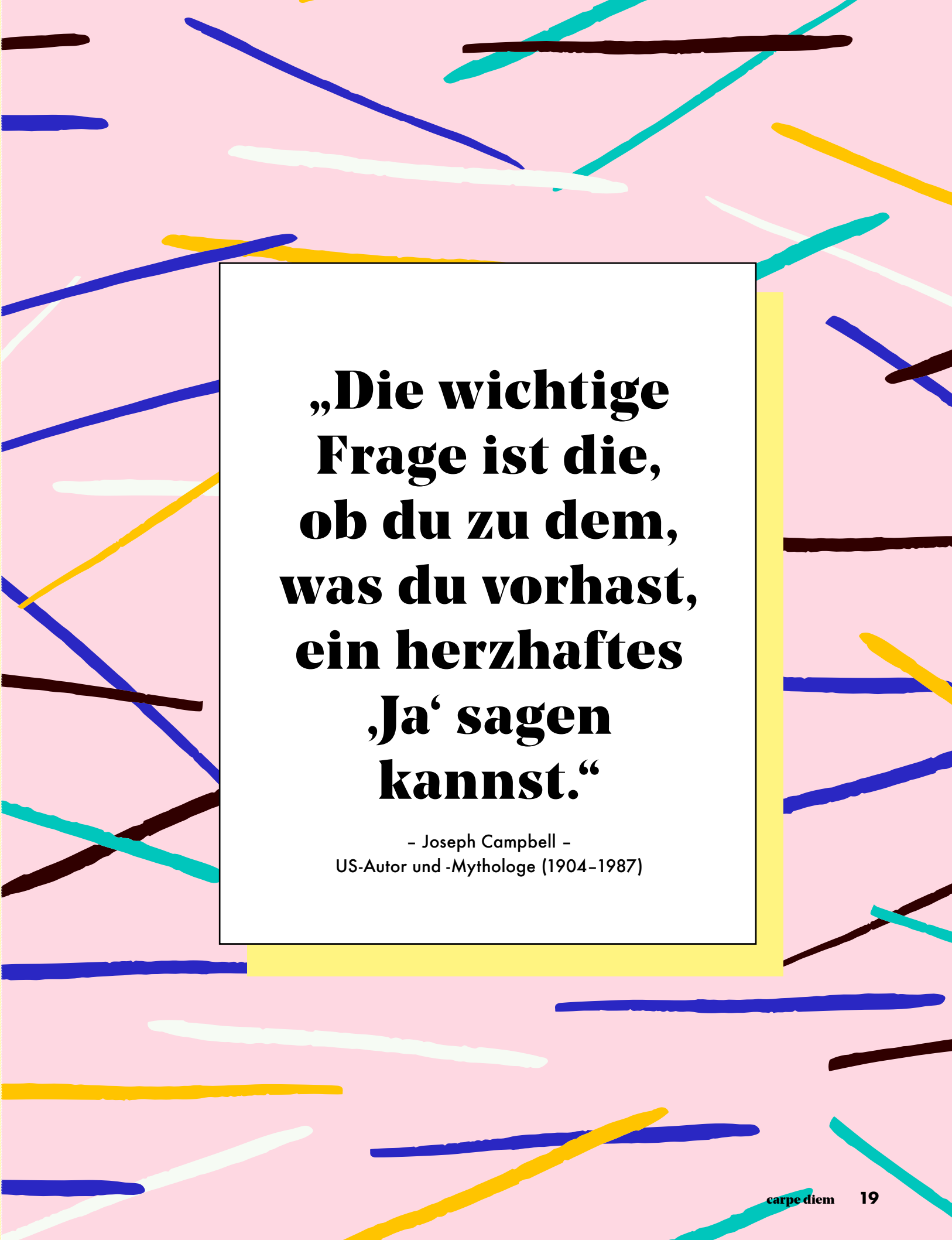
A-Abt-2019-214

Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

[www.abtei.at](http://www.abtei.at)



## Anfangen



**„Die wichtige  
Frage ist die,  
ob du zu dem,  
was du vorhast,  
ein herzhaftes  
„Ja“ sagen  
kannst.“**

– Joseph Campbell –  
US-Autor und -Mythologe (1904–1987)

# „Spür doch, wie geil es ist, dich selbst zu spüren“

Gehen, hüpfen, Stufen steigen. Einkaufssäcke tragen, Purzelbäume schlagen. Den inneren Schweinehund von der Leine lassen, mit ihm Schlitten fahren – und nicht vergessen, ihn zu streicheln. Wenn wir mit dem Herzen fühlen, was Bewegung mit uns macht, wird die Vernunft dafür sorgen, dass wir in Bewegung bleiben. Gernot Schweizer, Physiotherapeut und Trainer von Athleten wie Superstar Marcel Hirscher, über seine Vision von einer Gesellschaft, die will. Nicht muss.

TEXT

Maria Dorner



**Großer Sprung:**  
Wer heute  
in Bewegung  
kommt, stärkt  
morgen Körper,  
Geist und Seele.  
Und am Ende  
profitiert das ganze  
(Gesundheits-)  
System davon.





**„Bewegung!“: Der Titel Ihres Buches ist keine Empfehlung, es ist ein Kommando. Verstehen wir es nur noch auf diese Art?**

Gernot Schweizer: Ich fürchte, ja. Um meine Vision von einer gesunden Gesellschaft zu verwirklichen, braucht es klare Worte, und das jetzt. Es ist höchste Zeit!

**Gut. Aber was genau verstehen Sie unter einer „gesunden Gesellschaft“?**

Menschen, die sich selber spüren können. Die wissen, was ihnen guttut und was nicht. In welcher Dosierung, wie und wann. Dieses Gefühl ist vielfach verlorengegangen. Es geht mir darum, eine neue Bewegung auszulösen. Nicht nur die des eigenen Körpers, sondern die der Gesellschaft. Eine Bewegung für die Bewegung.

**Gibt's diese Bewegung nicht schon längst? Wir wissen doch alle, dass Wohlbefinden auch mit einem aktiven Körper zusammenhängt.**

Sind Sie sicher, dass das alle wissen?

**Na ja. Wenn ich wandern gehe, sehe ich jede Menge bewegte Menschen.**

Sie sehen ein paar jener Menschen, die zu den 30 Prozent der Bevölkerung zählen,

die sich bewegen. Von diesen 30 Prozent ist nur die Hälfte auf das, was sie da tut, vorbereitet. Die übrigen machen den Berg spontan zum Ausflugsziel, den Sportplatz schnell zur Eventlocation. Nach Monaten, in denen sie sich nicht bewegt haben!

**Die einen tun also nichts. Die anderen tun zu viel, aber das viel zu unregelmäßig. Was sind die Folgen?**

Schwer in Mitleidenschaft gezogene Körper, die dann mithilfe unserer fortgeschrittenen Wiederherstellungschirurgie gerichtet werden. Prävention und Rehabilitation finden kaum statt, wir sind zur Reparaturgesellschaft mutiert. Warum? Weil die Vernachlässigung des eigenen Körpers keinerlei Nachspiel für den Patienten hat. Er wird ja immer aufgefangen.

**Sehen Sie unser solidarisches Gesundheitssystem nicht als Errungenschaft?**

Doch, das System ist großartig. Aber es sollte jeder dahin erzogen werden, so selten wie möglich Gebrauch davon zu machen. Nehmen wir das Skifahren als Beispiel. 70 Prozent derer, die im Winter das erste Mal auf der Skipiste stehen, haben dort oben auch die ersten fünf Kniebeugen des Jahres gemacht. Sie übernehmen keine Verantwortung für das, was sie tun. Und den Preis dafür zahlen am Ende wir alle, weil unser Gesundheitssystem so auf Dauer nicht finanzierbar sein wird.

**Ein kurzes Warm-up am Berg ist also zu wenig. Aber wie geht das dann mit dem Verantwortung-Übernehmen?**

Bereiten Sie Ihren Körper stetig auf Herausforderungen wie das Skifahren vor. Der Alltag bietet so viele Möglichkeiten. Nehmen Sie öfter die Treppe statt den Lift. Tragen Sie Ihre Einkaufssäcke nach Hause, oder spazieren Sie zum Essen ins Restaurant. Die Wurzel liegt in den kleinen Dingen, die wir kaum wahrnehmen.

**Eigenwahrnehmung und Eigenverantwortung sind also die Grundzutaten, um in Bewegung zu kommen. Was noch?**

Die Vernunft. Die mengt sich dann aber ganz von selber bei. Und wenn's so weit ist, steht er plötzlich da: der junge, noch gesunde Menschen, der sich bewegen will – nicht bewegen muss! Es geht niemals mit Druck. Nur wenn wir den Zusammenhang zwischen Bewegung, Gesundheit und Lebensqualität mit ganzem Herzen verstehen, werden wir über den Verstand in die echte Veränderung kommen.

**Haben Sie nicht das Gefühl, dass derzeit schon einiges an Veränderung passiert?**

Doch. Aber der Mensch ändert sein Verhalten erst, wenn er schon krank ist. Wenn ihn sein Leiden und der Griff ins Geldbörserl, um es zu lindern, zu sehr schmerzen. Da ist es aber oft zu spät.

**Okay, stimmt. Dabei wüssten wir es vermutlich besser... Nur: Warum sind wir da so beratungsresistent? Es geht immerhin um unsere Gesundheit.**

Das hat viele Gründe. Allen voran unsere eigene Bequemlichkeit. Die Wohlstandsgesellschaft, die alles ermöglicht. Gleichzeitig werden wir von der Industrie, der Wirtschaft, der Politik und der Digitalisierung manipuliert und vom Subjekt zum Trendsetter gemacht.

**Zum Trendsetter gemacht? Wie das?**

Indem wir alle ständig überredet werden, Dinge zu tun, Dinge zu haben, Dinge gut zu finden. Ganz ehrlich: Was haben Sie schon alles gekauft, nur weil es Ihnen angeboten wurde? Nicht alles, was es zu kaufen gibt, ist automatisch eine gute Erfindung. Hundelaufbänder in der Wohnung? Gehhilfen für Babys? Das bringt uns heftig ins Straucheln. Vor allem Letzteres. Mit den Kindern fängt alles an, sie sind in Wahrheit unser erster Schritt.

**„Bewegung!“:  
In seinem gleich-  
namigen Buch  
(Ecowin Verlag)  
erinnert Gernot  
Schweizer, 53, an  
die vielen kleinen  
Gelegenheiten im  
Alltag, die beim  
Schopf gepackt  
werden wollen.**



**„Und dann steht er  
plötzlich da: der  
junge, noch gesunde  
Mensch, der sich  
bewegen will – nicht  
bewegen muss.“**

### **Was können wir dafür tun, um diesen Schritt richtig zu setzen?**

Geben wir ihnen doch die Chance, Bewegung zu erleben. Ein Kind kommt mit 1,2 Milliarden Gehirnzellen auf die Welt, von denen unglaublich viele für Bewegungsmuster ausgelegt sind. Wenn das Kind Bewegung aber nicht erlernt, weil es zu lange in einer monotonen Positionierung verharrt, etwa in der Wippe, wird es später auch nie auf Erlerntes zurückgreifen können. Das ist doch logisch.

### **Und wenn die Kinder schon älter sind?**

Stichwort Treppe: Lassen Sie Bewegung nicht nur zu, sondern leben Sie sie auch vor. Sie könnten die Kinder zu Fuß in die Schule bringen, anstatt sie zu fahren. Ihnen erlauben, im Regen zu spielen, wenn sie entsprechend angezogen sind.

Sie balancieren, hüpfen, rückwärts laufen, Purzelbäume schlagen, auf Bäume klettern lassen. Und runterfallen. Denn so lernen sie. Es gibt kein Kind, das ohne Bewegungsdrang auf die Welt kommt. Aber es gibt viele, denen er genommen wird.

### **Aber dürfen Kinder nicht auch manchmal faul sein?**

Klar, immer wieder. Mit einem Schüsserl Chips auf der Couch liegen – herrlich! Das Geheimnis lautet aber: Mittelmaß.

**Eltern sind aber nicht der einzige Einfluss, dem ein Kind ausgesetzt ist. Da gibt es eine ganze Reihe von Systemen, die an der Kindererziehung beteiligt sind. Wann kommen die ins Spiel?**

Die sollten die ganze Zeit mitspielen. Die Wahrheit ist aber: Die Gesellschaft hat

Angst, Kinder sich überhaupt noch bewegen zu lassen. Sie lässt es zu, dass Lehrer verklagt werden, wenn sich Kinder beim Ballspielen den Fuß verknacksen. Es fehlt eine grundlegende Reform der Lehrpläne für Bewegung und Sport an den Schulen und verpflichtende Ausbildungen für Pädagogen in diesem Bereich. Wir brauchen den offiziellen Auftrag von ganz oben, eine gesunde Veränderung der Gesellschaft herbeizuführen. Natürlich gibt's Schulen, wo die Richtung schon stimmt, aber das verdanken wir dann nur der jeweiligen Schulleitung. Jeder kocht sein eigenes Süppchen.

### **Apropos Süppchen: Übertönt die Ernährungsdebatte die Bewegungsdebatte?**

Na klar, da steht eine gewaltige Industrie dahinter. Die Branche ist klar im Vorteil.



## „Achten wir doch darauf, dass Apps nicht zum Ersatz fürs eigene Denken, Handeln und Empfinden werden.“

Ernähren muss sich jeder, bewegen nicht. Außerdem kompensieren wir mangelnde Bewegung gerne über Ernährung. Das heißt: Wenn wir den Spaziergang wieder einmal ausgelassen haben, soll ein gesundes Abendessen das ausgleichen.

Seit 2018 sind Sie Bewegungskordinator der österreichischen Regierung. Das ist ein klarer Auftrag. Was tun Sie? Wir wollen Plattformen schaffen, um Menschen in Bewegung zusammenzubringen. Zum Beispiel mithilfe von Webseiten, die flächendeckende Bewegungspoints und -meetings sammeln und für alle abrufbar machen. Etwa: Ich wohne in Salzburg-Aigen und suche jemanden, der dreimal die Woche mit mir spazieren geht. Ich will auch Motorikparks für Erwachsene und Spielplätze für Jugendliche in die Städte bringen. Adipöse Teenies, dreißigjährige Bandscheibenpatienten, Kleinkinder mit Haltungsschäden – wenn alle mitmachen, Sportverbände, Volkshochschulen, Privatorganisationen, können wir das in den Griff kriegen. Ein Ziel ist, die Kosten der Wirbelsäulenerkrankungen von 1,8 Milliarden Euro auf 500 Millionen im Jahr zu reduzieren und die Differenz in die Prävention zu stecken.

Das wäre schön, geht aber sicher nicht ohne die Macht der Digitalisierung. Die bezeichnen Sie aber als manipulativ ... Da werde ich oft missverstanden. Der Digitalisierung können und sollen wir uns nie wieder verschließen. Aber: Sie ist nur in dem Ausmaß gut, in dem sie mit Vernunft benutzt wird. Wenn wir begreifen lernen, wo sie schadet, haben wir alle mehr davon. Apps sind für mich ein unverzichtbares Instrument, weil sie nah dran am jungen Menschen sind. Nützen wir sie doch, um Bewegung durch sie intelligent einzuführen.

Da gibt's aber schon viele tolle Gadgets. Ja. Es ist ja auch toll, wenn ich meine Pulsfrequenz messen oder meine Schritte zählen kann. Aber: Noch viel, viel toller ist es, wenn ich beides bis zu einem gewissen Grad selber fühlen würde. Lust, Reiz – und auch den inneren Schweinehund. Achten wir doch darauf, dass Apps nicht zum Ersatz fürs eigene Denken, Handeln und Empfinden werden. Spür doch lieber, wie geil es ist, dich selbst zu spüren!

Und was ist, wenn ich das wirklich will – aber einfach nicht weiß, wie's geht?

Sie kriegen jetzt von mir keine schnelle Pille. Die gibt's nicht, weil wir alle verschieden sind. Aber: Wer heute beschließt, sich 30 Minuten am Tag Zeit zu nehmen, um sich zu bewegen, hat den Anfang gemacht. Auch Geselligkeit ist ein guter Motor: Vereine oder ein Freundeskreis, in dem man sich gegenseitig ermuntert, was zu tun. Wenn alle gehen, bleibt man nicht allein daheim.

Aus Bewusstsein wird also Bewegung. Und wann wird daraus dann Sport? Viel später, wenn überhaupt! Bewegung hat nichts mit Sport zu tun, sie ist aus der Evolution entstanden: sich schützen, jagen, essen, sich fortpflanzen. Vor ein paar hun-

## Gernot Schweizers Gedanken zum bewegten Leben

1. Gesundheit bedeutet zuallererst Eigenverantwortung.
2. Baue Bewegung, wann immer du kannst, auf völlig natürliche Weise in deinen Alltag ein.
3. Körperliche Aktivität fördert die intellektuelle Entwicklung von Kindern, stärkt die Psyche von Erwachsenen und hält auch im Alter geistig länger fit.
4. An gut dosierter Überforderung steigern wir uns. Packe dich und deine Kinder nicht in Watte.
5. Entwickle wieder mehr Bewusstsein für Normales, Reales und Erreichbares.
6. Bewegung und Sport haben nichts miteinander zu tun.
7. Gehirntaining kombiniert einfache sportliche Bewegungen mit Denkarbeit! Das steigert deine Leistungsfähigkeit in allen Bereichen.
8. Erlaube deinem Kind, Bewegung zu erlernen. Was nicht erlernt wird, kann auch nicht abgerufen werden.
9. Dein Kind wird nicht müde vom Gehen. Es wird müde, weil ihm langweilig ist.
10. Achte auf den Unterschied zwischen Vererbung und Vorleben.
11. Gesund ist das neue Schön.

# CARPE DIEM<sup>®</sup>

SEHR, SEHR ANDERS.





**Den ersten Schritt machen wir, den zweiten unsere Kinder. Als Österreichs Bundeskoordinator für Bewegung plant Schweizer auch Motorikparks und Jugendspielflächen.**

der Jahre ist der Mensch täglich bis zu vierzig Kilometer gegangen. Heute sind es im Schnitt 1.200 Meter. Wir entwickeln uns hier leider zurück. Und das hat Folgen für das Herz-Kreislauf-System, für die Kognition, für alle unsere Systeme. Sport ist eine reine Erfindung des Menschen.

#### **Eine gute Erfindung?**

Wenn der Sport nicht einseitig ist, schon. Und wenn wir nicht den Fehler machen, uns dabei an Helden zu orientieren.

**Helden wie etwa Superstar Marcel Hirscher, an deren Status Sie als Fitness-coach aber fest mitgebastelt haben.**

Meine Aufgabe ist es, aus großartigen Sportlern großartige Athleten zu machen. Indem ich ihnen zeige, wann was wie und warum in ihrem Körper passiert.

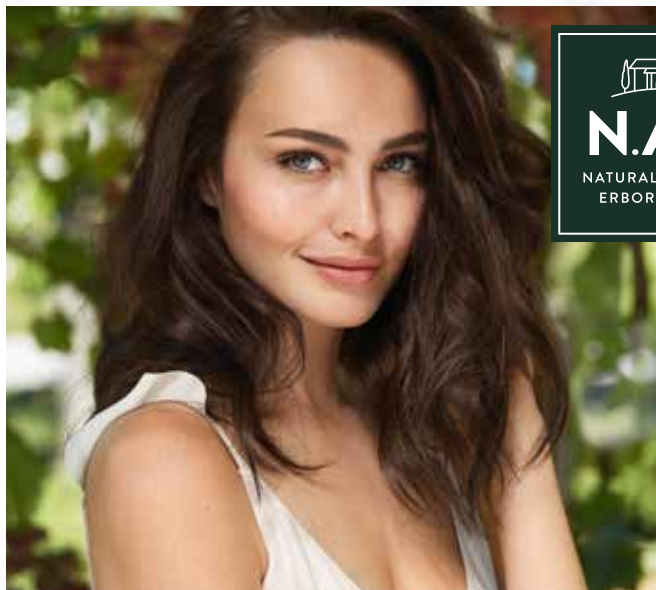
**„Bewegung hat nichts mit Sport zu tun. Sie entstand aus der Evolution. Sport ist eine reine Erfindung des Menschen.“**

Spitzensport ist nicht gesund, ganz im Gegenteil. Und wenn wir uns schon vor dem ersten Schritt an jenen orientieren, die Bewegung in so sensationellem Ausmaß beherrschen, vergeht uns die Lust. Da fragen wir uns doch: Warum soll ich wandern gehen, wenn andere den Mount Everest besteigen? Verhältnismäßigkeit neu zu erlernen würde uns da guttun.

#### **Und wie merke ich, dass mein bewegtes Kind bereit für mehr ist?**

Wenn es will, lassen Sie es alles ausprobieren. Findet es seine Sportart, kommen Leidenschaft und Ehrgeiz von selbst. Denken Sie daran: Wir schöpfen aus allem, was wir erlebt haben. Ich habe kein einziges meiner drei sehr sportlichen Kinder in einer Sportart gefördert. Aber alle drei ermutigt, sich zu bewegen.





**MANCHE SAGEN,  
NATURKOSMETIK SEI  
DER NEUESTE TREND,  
WIR NENNEN ES  
TRADITION.**

## Schönheit liegt in unserer Natur

Stellen Sie sich eine Pflegelinie vor, die mediterrane Natur, italienische Lebensfreude und authentische Werte miteinander verbindet. Benvenuti – willkommen bei der italienischen Kosmetik von **Naturale Antica Erboristeria**, oder wie wir sagen: **N.A.E.**

Traube, Olive, Rose, Hibiskus und Aloe – jede Pflanze birgt ihr eigenes Geheimnis für mehr Wohlbefinden. In Italien wird das Wissen der Kräuterkunde seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben. Mit größter Sorgfalt kombiniert N.A.E. dieses Wissen mit biologisch angebauten Inhaltsstoffen zu verwöhnenden Schönheitsrezepturen, die die Haut gesund und strahlend pflegen.

### Düfte, die den Tag verschönern

Die frischen und fruchtigen Düfte mediterraner Natur machen N.A.E. einzigartig.

Lassen Sie sich von N.A.E. auf eine Sinnesreise durch das sonnige Italien entführen, wo duftende Zitrusgärten und schattenspendende Feigenbäume den Alltag vergessen lassen.

### Mit N.A.E. die Natur bewahren

Mit Inhaltsstoffen aus biologischem Anbau und veganen Formeln ohne synthetische Farb- und Duftstoffe zelebriert N.A.E. die natürliche Art der „La Bella Vita“. Bei Tuben setzen wir auf eine biobasierte innovative Verpackung auf Zuckerrohrbasis. Dieser Rohstoff ist innerhalb eines Jahres erneuerbar.



### NATÜRLICHE WIRKSTOFFE FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Die **Rose** ist seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin vor allem wegen ihrer entspannenden und beruhigenden Wirkung bekannt.



Seit der Jungsteinzeit wird die **Traube** zur Behandlung von Hautkrankheiten und Infektionen verwendet. Angereichert mit den Vitaminen A und E ist Traubenkernöl bekannt für seine starken antioxidativen und Anti-Aging-Eigenschaften.

### Das N.A.E. Nachhaltigkeitskonzept

**Da sind wir ganz ehrlich: konsequent!**

Alle unsere Produkte sind durch IONC (BDIH) zertifizierte Naturkosmetik nach dem COSMOS Organic Standard. Sie enthalten Minimum 97% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, sind ohne Parabene und Silikone und frei von künstlichen Farbstoffen, künstlichen Duftstoffen und Mineralölen. Alle unsere Formeln sind VEGAN; das bedeutet ohne Anteil tierischer Produkte. Unsere Tuben (ohne Kappen) sind eine innovative Verpackungslösung – gewonnen aus dem nachwachsenden pflanzlichen Rohstoff Zuckerrohr.



Zertifizierte  
Naturkosmetik



Min. 97% Natürliche  
Inhaltsstoffe



VEGANE  
Formel



Umweltschonende  
Verpackung

Erfahren Sie mehr über uns: [nae-erboristeria.com](http://nae-erboristeria.com)



**Laufen ist fürs Gehirn  
wie ein Neustart  
des Computers: Wenn  
der Arbeitsspeicher  
zu voll ist, hilft einfach  
mal Herunterfahren.**



A woman with a blue knit beanie and a bright blue jacket is running on a path covered in fallen autumn leaves. She is smiling and looking towards the camera. The background is a dense forest of bare trees, suggesting a cool, autumnal setting.

# Läuft bei mir!

Kreativer Engpass? Geh laufen!  
Keine Ahnung, was du deiner Schwester  
zum Geburtstag schenken sollst?  
Geh laufen! Die Diplomarbeit schreibt  
sich nicht von selbst? Erraten: Laufen!  
Denn Laufen bringt dein Gehirn  
ebenso auf Trab wie deine Beine.

TEXT Andreas Schneethaler

INTERVIEWS Sissi Pärsch

FOTOS Susanne Einzenberger



# L

Laufen als Fitnesstraining – fürs Gehirn? Ja! Und die Wissenschaft dahinter ist sogar erstaunlich einfach.

Beim Laufen wird der präfrontale Cortex (ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde) heruntergefahren, also jener Teil im Gehirn, der für das logische Denken und Planen im Hier und Jetzt zuständig ist. Der uns (gerne auch ungefragt) mit moralischen Bewertungen unseres Handelns versorgt und uns beim blitzschnellen Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben dient – also bei dem, was wir gemeinhin (und nicht ganz korrekt) als „Multitasking“ bezeichnen.

Der präfrontale Cortex lässt sich durchaus mit dem Arbeitsspeicher eines Computers vergleichen: Manchmal ist er einfach zu voll. Dann hilft es, die Maschine einmal herunterzufahren und neu zu starten.

## **Laufen ist wie ein Neustart für unser Denken, Planen, Handeln.**

Schon klar, die ersten Schritte erfordern noch ein wenig präfrontale Steuerung: Welche Laufstrecke wähle ich? Hab ich den Herd abgedreht?

Doch danach werden Lenken und Denken an unsere Motorikzentrale delegiert, die hoch automatisiert arbeitet. Anders gesagt: Aus meinem „Ich laufe“ wird ein „Es läuft“.

## **Die Sache mit der Energie**

Was dann passiert, ist wunderbar einfach und einfach wunderbar: Bewegung produziert Energie. Die Durchblutung wird angekurbelt, mehr Sauerstoff wird transportiert.

Und weil der Körper ja nicht weiß, dass ausgerechnet das Arbeitsgedächtnis auf Energiesparmodus geschaltet ist, schickt er brav weiterhin – sogar vermehrt –

Energie in den Kopf. Diese wird hier nur gerade nicht gebraucht – zumindest nicht von den üblichen Verdächtigen wie etwa dem präfrontalen Cortex. Sie bleibt frei verfügbar, um in anderen Zimmern des Oberstübchens das Licht einzuschalten.

Dr. Werner Schwarz, Entwickler des Bewegungsprogramms Vital4Brain, fasst es am schönsten zusammen: „Das Großhirn wird frei. Für mich!“

## **Die Sache mit der Kreativität**

Mehr Energie im Kopf – was bewirkt das konkret?

Zunächst verstärkt sich unsere Wahrnehmung. Erfreulicherweise ist das gar nicht anstrengend, denn ohne das Zutun des präfrontalen Cortex müssen wir aus den Wahrnehmungen ja keine unmittelbaren Handlungen ableiten. Grübeleien und Planungen haben Pause. Stattdessen verknüpfen wir Wahrnehmung mit Gefühlen und Erinnerungen. In diesem Stübchen brennt nämlich gerade Licht.

Der Wahrnehmung folgt unsere Aufmerksamkeit. Auch sie wird messbar gestärkt – ohne dass wir das Wahrgenommene gleich werten. Bekanntlich befindet sich ja auch das „Zentralkomitee“ für Bewertungen im Energiesparmodus. Wie befreiend!

Zu guter Letzt nimmt die Konzentration zu. Denn das sogenannte Multitasking (das ja kein Nebeneinander der Tätigkeiten ist, sondern ein atemlos-hektisches Hin-und-her-Schalten) ist ebenfalls heruntergefahren.

**Wahrnehmung ohne Handeln.**

**Aufmerksamkeit ohne Werten.**

**Konzentration auf das, was ist.**

Das ist der Mix, aus dem Kreativität entstehen kann. Dir kommen beim Laufen die besten Ideen? Kein Wunder!



## „Quality Time fürs ganze Rudel“

**Romana, 35, Biochemikerin, mit Terriermischling  
Bärbel, 5, und Freund Sebastian, 32**

„Ich bin früher viele Wettkämpfe gelaufen. Ich mochte die Atmosphäre, die Aufregung vor dem Start, das Laufen gegen und für sich selbst. Vor drei Jahren habe ich mir den Fuß gebrochen und musste länger pausieren. In dieser Phase habe ich gespürt, dass ich die Lust aufs Laufen verloren hatte. Der Sport war zum Stressfaktor geworden.“

Als ich wieder schmerzfrei war, lief ich ohne Ziel – dafür

mit Bärbel, meinem Hund. Sie hat total viel dazu beigetragen, dass ich heute wieder so wahn-sinnig gern und befreit laufe. Alles macht mehr Spaß mit Hund. Sie ist ein Terriermischling, total aktiv, wuselt durch den Wald. Ihr Spieltrieb, der Spaß, den sie hat, all das überträgt sich auf mich.

Das Draußensein in der Natur gibt mir sehr viel Kraft. Die Sinne können sich richtig austoben bei all den Farben und Gerüchen.

Ich liebe es auch, den Wechsel der Jahreszeiten so bewusst mit-zuerleben.

An den Wochenenden kommt mein Freund Sebastian mit auf unsere Runde. Das ist dann Quality Time fürs ganze Rudel.

Beim Laufen gibt es keine Ablenkung, da gibt es nur uns. Wir unterhalten uns entspannt, lassen die Woche Revue passieren und genießen die gemeinsame Zeit in der Natur.“



### **Die Sache mit dem Glück**

Was Laufen außerdem tut: Es liefert den Botenstoff Serotonin, unseren mächtigsten Verbündeten auf der Suche nach dem Glück. „Serotonin lässt das Gehirn achtsam mit sich selber reden“, sagt Werner Schwarz. „Es bremst unsere eigenen bösen Zurufe und hemmt das unheilstiftende Wirrwarr der Gedankenkreisel. Wir fühlen uns wach. Und glücklich.“

### **Die Sache mit dem Wachstum**

Das womöglich Erstaunlichste versteckt sich aber hinter dem Kürzel BDNF. Es steht für „Brain-derived neurotrophic factor“, was derart spröde ist, dass man es sich nicht merken muss, aber – und das ist das Tolle daran – merken kann! Denn BDNF als neuronaler Wachstumsfaktor macht uns nachhaltig schlau.

BDNF ist ein Protein, das durch die Bewegung in den Muskeln erzeugt und über die Blutbahn ins Gehirn geschickt wird. Dort schlägt es ein wie Dünger.

**In Sekundenschnelle lässt BDNF unsere Synapsen größer werden, das Gehirn wird leistungsstärker.**

BDNF ermöglicht außerdem, was bis vor kurzem noch als unvorstellbar galt: Neurogenese – die Bildung neuer Nervenzellen. All das funktioniert sogar bis ins höchste Lebensalter. Wir können also Gehirnzellen nicht nur ab-, wir können sie auch aufbauen.

„Bewegung ist das stärkste Leistungsmedikament. Es ist legales Doping fürs Gehirn“, sagt Schwarz.

Also rein in die Laufschuhe und ab nach draußen! Der erste Schritt ist der wichtigste. Zumal er der schwerste ist. Jeder weitere Schritt wird leichter – und trägt seinen Teil bei: zu Entspannung, Kreativität, Intelligenz und guter Laune.

Es gibt, so Werner Schwarz, überhaupt nur einen Laufschrift, der nicht gut ist: der, den man nicht tut.





# „Ich setze meinen Kopf auf null“

**Daniel, 22, Medizinstudent**

*„Ich brauche das Laufen vor allem, um meinen Kopf wieder auf null zu setzen. Wir sind vor gut einem Jahr Eltern geworden, ich studiere Medizin und habe eine kleine Produktionsfirma – unser Alltag ist also sehr straff durchgetaktet.*

*Auch wenn mir alles extrem Spaß macht, ist es sehr fordernd, vor allem geistig. Ich brauche die körperliche Anstrengung, um den Tag zu verarbeiten, um loslassen zu können und das Gehirn zu resettet.*

*Was mir auch sehr hilft: Ich laufe nie die gleiche Runde. Ich suche mir immer neue*

*Strecken und neue Ziele: raus aus der Stadt, in andere Gegenden oder zu besonderen Sehenswürdigkeiten. Wenn ich dann nach Hause komme, war ich wortwörtlich ganz woanders, mein Kopf ist frei.*

*Ein prägendes Lauferlebnis hatte ich vor ein paar Jahren beim Hallstätter Halbmarathon. Ich war körperlich angeschlagen, das Wetter war schrecklich. Ich lief wie in einem Tunnel und sah im Ziel eine Zeit, die ich nie für möglich gehalten hätte.*

*Da habe ich begriffen, was die Psyche bewirken kann, was tatsächlich alles möglich ist.“*





## „Laufen kann das Leben auf den Kopf stellen“

**Hannelore, 57, Lehrerin**

*„Ich bin vor wenigen Monaten meinen allerersten Marathon gelaufen – und zwar in New York. Ein unglaubliches Erlebnis; verrückt, dass ich so etwas mitmachen durfte – immerhin wog ich vor ein paar Jahren noch 96 Kilo und hatte 44 Prozent Körperfettanteil.*

*Die Untersuchungsergebnisse waren für mich damals ein Weckruf. In nur einem Jahr habe ich durch Ernährungsumstellung und Fitnessstudio 36 Kilogramm abgenommen. Auf das Laufband bin ich nur, um Gewicht zu verlieren.*

*Dann meinte eine Freundin: ‚Laufen sollte man im Freien, Hanni!‘ – und nahm mich mit zum Frauenlauftraining. Ich hatte große Bedenken, aber ich wurde ganz wunderbar aufgenommen. Die Unterstützung war so toll! In der Gruppe ist es so viel einfacher, dabeizubleiben.*

*Ich laufe inzwischen in drei Gruppen und gebe meine Erfahrung an die neuen Zweiflerinnen weiter. Ich weiß, wie wichtig der Zuspruch sein kann, sich nicht unter Druck zu setzen. Man glaubt gar nicht, wie bereichernd das Laufen ist. Es kann das Leben auf den Kopf stellen. Ich bin der beste Beweis!“*





## „Irgendetwas geht auf in mir“

**Birgit, 48, Biologin/Limnologin**

„Das Laufen hat mir schon so viele besondere Momente beschert. Ob es die rot leuchtenden Berggipfel am Morgen sind oder die neuen Eindrücke, wenn ich am Urlaubsort die Gegend erkunde. Natürlich muss ich mich auch manchmal aufraffen. Aber sobald ich meine Musik im Ohr habe und lostrabe, geht was auf in mir.

Ich nehme jedes Jahr mit meiner Freundin Doris an einem Lauf-Event teil. Wir machen uns dann ein schönes gemeinsames Wochenende und gehen es ganz entspannt an.

Überwältigt hat mich mein erster Wings for Life World

Run 2017 in Wien gemeinsam mit meinem damals 76-jährigen Vater. Wir sind nicht weit gekommen, nur vier Kilometer, aber haben jeden Moment aufgesogen – und wir hatten meinen Bruder Dominik jeden Zentimeter im Herzen dabei. Er ist das Jahr zuvor verstorben, nur Monate nach seiner Teilnahme am Wings for Life World Run.

Seitdem bin ich jedes Jahr dabei. Man hat das Gefühl, es sind nur strahlende Menschen unterwegs. Es geht um nichts und doch irgendwie um alles – um die Gemeinschaft und um das Leben.“





## „Ich bin mein eigener Passagier“

**Anita, 53, CEO Wings for Life, gemeinnützige Stiftung für Rückenmarksforschung**

*„Ich laufe eigentlich immer schon – seit meiner frühen Jugend. Für mich ist Sport Entspannung. Es ist eine schöne Belohnung nach einem anstrengenden Arbeitstag – nichts Lästiges, was man erledigen muss, sondern etwas Schönes, was man machen darf.“*

*Beim Laufen genieße ich, dass der Kopf völlig frei wird, dass man wahnsinnig gut Gedanken auf die Reise schicken kann. Und dann ist da natürlich der Flow.“*

*Bereits nach den ersten paar Minuten spüre ich diese Endorphinausschüttung. Es ist, als würde man getragen – man ist Passagier.“*

*Seit ich für Wings for Life arbeite, bin ich ein noch zufriedenerer, glücklicherer Mensch. Weil ich zu schätzen gelernt habe, was es bedeutet, einen gesunden Körper zu haben. Das Freiheitsgefühl, das ich empfinde, wenn ich laufe – das möchte ich gerne den Betroffenen zurückgeben.“*





## „Es war ein lebensverändernder Schritt“

**Jana, 45, Medienwissenschaftlerin**

„Im Herbst 2018 erhielt ich die Diagnose Brustkrebs. Als mein OP-Termin feststand, habe ich am nächsten Tag meine Laufschuhe geschnürt – das war ein lebensverändernder Schritt.“

Zuvor war ich zwar phasenweise laufmotiviert, aber es schlich sich immer wieder aus. Dieses Mal war es anders: Ich wollte stark und gesund sein. Es ging nicht darum, vor etwas

wegzulaufen, sondern einen Vorsprung zu gewinnen. Und ich fühlte mich besser und besser.

Die Zeit nach der OP war nervenzerfetzend. Die Ärzte waren sich uneins, wie es bei mir weitergehen sollte. In diesen Wochen war das Laufen meine Rettung. Dabei konnte ich abschalten. Die Angst kommt ja beim Nachdenken, und beim Laufen liegt mein Fokus nur auf

den Metern vor mir. Die Beine wissen, was sie zu tun haben, ich zähle vor mich hin, finde meinen Rhythmus, alle Gedanken verschwinden.

Auf gewisse Weise habe ich von der Krebserkrankung auch unheimlich profitiert, weil ich darüber zum Laufen gefunden habe und es mir so viel gibt. Es stärkt mich, ich spüre mich intensiver und bin mental viel besser drauf.“





## „Laufen setzt meinen Geist in Bewegung“

**Robert, 32, Redakteur**

*„Wenn mein Kopf blockiert ist und ich nicht mehr vorankomme, dann weiß ich, es ist an der Zeit, meine Laufschuhe anzuziehen. Wenn sich mein Körper in Bewegung setzt, dann setzt sich auch mein Geist in Bewegung.“*

*Oft gewinne ich schon auf den ersten Metern zu einem Thema Distanz, und es tun sich neue Blickwinkel auf. Wenn mir dann Texte oder zumindest Zeilen in den Sinn kommen, muss ich*

*anhalten und sie ins Handy sprechen. Natürlich ist es Typsache. Dem einen kommen grandiose Ideen, wenn er in der Hängematte liegt. Aber ich finde eher Lösungen, wenn ich aktiv werde.*

*Und manchmal visualisiere ich beim Laufen etwas, was mich gerade beschäftigt. Es wird zu einem Hindernis, das ich überspringen oder umlaufen kann – egal wie, in Bewegung findet man einen Weg.“*

### **Wir laufen gemeinsam für die, die es nicht können!**

Am 3. Mai 2020 findet der Wings for Life World Run statt, bei dem hundert Prozent der Startgelder direkt in die Rückenmarksforschung fließen. Der Lauf-Event in Wien ist bereits ausverkauft, man kann aber von überall auf der Welt via App mitmachen.

Wie das funktioniert, erfährst du unter [wingsforlifeworldrun.com/apprun](https://wingsforlifeworldrun.com/apprun)

### **Jetzt dem carpe diem-Team beitreten!**

Gemeinsam macht es mehr Spaß – einfach unter [carpediem.life/worldrun](https://carpediem.life/worldrun) anmelden und ein Multifunktionsstuch gewinnen!





# Frühlingserwachen für den Körper

Ob Fasten, Diät oder Ernährungstrend – auch in Zeiten des Verzehrs  
will unser Körper gut mit den richtigen Mikronährstoffen versorgt sein.

Ein Neubeginn kann dabei helfen,  
unliebsame Lasten abzuschütteln.  
Pure Encapsulations® liefert dafür  
die ideale Unterstützung – mit Nähr-  
stoffpräparaten in bester Qualität.

## **BASISCH STATT SAUER**

Mit jeder Mahlzeit nehmen wir Stoffe  
zu uns, die im Körper entweder sauer  
oder basisch wirken. Gewinnen die Säu-  
ren überhand, gerät unser Stoffwechsel  
ins Stocken.

***TIPP: Basenpulver plus mit wertvollen  
Mineralstoffen hält den Säure-Basen-  
Stoffwechsel dank Zink im Gleichgewicht.***

## **AUFBLÜHEN AUS DER MITTE**

Über den Darm werden Mikronährstoffe

aufgenommen und Stoffe ausgeschieden,  
die im Körper überflüssig sind. Damit er  
seine Funktion erfüllt, ist auch eine aus-  
balancierte Mikroflora von Bedeutung.

***TIPP: Probio Basic enthält natürliche  
Bakterienstämme für ein Mikrobiom in  
Balance.***

## **NEUSTART FÜR DEN KÖRPER**

Eine Ernährung reich an wertvollen  
Nährstoffen ist ein wichtiger Baustein  
für die (Zell-)Gesundheit. Frische  
Brokkolisprossen etwa gelten als wahre  
Nährstoffschätze.

***TIPP: Brokkoli plus für den Neustart  
des Körpers – mit der Essenz aus  
Brokkolisprossen, Resveratrol und  
Glutathion.***

[purecaps.net](http://purecaps.net)

## **PURE QUALITÄT, PURES LEBEN**

Tu deinem Körper etwas  
Gutes und versorge ihn mit  
den hochwertigen Nährstoffen  
von Pure Encapsulations®.  
Erhältlich in deiner Apotheke.





# OPTIMIERTE Der Wagner

AUS DEM LEBEN EINES BIOHACKERS, TEIL V:  
Ein Blick auf die unentbehrlichsten Apps  
und hilfreichsten technischen Geräte im  
Alltag des durchschnittlichen Biohackers.

Heute könnte es ein bisschen nerdiger werden als sonst. Ich erzähle nämlich von den elektronischen Begleitern auf meinem Weg zur fortgeschrittenen Jugendlichkeit.

Mein erster Blick am Morgen gilt der App „SnoreLab“. (Ich weiß, während der ersten Stunde des Morgens aufs Handy zu schauen ist ein No-Go, aber man muss sich dem Stress des Perfektionsanspruchs ja auch irgendwann entziehen.) „SnoreLab“ überwacht akustisch mein Schlaf-, besser gesagt mein Schnarchverhalten.

„Akustisch überwachen“ heißt, richtig, dass ich mein Schnarchen aufnehme.

Morgens in den Mitschnitt des eigenen nächtlichen Röhrens, Röchelns, Erstickens und Sägens reinzuhören ist vom philharmonischen Standpunkt her unergiebig, aber beim Wachwerden hilft's, und das Feedback ist pures Analysegold. Denn Schnarchen bedeutet Mundatmung (Katastrophe!, Pamphlet folgt), Schlafapnoe, unzuverlässige Sauerstoffversorgung, stille Entzündungen, höheres Schlaganfallrisiko, schnelles Altern, frühen Tod.

Wer das alles nicht haben will, sollte sich das Schnarchen abgewöhnen. Dabei hilft „SnoreLab“. Je höher dein *Snore Score* (heißt wirklich so), desto mehr schnarchst du. Alles unter 25 Punkten ist okay. 100 schaffst du



**„Wasserstoff?“,  
fragen Sie  
jetzt vielleicht.  
„Was will der Irre  
mit Wasserstoff?  
Sich in die Luft  
sprengen?“**

**STEFAN WAGNER**  
ist Biohacker, Inhaber  
einer Werbeagentur,  
Tennisspieler und  
vom Gedanken beseelt,  
120 Jahre alt zu werden.  
Mindestens.

nur, wenn dir ein Erdbeben hilft. Ich startete mein Schnarchstopp-Biohacking-Projekt bei Snore Score 54. (Zur Einordnung: Mit einem 54er im Amazonas zu übernachten wird rodungsmäßig schon klimarelevant.) Und ich startete das Projekt mit einer einfachen These: Wer durch die Nase atmet, kann nicht schnarchen. Das führte zu einer konkreten Idee: Mund zukleben.

Ich will nicht spoilern, ich sage nur: Besorgen Sie sich Klebeband, googeln Sie „mouth taping“. Mouth taping ist uneingeschränkt großartig, solange Sie zwei Insidertipps befolgen. 1. Anwendung erst nach Abschluss der zwischenmenschlichen Aktivitäten des Tages, sonst kann es zu Irritationen kommen. 2. Sorgfältig rasieren, außer Sie wollen sich das Gesicht epilieren.

Die erste verklebte Nacht brachte eine überraschende Erkenntnis. Man kann durch die Nase 58 Punkte erschnarchen.

Es gibt, wie ich also recherchierte, außer der Mundatmung einen zweiten Auslöser fürs Geräusch: Die offenbar vom Gequassel des Tages ermattete Zunge plumpst beim Schlafen in den Rachen.

Am selben Abend ergriffen wurde Maßnahme Nummer zwei: Ein Dreikantpolster entlang der Wirbelsäule zwingt seither meinen Schlaf in stabile Seitenlage. Somit kann die Zunge nicht mehr der Schwerkraft in den Rachen folgen, man kennt das Prinzip ja vom Erste-Hilfe-Kurs. Der Dreikanter mag sich in der Eingewöhnungsphase nicht immer besonders bequem anfühlen, man rumpelt beim Wechseln der Schlafseite einigermmaßen durchs Bett, aber das Prinzip funktioniert super, der Rachen bleibt frei.

Mein Snore Score verbesserte sich durch das feinsinnige Zusammenspiel von Selbstknebelung und -geißelung schnell von 54 auf 11, das bedeutet ungefähr Seidenpapierrascheln und einen beispielhaften Erfolg des Biohackings.

Der zweite morgendliche Blick gilt der App meines Oura-Rings, aber über den hab ich schon genug erzählt (in carpe diem Nr. 2/19), daher hier nur so viel: Snore Score 11 verhilft dir zu den Tief- und REM-Schlafwerten eines Zen-Meisters in der zweiten durchmeditierten Woche.

Dann stehe ich auf.

Die nächsten technischen Geräte, die ich verwende, bereiten Kaffee und Tees zu (der Plural ist korrekt, es brodeln Grün-, Zistrosen- und Chagatee im Konzert der Polyphenole). Gleichzeitig geht das Gerät zur Wasserstoffanreicherung meines Trinkwassers in Betrieb.

„Wasserstoff?“, fragen Sie jetzt vielleicht. „Was will der Irre mit Wasserstoff? Sich in die Luft sprengen?“

Der Wasserstoff, mit dem du dein Trinkwasser anreicherst, explodiert nicht. Vielmehr ist er der Schrecken des freien Radikals. In Japan und Korea trinken alle *Hydrogen Water*, arbeiten jeden Tag 18 Stunden und laufen ihre Marathon-Bestzeiten kurz nach Rentenanstritt mit 140.

Jetzt ist es gerade mal halb acht und die Kolumne schon vorbei. Den Rest meines App-und-Gadget-Tages erzähle ich das nächste Mal. Erwarten Sie unter anderem einen unbedeckten Mann im Rotlicht und ein Gehirn unter Strom.

## **Bewegung**

Den Körper spüren.

## **Erholung**

Durchatmen, loslassen.

## **Ernährung**

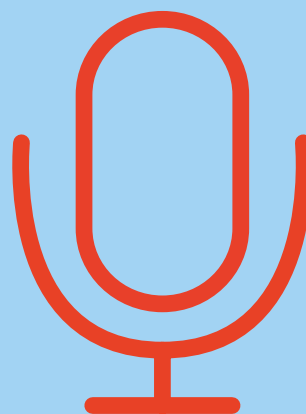
Gesund genießen.

## **Bewusstsein**

Dir selbst vertrauen.

Der **carpe diem**-Podcast

# Zeit zum Zuhören



Spannende Menschen, entspannte  
Gespräche über mehr Gesundheit  
und Lebenslust im Alltag.

Unsere Podcast-Beiträge sind verfügbar auf:



SPOTIFY



SOUNDCLOUD



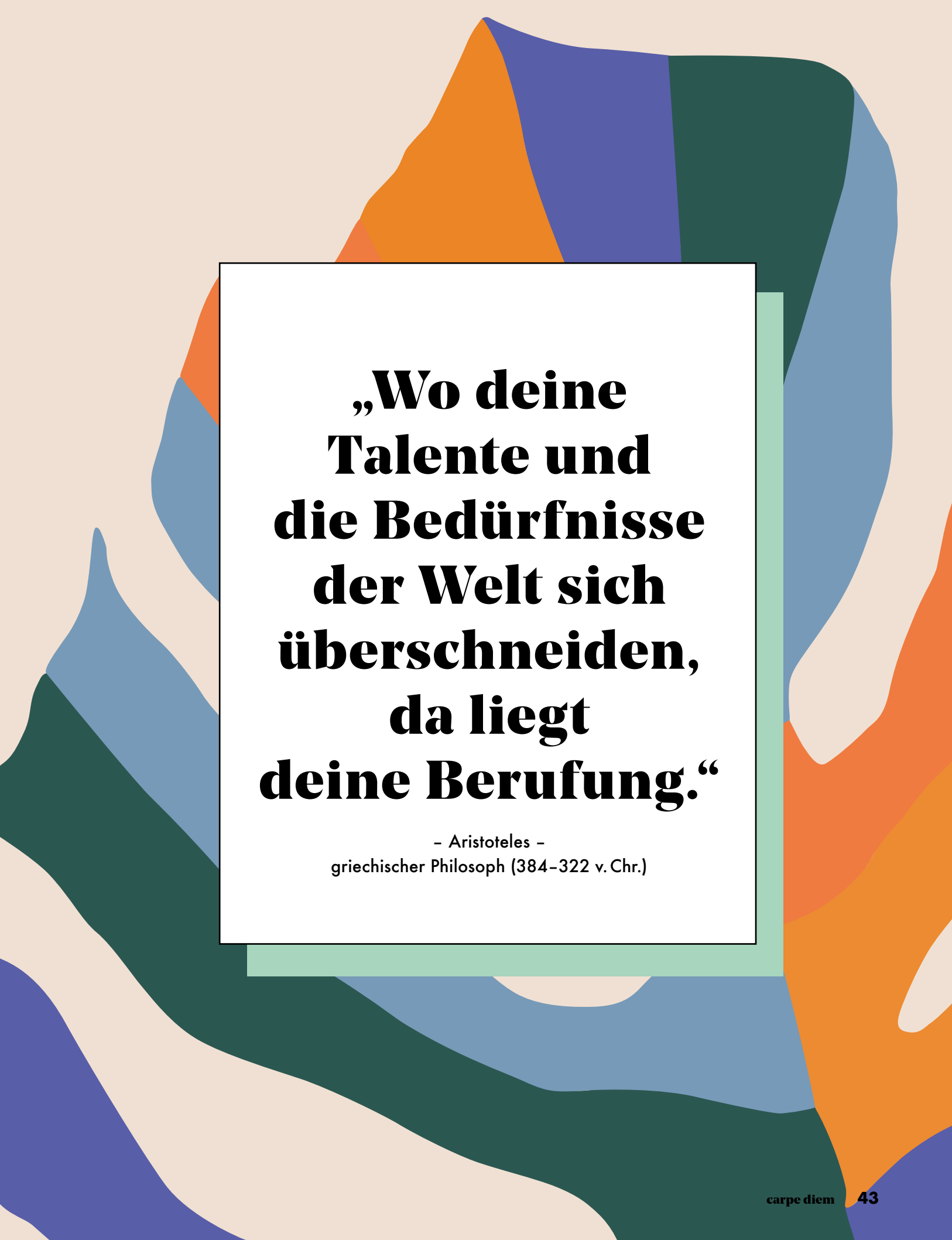
APPLE



GOOGLE



## Aufleben



**„Wo deine  
Talente und  
die Bedürfnisse  
der Welt sich  
überschneiden,  
da liegt  
deine Berufung.“**

– Aristoteles –  
griechischer Philosoph (384–322 v. Chr.)



# Grün vom Feinsten

Exquisit, schmackhaft, gesund: Matcha ist die Hoheit unter den grünen Tees. Das fein vermahlene Pulver macht auf dem Teller ebenso prächtige Figur wie in der Tasse.

TEXT

Wolfgang M. Gran

FOTOS

Melina Kutelas

FOOD-STYLING

Alexander Höss-Knakal

SET-STYLING

Evelyne Zempenyi

REZEPTE

Maria Kornhofer

**Avocado-Matcha-Creme  
mit gebratenem Gemüse  
und Spiegelei**





**1 Gilt Matcha zu Recht als Wundermittel?** Aus gesundheitlicher Sicht: ja! Herkömmlich zubereitete Tees enthalten nur fünf bis zehn Prozent der Nährstoffe des Blatts – eben nur die wasserlöslichen. Wer Matcha trinkt, führt dem Körper hingegen das ganze, zu feinstem Pulver zerriebene Teeblatt zu – inklusive aller Nährstoffe. Vor allem sind das Antioxidantien, die der gemahlene Grüntee in der 50-fachen Dosis des Antioxidantien-Musterschülers Brokkoli enthält und damit den Körper wirkungsvoll vor freien Radikalen schützt. Auch die positive Wirkung auf den Stoffwechsel ist erwiesen.

**2 Ist Matcha wirklich der bessere Kaffee?** Das kann man durchaus sagen. Denn Matcha enthält nur etwa die Hälfte des Koffeins von Kaffee, ist aber der klügere Muntermacher. Denn das Matcha-Koffein wird erst im Verdauungssystem absorbiert und wirkt deshalb gleichmäßig bis zu sechs Stunden lang. Dazu verhindert die Aminosäure L-Theanin das Nervöse, Aufgekratzte, das den Koffein-Kick des Kaffees oft begleitet. Matcha bewirkt vielmehr ruhige Wachheit, weshalb japanische Mönche Matcha tranken, um länger und konzentrierter meditieren zu können.

**3 Muss das „grüne Gold“ wirklich so teuer sein?** Das originale Grüntee-Pulver kostet bis zu 50 Euro für nur 30 Gramm. Das liegt einerseits daran, dass nur ein sehr kleiner Teil der kostbaren Ware in den Export gelangt, andererseits am aufwendigen Herstellungsverfahren. Die Ernte muss exakt zum richtigen Zeitpunkt erfolgen, davor wird die Pflanze einen Monat lang beschattet, wodurch sie wesentlich mehr Chlorophyll bildet. Nach der Ernte werden alle Ästchen und Blattadern entfernt, nur das nährstoffreiche Blattfleisch, das Filet des Teeblatts, wird danach getrocknet und feinst vermahlen.

**4 Geht's auch kostengünstiger?** Die Japaner produzieren drei Versionen von Matcha: Der teuerste und edelste, der für die rituellen Zeremonien verwendet wird, stammt aus speziellen Teemanufakturen. „Normal Matcha“ ist qualitativ immer noch sehr gut, stammt allerdings aus größeren Fabriken. Die gesundheitlichen Benefits genießt man zu vergleichsweise günstigem Preis auch beim „Matcha for kitchen purposes“. Allzu verlockende Sonderangebote im Internet können am Gaumen leicht für Enttäuschung sorgen.

**5 Ist die aufwendige Prozedur für die Zubereitung einer Tasse Matcha nötig?**

Nötig, aus gesundheitlicher Sicht? Nein. Gehört sie dazu? Irgendwie ja. Denn ein so edles Gebräu will auch sorgsam zubereitet sein, man kann das durchaus mit unserer Weinkultur vergleichen: Einen edlen Tropfen trinken wir ja auch nicht aus dem Zahnputzbecher. Und gar so kompliziert ist die stilgerechte Zubereitung von Matcha auch wieder nicht: Ein bis zwei Gramm des erbsengrünen Teepulvers reichen für eine Tasse, aufgegossen wird mit Wasser, das nicht heißer ist als 80 Grad (zu heißes Wasser kann den Tee bitter machen). Mit dem „Chasen“, einem feinen Bambusbesen, erfolgt dann die Kür, bei der das Gebräu schaumig geschlagen wird.

**6 Stimmt es, dass man Matcha niemals mit Milch einnehmen darf?** Natürlich „darf“ man!

Tierische Milch bindet aber eines der wertvollsten Antioxidantien im Matcha, das Epigallocatechingallat (EGCG). Gesund ist Matcha auch mit Milch, also zum Beispiel als Matcha Latte, immer noch, aber eben nicht mehr ganz so wie ohne – und mit pflanzlicher Milch ist das überhaupt kein Problem.



## Matcha-Granola





## Matcha Latte





## Energie-Kugeln





**Kresseschaumsuppe  
mit Matcha**



**Matcha-Grießflammeri  
im Glas**





## Avocado-Matcha-Creme mit gebratenem Gemüse und Spiegelei

### ZUTATEN

1 Avocado  
½ TL Matcha  
Saft von ½ Zitrone  
½ EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

1 roter Paprika  
½ Zucchini  
1 Karotte  
8 Stk. Champignons  
frische Kräuter  
Sprossen oder Kresse

3–4 Eier

### ZUBEREITUNG AVOCADO-CREME

Die Avocado halbieren und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschälen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Matcha-Pulver mit Zitronensaft und Olivenöl anrühren und mit den restlichen Zutaten zur Avocado geben. Mit dem Mixstab alles zu einer glatten Creme verrühren.

### ZUBEREITUNG GEBRATENES GEMÜSE

Gemüse in kleine, feine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, frisch gehackte Kräuter untermischen.

### FERTIGSTELLEN

Pro Person ein Ei abbraten und auf dem Gemüse und der Creme anrichten. Mit Kresse und Sprossen garnieren.

### Wissenswertes:

Avocado hat einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, die unter anderem gut für Kreislauf und Herz sind.

## Matcha-Granola

### ZUTATEN

200 g Haferflocken  
40 g Kokosraspeln  
1 EL brauner Zucker  
70 g Mandeln, grob zerkleinert  
½ TL Zimt  
½ TL Vanillepulver  
eine Prise gemahlener Kardamom  
100 g Ahornsirup  
2 EL Haselnussöl  
1 TL Matcha  
40 g getrocknete Himbeeren

### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 140 °C vorheizen. Haferflocken, Kokosraspeln, Zucker, Mandeln, Zimt, Vanillepulver und Kardamom in einer Schüssel vermengen. Ahornsirup und Haselnussöl ebenfalls gut vermischen, über die trockene Mischung geben und alles gut miteinander verrühren.

Die Mischung auf zwei Backbleche verteilen und ca. 45 Minuten backen. Alle 10–15 Minuten umrühren, damit das Granola gleichmäßig trocknet.

Nach Ende der Backzeit das Granola in einer großen Schüssel etwas auskühlen lassen. Nachher mit dem Matcha-Pulver und den getrockneten Himbeeren vermischen.

**Tipp:** Luftdicht verschlossen hält das Granola einige Wochen.

## Matcha Latte mit Haferdrink

### ZUTATEN

250 ml Haferdrink  
2 TL Ahornsirup  
Gewürzmischung (z. B. Zimt, Vanille, Kardamom)  
½ TL Matcha-Pulver  
3 EL warmes Wasser

### ZUBEREITUNG

Den Haferdrink mit dem Ahornsirup und den Gewürzen (ganz nach persönlichem Geschmack) erwärmen. Das Matcha-Pulver separat mit warmem Wasser anrühren.

Die Gewürz-„Milch“ etwas abkühlen lassen. Dann zusammen mit der Matcha-Mischung in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab gut aufschäumen. In ein schönes Glas füllen und mit etwas Zimt bestreuen.

**Tipp:** Wer es süßer mag, kann beim Aufschäumen noch ein wenig Honig dazugeben.

## Energie-Kugeln

### ZUTATEN

60 g getrocknete Cranberrys  
80 g Medjoul-Datteln, entkernt  
1 TL Matcha  
2 EL Wasser  
1 TL Ahornsirup  
30 g geschrotete Leinsamen  
20 g Haferflocken  
etwas gemahlener Zimt  
Vanillepulver  
100 g Kokosraspel

### ZUBEREITUNG

Die getrockneten Früchte klein schneiden. Dann alle Zutaten bis auf die Kokosraspel in die Küchenmaschine geben und so lange pürieren, bis die Masse zusammenhält, wenn man sie zwischen den Fingern zusammenpresst. 2–3 cm große Kugeln formen und diese in den Kokosraspeln wälzen.

### **Tipp:**

Zum Formen der Kugeln etwas Pflanzenöl auf die Hände geben, dann klebt die Masse nicht so an ihnen.

## Kresseschaumsuppe mit Matcha

### ZUTATEN

30 g Zwiebel  
180 g mehliges Erdäpfel  
25 g pflanzliche Butter (wie z. B. Mandelbutter)  
2 cl Weißwein  
700 ml Gemüfefond (oder mit Gemüsesuppenpulver angerührtes Wasser)  
200 ml Haferdrink  
200 ml Kokos Cuisine  
Salz, Pfeffer  
100 g gehackte Kresse  
1 TL Matcha, in 2 EL Wasser angerührt

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln. Erdäpfel schälen und in ½ cm große Würfel schneiden.

Zwiebel in pflanzlicher Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, mit dem Fond, dem Haferdrink und der Kokos Cuisine aufgießen. Würzen und so lange kochen, bis die Erdäpfel weich sind. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Sobald die Suppe nicht mehr kochend heiß ist, die Kresse und die angerührte Matcha-Paste zugeben und nochmals alles gut durchmischen. Beim Anrichten die Suppe mit Kresse garnieren.

## Matcha-Grießflammeri im Glas

### ZUTATEN für 2 Personen

250 ml Kokosmilch  
20 g Grieß  
1,5 g Agar-Agar  
Abrieb von 1 Bio-Orange und ½ Bio-Zitrone (beide unbehandelt)  
20 ml Orangenlikör  
½ EL Matcha

250 ml Schlagobers  
50 g Staubzucker

### ZUBEREITUNG

Die Kokosmilch aufkochen, den Grieß einrieseln lassen und einige Minuten köcheln. Agar-Agar, Orangen- und Zitronen-Abrieb, Likör und Matcha-Pulver zur warmen (aber nicht mehr kochenden) Grießmasse geben. Dann ganz abkühlen lassen.

Schlagobers mit dem Staubzucker aufschlagen und unterheben.

Die Masse in einen Spritzsack geben, in Gläser füllen und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

Je nach Geschmack mit frischen Beeren, Apfelmus oder Fruchtsauce garnieren.



# Ich mag kein Yoga, deshalb mach ich jetzt Qigong

TEXT Maria Dorner

FOTOS Philipp Schönauer

i

Ich habe Yoga ausprobiert, ich habe Yoga sein lassen. Das ist viele Jahre her, und ich lebe gut mit dieser Entscheidung.

Daran hat sich auch nichts geändert, als mein Körper damit begonnen hat, dem Verstand etwas zu flüstern: lästige Rückenschmerzen, immer wieder Blasenentzündungen. Ich hab's ignoriert, und irgendwann wurde aus dem unerhörten Mäuscheln ein organisierter Aufstand: akuter Bandscheibenvorfall, Lähmungserscheinungen, Operation – sofort.

Eine klare Ansage.

Das ist jetzt genau ein Jahr her. Mir geht's mittlerweile besser. Ich achte mehr auf meine Grenzen, betreibe konsequent Kraftaufbau. Den Schmerz hab ich so ganz gut im Griff. Schaut er trotzdem ungefragt vorbei, weiß ich meistens, wie ich ihn fortjagen kann. Ich weiß jedoch auch, dass ich mehr tun könnte. Nicht nur für meinen Körper, sondern vor allem für meine Seele. Denn die hat meinen Alltag nicht immer verkraftet und war, wie mir der Blick in der Rückspiegel heute zeigt, der eigentlicher Drahtzieher der Revolte.

Der Start meiner Reise ist also eine fantastische Vision: Ich bringe den Schmerz dazu, an meinem mentalen Schutzschild

zu zerbröseln. In meiner Lebensenergie zu ertrinken, vor meiner Gelassenheit zu erschauern. Um dorthin (oder zumindest in die Nähe) zu kommen, muss ich zuerst aber die unaufgeregte Version meiner selbst finden. Keine leichte Mission. Aber ich will's Schritt für Schritt versuchen.

**Schritt 1:** Die Bedarfsanalyse. Bevor ich das unbekannte Terrain beschreite, sollte ich wissen, was das, was ich tun will, mit mir tun soll.

Das ist leicht. Ich möchte, dass es mich zwingt, Ruhe zu geben, meinen Körper mehr zu spüren und Dinge, die dann vielleicht geschehen, geschehen zu lassen. Und: Ich muss wissen, was ich kann.

**Der Selbstversuch:**  
Qigong soll carpe diem-  
Redakteurin Maria  
Dorner dabei helfen,  
mit ihrem gelassenen Ich  
zarte Bande zu knüpfen.



”

**Ich umarme  
den Energieball  
und werde  
(hoffentlich)  
ein Teil davon.  
Manchmal  
empfinde ich  
dabei wirklich  
ein Kribbeln.**

“



”

**Sterne holen –  
klingt schön –  
und ist schön.  
Milz- und  
Magenmeridian  
werden dabei  
gedehnt, dank  
Taillendrehung  
spüre ich mein  
Kreuz intensiv.**

“



Körperlich leider nicht allzu viel. Bewegung im Liegen fällt mir schwer, im Sitzen sowieso – und beim Gedanken an Verrenkungen krieg ich Panik. Es muss also etwas Sanftes, Fließendes sein. Und was ist ein No-Go? Ein Overkill an Kursen, ein fixer Trainingsplan, fixe Zeiten. Mit all diesen Anforderungen füttere ich Google – und stoße auf Qigong. Ist das das, was gefühlte 1,5 Milliarden Chinesen im Park machen? Gaaanz langsam?

Kurz schaudert's mich, dann beiß ich an. Warum? Weil genau das die Gründe sind, warum es tatsächlich funktionieren könnte. Und wenn der Schmerz am Ende nur ein bisschen mehr Respekt vor mir hat, war's das vielleicht schon wert.

**Schritt 2:** Qigong, was ist das genau? Ich lese Worte wie „blockierte Energie zum Fließen bringen“ und „langfristiges Wohlbefinden statt kurzfristiger Entspannung“. Qigong ist „Yogas Schwester im Geiste“, heißt es da. Die stammt nicht aus Indien, sondern aus China, hat aber die gleichen Werte mitbekommen. Die Hoffnung, dass ich in dieser Familie doch noch Anschluss finde, lebt also.

**Schritt 3:** Es geht ans Eingemachte. Beim Recherchieren treffe ich auf synchron entschleunigende Mönche und Pensionistinnen, die sich am fliegenden Kranich abarbeiten. Okay. Ein Tempel kommt für mich nicht infrage, die Volkshochschule um 14 Uhr schon gar nicht. Ich finde einen Kurs Montagfrüh in der „Saint Charles Complementary“, einem



**Maria liest:**  
Ich mache Qigong

**carpediem.life/  
qigong**

### Was ist Qigong?

Eine Bewegungs-, Atmungs- und Meditationsform. Sie ist neben Kräuterheilkunde, Akupunktur, Tuina-Massage eine der Säulen der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin.

### Was ist Qigong nicht?

Eine Sportart, die dem gezielten Muskelaufbau oder Gewichtsverlust dient.

### Was heißt Qi?

Lebensenergie. Ist der Qi-Fluss gestört oder blockiert, entstehen laut TCM Unwohlsein oder Krankheit.

### Was heißt Gong?

Arbeit/Kunst/Tugend. Qigong bedeutet übersetzt etwa „Kunst der Energiearbeit“.

### Was passiert beim Qigong mit mir?

Die Lebensenergie in meinem Körper vereint sich mit der meiner Umwelt und wird ins Fließen gebracht. Auf Energiebahnen (Meridianen) durchläuft sie alle Organsysteme und gelangt so in jede Zelle.

### Wie viele Arten gibt's im Qigong?

Etwa tausend. Sie lassen sich zumeist in vier Kriterien unterteilen: die Schulrichtung (z. B. buddhistische Schule), die Verwendung (z. B. Gesundheitsvorsorge), die Form (Bewegungs- und Ruhe-Qigong) und die Methode (z. B. Daoyin Yangsheng Gong).

ganzheitlichen Zentrum für Gesundheit. Die Lehrerin auf dem Foto heißt Margarita Wagner. Sie wirkt nett, nicht besonders esoterisch. Ich rufe sie an. Ob das trotz meiner eingeschränkten Beweglichkeit gehe, frage ich. Gerade deshalb!

Die Übungen passieren in Zeitlupe (ich hab's befürchtet), gehen ganz sanft in die Dehnung. Margarita praktiziert Daoyin Yangsheng Gong, eine Methode zur Prävention, Therapie und Rehabilitation chronischer Erkrankungen. Sie orientiert sich auch an westlicher Medizin. Für jemanden, der bei Kopfweh eine Kopfwehtablette nimmt, klingt das vernünftig. Wir vereinbaren eine Art Schnupperstunde bei Margarita daheim, und ich bestelle ein Qigong-Buch. Ja, das für Dummies.

**Schritt 4:** Drei Tage später stehe ich barfuß auf einem knorrigem Dielenboden. Spurenelemente von fernöstlichem Esoterik-Chic, das halte ich aus. Margarita erklärt mir die Abfolge, wir fangen an: Gelenke schmieren von Fuß bis Kopf, um das Qi zu wecken. Dehnen, Standmeditation. Das zieht sich – wann beginnt das Qigong?

Erster Aha-Moment: Hat es längst. Den Oberkörper zu beugen, Atem und Haltung zu regulieren und den Fokus aufs Energiezentrum zu lenken trägt zwar keinen so poetischen Namen wie die eigentlichen Übungen, erfüllt aber eine unverzichtbare Funktion. Erst danach bin ich entkrampft genug, um mit der Energiearbeit überhaupt beginnen zu können.

Die Stunde geht rasch vorbei, Margarita zeigt mir noch drei Übungen aus dem Fünf-Elemente-Qigong, die wir im Kurs machen werden. Echt jetzt, so komplex sind die Bewegungsabläufe? Da muss ich mich beim Entspannen ja permanent konzentrieren! Ich werde ein bisschen grantig, beim Auto dann noch mehr: An der Scheibe flattert eine Parkstrafe.

**Schritt 5:** Ich bin noch nicht gut genug fürs Gruppenturnen, also wieder Einzelstunde: Das Warm-up ist intensiv, die Spiraldrehung geht ins Kreuz, das ewige Gekreise nervt. Aber: Ich ertappe mich dabei, auf ein paar Bewegungen zu warten: etwa, die Energie des Himmels und der Erde auf mich einströmen zu lassen, mir selbst zu schicken. Diese sogenannte Regulationsmethode sei besonders gut für Bandscheibenpatienten, erfahre ich. Warum? Weil's wirkt, wo es sinnvoll ist. Es kribbelt tatsächlich im Lendenbereich.

Jetzt kommen die echten Übungen. Ich fixiere Margarita, um mir die Abfolge zu merken. Wie soll das erst bei einem Achterset (der traditionellen Anzahl bei dieser Methode) gehen? Wenn zwischen den Einheiten auch noch mehrere Tage liegen? Zweiter Aha-Moment: Wenn ich mich auf das hier einlassen will, sollten nicht mehrere Tage dazwischenliegen.

**Schritt 6:** Es sind aber mehrere Tage vergangen. Für den Kurs hatte ich keine Zeit. Um mir Sorgen zu machen schon. Wie kann ich Qigong möglichst bald so

”

**Der Fischer  
fragt nach der  
Überfuhrstelle:  
Diese Übung  
aus dem Fünf-  
Elemente-Qigong  
tut mir gut, weil  
sie Gallenblase  
und Leber stärkt.**

“





### Worin unterscheiden sich Qigong und Yoga?

In der Herkunft und in der Ausführung. Qigong vertieft die natürlichen, fließenden Bewegungen des Alltags. Beim Yoga wird in Positionen (z. B. Lotossitz, Kopfstand) verharret.

### Wie oft soll ich üben?

Sooft es geht und ich mich dabei wohlfühle. Aber um wirklich eine Veränderung zu spüren, mehrmals die Woche – jeweils 15 Minuten reichen völlig aus.

### Wer kann Qigong machen – wer nicht?

Jeder, der Körper und Geist pflegen will. Während der Schwangerschaft, drei Monate vor und nach der Geburt, bei akuten Psychosen, Schizophrenie oder grippalen Infekten wird davon abgeraten.

### Stehe ich oder sitze ich dabei?

Beides. Manche Übungen erfolgen aber auch im Gehen oder im Liegen.

### Was brauche ich dazu?

Meinen Körper, Präsenz und den Willen, loszulassen. Kein extra Outfit, keine Hilfsmittel.

### Wie spüre ich, dass das Qi fließt?

Das kann in Form von Wärme, Kälte, einem magnetischen Gefühl (wie einem erhöhten Luftwiderstand), einer Brise, Leichtigkeit, Schwere oder einem Kribbeln geschehen.

### Was sind Dantian?

Energiezentren. Orte, an denen Qi gesammelt wird. Ein wichtiges befindet sich unterhalb des Bauchnabels.

beherrschen, dass ich davon profitiere? Die Lösung: Selbststudium mit YouTube! Was ich da sehe, verwirrt mich aber nur. Meine innere Mitte rückt in weite Ferne, ich rufe Margarita an, um zu jammern.

**Schritt 7:** Margarita lacht – aber auf die gute Art. Sie erklärt mir, dass solche Clips nur die äußere Form des Qigong, also die Bewegungen, abbilden können – aber niemals die wahre Dimension dieser großen Kunst transportieren. Alles klar. Dann erinnert sie mich, dass es auf meinem Weg keine Abkürzung gibt und Kopfarbeit dazugehört: „Hände und Beine, die unterschiedliche Dinge tun, wollen koordiniert werden. Irgendwann geht das automatisch, dann macht’s auch Spaß.“

Neuer Aha-Moment: Das, was hier mit mir passiert, scheint normal zu sein.

**Schritt 8:** Endlich kollektives Bewegen. Wir machen Übungen für Leber und Galle. Im Endspurt habe ich drei Abläufe so intus, dass meine Gedanken schweifen. Während der grüne Drache seine Krallen zeigt, räume ich im Geiste mit dem Zornanfall meines Sohnes auf, formuliere Sätze für einen Artikel und spiele Szenarien für meine rauschende Party zum Vierziger durch. Ist das jetzt gut oder schlecht?

**Schritt 9:** Ich beschließe, es gut zu finden – Psychohygiene in Leggings quasi. Was auch gut ist: Das viele Dehnen zeigt Wirkung. Ich fühle mich geschmeidiger und dem Tag besser gewachsen. Memo an mich: Morgen wird zu Hause geübt!

**Schritt 10:** Feuertaufe im Wohnzimmer, ich habe 30 Minuten. Aufwärmen und meditieren (in der Quickie-Version), danach geht’s ans Achterset. Schnell wird klar: So richtig kann ich nur vier Übungen. Daher mache ich weniger, die dafür öfter und g’scheit. Später trinke ich auch nur ein Glas (g’scheiten) Weißwein statt drei. Heute kriegt meine Leber viel Liebe.

**Schritt 11:** Montagskurs, von Gelassenheit keine Spur. Die Gelenke kreisen, die Gedanken mehr. Und, wie peinlich: Statt des Qi fließen bei mir Tränen. Mein Partner hat meine Urlaubspläne torpediert.

Qigong löse festsitzende Gefühle, meint Margarita nach der Stunde. Wenig überraschend, hier zirkuliert offenbar alles. Emotion wird also nicht nur geduldet, sondern ist enorm wichtig. Margarita zitiert einen Meister: „Wenn ein Mensch immer nur ruhig und gelassen ist, ist er tot.“ Ich scheine sehr lebendig zu sein.

**Schritt 12:** Ich übe alle paar Tage und deponiere aktiv Ruhe in meinen Zellen. Dabei zieht’s immer wieder einmal im Rücken, dazwischen macht er aber selten Zicken. Spannend: Meine Blase verhält sich seit Wochen völlig friedlich, obwohl ich sie nie mit speziellen Übungen stärke! Das beschert mir den eindringlichsten Aha-Moment meines Selbstversuchs: Wohlgefühl lässt sich also tatsächlich anlocken. Das Platzerl, an dem es sich dann breitmacht, sucht es aber ganz allein aus.

Gelernt hab ich noch viel mehr.

”

**Endlich darf  
der Tiger raus!  
Er sitzt gelassen  
am Frühlingsberg,  
bringt mich dabei  
aber ganz schön  
in Bewegung. Eine  
Herausforderung!**

“



### **Ist die Atmung wichtig?**

Ja, sehr. Das Qi wird durch das Zusammenspiel von körperlicher Bewegung, bewusster Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit geleitet.

### **Welche Rolle spielen die fünf Elemente?**

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser stehen für die fünf Wandlungsphasen der Natur. Jedes Element hat in dieser Methode acht Übungen. Sie stärken jene Organe, die in der jeweiligen Jahreszeit besonders aufnahmefähig sind. Im Frühling sind das Leber und Gallenblase.

### **Seit wann macht man Qigong?**

Erste Aufzeichnungen sind im „Huángdì Nèijīng“ zu finden, dem 2.500 Jahre alten TCM-Standardwerk. Die Übungen wurden in Klöstern entwickelt, wie Schätze gehütet und nur Auserwählten gelehrt.

**Lektion 1:** Qigong ist ein Geduldsspiel. Alles dauert (mehrere Wochen). Bis das Selbstbewusstsein da ist, um sich wirklich darauf einzulassen. Bis die Übungen sitzen, echte Entspannung eintritt, Spaß und Wohlbefinden dazukommen.

**Lektion 2:** Qigong muss man aushalten können: die Emotionen, die Komplexität, den Bewegungspathos. Und vor allem: die Behutsamkeit. Für mich sind Bewegungen in Zeitlupe ein Kraftakt. Ich kann langsam derart schlecht, dass ich auf dem Gehsteig oft einen Meter vor meinem Kind gehe, weil ich es anders einfach nicht schaffe. Ich lerne es aber (langsam!).

**Lektion 3:** Qigong ist auch Einbildung – ein Werkzeug, das Wirkung schafft. Denn: Bevor ich das Fließen des Qi spüre, muss ich's mir ausmalen können. Ich weiß heute auch nicht, was Qigong 2024 mit mir macht. Aber ich kann's mir vorstellen.

**Fazit:** Ich mache weiter. Wann, warum, wie oft und was genau? Das hängt davon ab, was ich will und was ich brauche. Und wenn das nur bedeutet, an der Supermarktkasse zu stehen, das Steißbein bewusst nach unten und den Scheitel bewusst nach oben zu ziehen, dann ist das okay. Seine Haltung zu überprüfen und, wenn nötig, zu korrigieren schadet ja nie.

Hier gibt's mehr Infos zu Qigong-Lehrerin Margarita Wagner: [facebook.com/shiatsufuu](https://facebook.com/shiatsufuu). Wichtige Inputs für den Text lieferten auch das Buch „Qi Gong für Dummies“ (Verlag Wiley-VCH) sowie der Qigong-Meister Li Xiaoqi.



# Ein Lebensquell im Mühlviertel

**Es ist an der Zeit, das innere Gleichgewicht wiederzufinden  
und das Wohlfühl wiederherzustellen.**

Mitten im Naturpark Mühlviertel – nur 25 Autominuten von Linz entfernt – liegt der kleine, feine Kurort Bad Zell. Hier hat sich das Gesundheitsresort Lebensquell etabliert, das Komfort mit anspruchsvoller medizinischer Betreuung kombiniert.

## **HEILENDES WASSER**

Bad Zell verfügt als einziger oberösterreichischer Kurort über radonhaltiges Wasser, dessen heilende Wirkung vom ärztlichen Standpunkt aus unumstritten ist. Das Edelgas Radon hilft bei der Behandlung von rheumatischen Beschwerden, Abnutzungsercheinungen und Erkrankungen

der Atemwege sowie häufigen Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis. Bad Zell bietet außerdem die einzigartige Ganzkörperkältekammer. Das drei Minuten lange Kälteerlebnis bei  $-110^{\circ}\text{C}$  bewirkt systemische Veränderungen im Körper, die zu Schmerzlinderungen bzw. -freiheit bei verschiedenen Beschwerden führen.

Das Gesundheitsresort Bad Zell ist Vertragspartner der wichtigsten Sozialversicherungsträger und bietet das neue Kurmodell der Pensionsversicherung „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) an.

## **VITALWOCHE LEBENSQUELL BAD ZELL**

8 Urlaubstage / 7 Nächte  
inkl. Lebensquell-Genusspaket  
sowie Gesundheits- und Wohlfühlbehandlungen im Wert von € 200,-, die nach der kurärztlichen Untersuchung auf Sie persönlich abgestimmt werden.  
**Um € 899,- p. P. im DZ**  
oder im

### **Kurhotel Bad Zell**

inkl. Vollpension und  
Behandlungen im Wert  
von € 225,-  
**um € 669,- p. P. im EZ oder DZ**

### **Informationen und Buchung**

\*\*\*\*s Hotel Lebensquell Bad Zell  
Lebensquellplatz 1  
4283 Bad Zell  
Tel.: +43/(0)7263/75 15  
office.hotel@lebensquell-badzell.at  
[lebensquell-badzell.at](http://lebensquell-badzell.at)

Kurhotel Bad Zell  
Kurhausstraße 9 | 4283 Bad Zell  
Tel.: +43/(0)7263/63 65  
info@kurhotel-badzell.at

[kurhotel-badzell.at](http://kurhotel-badzell.at)



# Der Frühling in uns

Wenn sich die ersten zarten Blüten aus dem Boden wagen,  
regen sich auch beim Menschen die Lebensgeister.  
Doch wie funktioniert dieses Zusammenspiel des Neubeginns?

TEXT  
Andreas Schneethaler





## ...endlich!

Wir Menschen lieben Abwechslung. Auch der zauberhafteste Winter, auch der herrlichste Schnee wird uns irgendwann einfach langweilig. Der Beginn des Frühlings flutet unsere Sinne und Synapsen mit neuen Reizen: **Sein Licht wirkt auf unsere Hormone, seine Farben und Düfte beeinflussen unsere Psyche.**

Wir haben bei Wissenschaftlern nachgefragt, was hinter dem Potpourri an Empfindungen steckt, die wir „Frühlingsgefühle“ nennen.



## Ausgesprochen glücklich

Wenn uns Abwechslung so guttut, warum hüpf das Herz dann nicht bei jedem Wechsel der Jahreszeit? Weil der Frühling eine herausragend gute Propagandaabteilung hat: praktisch alle Dichter! Die sprachlichen Bilder, mit denen wir unsere Umgebung beschreiben, wirken ganz stark auf uns. „Wachsen“, „aufblühen“, „sprießen“ – die Kraft dieser Wörter trägt den äußeren Frühling in unser Inneres.















## Wir werden farben-froh

Krokusse leuchten in Hellblau, Dunkelblau und Gelb. Buschwindröschen überziehen die Wiesen als blassrosa Tupfenteppich. All das tut uns gut: Bunte Vielfalt ist Balsam für Geist und Seele, während sich farbliche Eintönigkeit nachweislich aufs Gemüt schlägt. (Arktisforscher, zum Beispiel, bekommen nach einiger Zeit im ewigen Weiß emotionale Probleme.) Und dann ist da noch die Leitfarbe des Frühlings: Grün vermittelt Sicherheit und entspannt uns.



A full-page photograph of a lush forest. Tall, slender trees with green foliage stand against a bright sky. The forest floor is covered in a dense carpet of small purple flowers, likely crocuses. Sunlight filters through the leaves, creating a dappled light effect.

## Unser Gehirn riecht mit

Betörender Frühlingsduft? Nun ja... Wenn der Schnee schmilzt, gibt die apere Erde gefrorene Duftmoleküle frei: Moose und verrottete Herbstblätter riechen dank Wärme und Schmelzwasser intensiver – wenn auch nicht besonders gut. Genau genommen riecht der Frühling sogar ein bisschen modrig. Aber wir lieben diesen Geruch, weil er seit vielen Jahren im Hippocampus gespeichert ist, dem Erinnerungszentrum unseres Gehirns. Wir verbinden ihn mit allen Freuden, die der Frühling mit sich bringt.







## Berauscht vom Hormoncocktail

Schluss mit dem Winterschlaf! Das mit jedem Tag stärker werdende Sonnenlicht sorgt für einen Frühjahrsputz im Hormonhaushalt: Der Körper drosselt tagsüber das Müdigkeitshormon Melatonin. Stattdessen schüttet er mehr vom Glückshormon Serotonin und vom Antriebshormon Dopamin aus.





Wir bedanken uns für  
die fachliche Beratung bei:

**PROF. DR. H. C.  
HELMUT SCHATZ,**  
Vorstandsmitglied der  
Deutschen Gesellschaft  
für Endokrinologie (DGE),  
der Wissenschaft für  
Hormone und Stoffwechsel

**DR. BARDIA MONSHI,**  
Psychologe, hypno-  
systemischer Coach  
und Gründer des Instituts  
für Vitalpsychologie



# Ätherische Öle für die Liebe

Riechst du das? Da liegt was in der Luft. Betörende Düfte stimulieren unsere Hormone, harmonisieren den Herzschlag, lösen Hemmungen und kitzeln all unsere Sinne. So entfesselt die Kraft der Pflanzen die Lust auf Romantik und Leidenschaft.

TEXT Maria Dorner ILLUSTRATION Luisa Rivera

## Rose öffnet Herz und Seele

**Was bewirkt's?** Die Königin unter den Blumen lässt das Herz aufblühen und macht uns empfänglich für die Liebe. „Ätherisches Rosenöl sorgt dafür, dass unser Herzschlag ruhiger wird. Das bringt Geist und Körper in Einklang, weckt das Gefühl der Zärtlichkeit und das Bedürfnis, sich hinzugeben“, weiß Aromapraktikerin Ingrid Karner. Die besänftigende Kraft des Öls entfaltet sich auch bei Liebeskummer und dämpft negative Gefühle wie Eifersucht und Verlustangst.

**Worauf achten?** 100 Prozent natürliches bzw. echtes ätherisches Rosenöl (steht so auf dem Etikett) ist in der Herstellung sehr teuer – für einen einzigen Tropfen bedarf es 30 frisch erblühter Rosen. Das hochwirksame Öl wird daher oft mit ähnlich duftendem (aber viel billigerem) Rosengeranien- oder Palmarosaöl verschnitten. Kosmetische und aromatherapeutische Effekte sind hier nicht mehr dieselben, da essenzielle Inhaltsstoffe fehlen. Und: Achtung vor rein synthetischen Nachahmungsprodukten! Die riechen zwar gut, sind aber unwirksam.



**Wie anwenden?** Ätherisches Rosenöl ist extrem mild und kommt hauptsächlich in Körperpflegeprodukten und sinnlichen Parfums zum Einsatz. Schöne Stunden zu zweit verspricht es als Raumbeduftung (Duftlampengemisch aus je 4 Tropfen ätherischem Rosen- und Grapefruitöl bio und 1 Tropfen ätherischem Sandelholzöl) – oder als Massageöl: 20 ml Mandelöl mit ätherischem Rosenöl (2 Tropfen), Orangenöl süß bio (6 Tropfen), Ylang-Ylang-Öl sowie Vetiver und Muskatellersalbei (je 1 Tropfen) mischen und genießen.

**Der Duft der  
Verführung „ver-  
zaubert“ auch den,  
der ihn trägt: Frauen,  
die mit echtem  
Rosenöl beträufelt  
sind, werden von  
Männern um bis zu  
zehn Jahre jünger  
geschätzt.**



**Ein Tropfen für Strahlkraft von Kopf bis Fuß:**  
**Dem aufregenden Duft von Muskatellersalbeiöl**  
**kann man sich nicht entziehen – vor allem, wenn**  
**er kaum wahrnehmbar ist. Expertin Ingrid Karner**  
**rät Frauen, den Fußknöchel einzureiben: „Das**  
**ätherische Öl gelangt über die Haut in den Blut-**  
**kreislauf und verleiht besondere Präsenz.“**

Im nächsten **carpe diem**: Ätherische Öle für die gute Laune

## MUSKATELLERSALBEI WECKT DIE LUST

**Was bewirkt's?** Muskatellersalbeiöl entfacht die Leidenschaft, löst Hemmungen, beflügelt die Fantasie und unterstützt Paare, ihre sexuelle Beziehung (neu) auszuloten. Expertin Ingrid Karner: „Der intensiv-würzige Geruch stimuliert bei Frauen die Östrogenproduktion. Das beeinflusst ihre körpereigene Note, die auf Männer dann besonders aphrodisierend wirkt.“ Warum? „Weil ihnen der Duft hohe Fruchtbarkeit suggeriert.“

**Worauf achten?** Vorsicht bei Alkoholkonsum, das Öl kann Rauschzustände verstärken. Und: nicht in der Schwangerschaft, vor und nach einer starken Menstruation benutzen.

**Wie anwenden?** Beliebt sind Massageöle und Bäder. In jedem Fall ist es wichtig, das Öl sparsam zu dosieren.

## SANDELHOLZ GIBT GEBORGENHEIT

**Was bewirkt's?** Ätherisches Sandelholzöl verströmt einen süßen, balsamischen Duft, der die Seele wärmt, Harmonie erzeugt und Geborgenheit vermittelt. Aromapraktikerin Karner: „Frauen lieben diesen Geruch an Männern. Er ähnelt dem eines Hormons, das diese als Lockstoff aussenden.“ Dank seiner libidosteigernden Eigenschaft wurde das Öl früher auch „Viagra der Ägypter“ genannt.

**Wie anwenden?** Karners Geheimtipp für ihn: „1 Tropfen eine Handbreit unter dem Nabel gegen den Uhrzeigersinn einreiben.“

## KIEFER STÄRKT DIE MÄNNLICHKEIT

**Was bewirkt's?** Der Duft nach Nadelwald wirkt belebend und testosteronverstärkend. Männer, die ihn tragen, vermitteln Kraft und Robustheit. „Sie werden tatsächlich um bis zu 20 Zentimeter größer wahrgenommen, das belegen Studien“, weiß Ingrid Karner. „Der erdige Geruch weckt in Frauen Bilder vom Jäger und Sammler, der sie beschützt und die Beute nach Hause bringt.“

**Worauf achten?** Wer schon richtig in Fahrt ist, lieber Hände weg! Ätherisches Kiefernöl kann starke Begierde in Aggressivität steigern.

**Wie anwenden?** Als Raumbeduftung; harmonisiert gut mit anderen Nadelhölzern.

Mehr Infos: [aromainfo-datenbank.com](http://aromainfo-datenbank.com)



**Magische Meridiane:**  
Stress, Ärger, Bauch-  
weh und ernsthafte  
Krankheiten sollen  
sich, tap-tap-tap,  
einfach wegstapfen  
lassen. Jederzeit,  
überall, in wenigen  
Minuten.



T A P -

- T A P -

- T A P

Kann das sein, dass  
man einfach nur ein  
paar Minuten auf ein  
paar Körperstellen  
herumklopfen muss,  
um besser zu leben?  
Fröhlicher? Leichter?  
Gelassener? *carpe  
diem*-Autor Gisbert  
Knüphauser hat die  
rätselhaft einfache  
Klopftechnik probiert.

FOTOS  
Tina Herzl



# D

„Dieses Immerfunktionierenmüssen...“, brabble ich eintönig vor mich hin und klopfe die Handkanten dumpf aneinander, tap-tap-tap, „...dieser ewige Druck...“, tap-tap-tap, „...dieses Immerperfektseinmüssen...“

„Dieser ewige Druck...“, sagt Ulrike, die mir seit ungefähr einer Stunde in ihrer Praxis in der Salzburger Altstadt gegenüber sitzt. Sie klopft ebenfalls die Handkanten aneinander, und sie zieht das „Ewig“ so in die Länge, dass es klingt, als wäre mein Perfektionismus ein auf alle Zeiten unentrinnbares Schicksal von einer Schwere, wie man sie sonst nur aus altgriechischen Sagen kennt.

Tap-tap-tap.

„Dieses quälende Immerfunktionierenmüssen, dieses Immerperfektseinmüssen, das mich so überfordert...“

Während sie so vor sich hin jammert, tupft Ulrike mit Zeige- und Mittelfinger ihrer rechten Hand auf ihre Augenbraue. Sie nickt mir aufmunternd zu, als das zum tiefen Moll ihrer Stimme passen würde.

„Dieser eeewige Druck“, sage ich und tupfe mit Zeige- und Mittelfinger an meine Augenbraue.

Tap-tap-tap.

Ich seufze tief.

Die Klopfakupressur ist eine rund vierzig Jahre alte Technik mit amerikanischen Wurzeln (in den USA heißt sie „Tapping“). Sie verbindet Westen und Osten, Kompetenzen in Psychologie und Akupressur, Quantenphysik, Meridianen und Energieflüssen mit fast schon provokanter Einfachheit in der Ausübung. Wie simpel das Klopfen funktioniert, lässt sich daran erkennen, dass die meisten Fachbücher die Erklärung mit ausgiebigem Bildanteil und ohne übertriebene Scheu vor inhaltlichen Redundanzen auf 100 Seiten schaffen.

Tatsächlich tut man beim Klopfen kaum mehr als dazusitzen, sich so hingebungsvoll wie möglich in etwas Unangenehmes hineinzufühlen und dabei auf verschiedene Punkte des Körpers zu klopfen.

Das war's.

„Den Rest erledigt der Körper von allein“, sagt Ulrike Müller, die seit rund zehn Jahren Leuten mit der Klopftechnik hilft, kleinere und größere Lebensthemen in den Griff zu bekommen. Der Einsatzbereich des Klopfens reicht von Dingen wie keine Lust auf die Arbeit haben, sich über rücksichtslose Autofahrer ärgern und vorm cholerischen Chef fürchten über Bauch-, Kopf-

und Zahnweh bis zu Allergien, Migräne, Asthma und richtig ernsthaften psychischen Problemen wie Panikattacken und Depressionen.

Die dokumentierten Erfolge der Methode verblüffen mindestens so sehr wie die Einfachheit ihrer Anwendung, es gibt einen Haufen entsprechender wissenschaftlicher Studien. YouTube ist voll mit Tapping-Wundergeschichten, etwa jener über die Vietnamveteranen, deren schwerste Kriegstraumata nach gerade einmal fünfzehn Minuten weggeklopft waren.

Ich bin nach Salzburg gekommen, um mir von Ulrike Müller das Klopfen beibringen zu lassen.

Sie hatte mich gebeten, als praktisches Übungsbeispiel ein Thema mitzubringen, das mich belastet. Meine siebenjährige Tochter war so freundlich, mir eines mitzugeben: Sie hält mich nämlich in letzter Zeit für einen bestenfalls mitteltollen Papa.

Sie mag mit dieser Einschätzung objektiv recht haben (ich bin nicht so geduldig und aufmerksam, wie das ein guter Papa wäre, im unauffälligen „Mensch ärgere Dich nicht“-Verlieren bin ich ein Versager, und beim Puppenhauseinrichten mithelfen zu müssen lässt mein Nervenkostüm kollabieren). Es mag – ebenfalls objektiv – ja ganz normal sein, dass eine Siebenjährige den Reiz kleiner Machtspielchen entdeckt. Aber subjektiv belastet mich dieser Liebesentzug schon. Sogar sehr. Wenn mir meine Kleine am Morgen den Kuss verweigert, starte ich mit leeren Freudebatterien in einen dunkelgrauen Tag.

„Taugt das zum Klopfen-Ausprobieren?“, frage ich Ulrike zu Beginn der Sitzung. „Es taugt alles, was dich stresst“, antwortet sie, „solange es dich wirklich stresst.“

„Kannst du mir das Klopfen kurz erklären, bevor wir anfangen?“

„Klopfen wir. Dann wird nicht viel zu erklären sein.“

Ulrike wendet in ihrer Arbeit die KnB-Methode an, „Klopfen nach Benesch“, benannt nach Horst Benesch, einem Deutschen, der das Tapping in den deutschen Sprachraum brachte und gegenüber den US-Vorbildern sogar noch weiter vereinfachte.

Man beginnt beim KnB-Klopfen damit, dass man sich ein Thema aussucht, das einem ernsthaft Stress bereitet. Ob das Thema auch den Rest der Welt stresst, spielt keine Rolle. „Es geht nicht um wichtig oder unwichtig, berechtigt oder unberechtigt“, sagt Ulrike Müller, „es geht um belastend oder nicht belastend, und zwar jetzt, für dich, in diesem Moment.“ Den Grad der Belastung ordnet man zu Beginn auf einer Skala von

eins bis zehn ein. Das dient der späteren Beurteilung des Erfolgs der Maßnahme. Man kann sein Thema nämlich am Ende des Prozesses wieder auf dieser Skala einordnen und damit einigermaßen den Erfolg des Klopfens objektivieren; wer das halt braucht.

Dann geht es los.

Man spricht den sogenannten Einstimmungssatz, der das Problem so kurz, verbindlich und präzise wie möglich formuliert und in einen versöhnlichen Kontext stellt.

**Man tut kaum mehr als dazusitzen, sich hingebungsvoll in was Unangenehmes reinzufühlen und dabei auf verschiedene Punkte zu klopfen. „Den Rest“, sagt Ulrike, „erledigt der Körper von allein.“**

Das mit dem versöhnlichen Kontext kann eine Hürde sein.

„Auch wenn ich mich für einen miesen Vater halte und mir deswegen Vorwürfe mache, bin ich okay, wie ich bin“, sagt Ulrike und wirft mir einen auffordernden Blick zu. „Jetzt du.“

„Auch wenn ich mich für einen miesen Vater halte und mir deswegen Vorwürfe mache“, sage ich, dann wird mir der Hals dünn, „bin ich okay.“

„... bin ich okay, wie ich bin“, ergänzt Ulrike sanft und fest. „Nochmal.“

Wir probieren diesen Satz dann noch zwei-, dreimal öfter, als es seiner Komplexität angemessen scheint (aber haben Sie schon mal jemand anderem ins Gesicht gesagt, dass Sie okay sind, wie Sie sind?).

Als ich ihn mit halbwegs fester Stimme aussprechen kann, sagt Ulrike: „Jetzt können wir anfangen.“ Und: „Mach mir einfach alles nach.“

Sie lässt mich nochmal den Mieser-Papa-trotzdem-okay-Satz sagen, und dabei beginnt sie mit den Spitzen

von Zeige- und Mittelfinger zu tappen: an ihrer Augenbraue, unten und innen am Auge, ober- und unterhalb der Lippen, an der Brust, unterm Arm.

Ich tappe blau unbeholfen in meinem Gesicht und an meinem Oberkörper hinterdrein.

Sie lässt mich den Einstimmungssatz noch ein paar Mal vortragen.

Tap-tap-tap.

Dann, ein paar Minuten Klopfen und Vortragen später, sagt sie mit leer klagender Stimme:

„Dieses Gefühl, ein schlechter Vater zu sein. Diese Vorwürfe.“

Ich tappe und tappe und sage mechanisch:

„Dieses Gefühl, ein schlechter Vater zu sein. Diese Vorwürfe.“

Das alles fühlt sich schon einigermaßen komisch an.

Tap-tap-tap.

Auf den Einstimmungssatz folgt der sogenannte Erinnerungssatz. Der ist das, was nach alttestamentarischem Wehklagen klingt, und hilft in einer Art Meditation des Selbstmitleids dabei, sich immer weiter ins Traurig-, Verärgert- oder Gestresstsein zu vertiefen.

Je mehr man sich in dem Problem suhlt, das man lösen möchte, desto besser.

Dabei klopft und klopft und klopft man unablässig.

Im perfekten Fall tut man das in einer vorgegebenen Reihenfolge mit je sieben Tappern auf sieben Punkte in immer gleichem Ablauf: sieben Tapper an der Innenseite der Augenbraue, sieben an der Außenseite des Auges, sieben am unteren Ende der Augenhöhle, sieben mittig zwischen Oberlippe und Nase, sieben zwischen Kinn und Unterlippe, sieben am oberen Ende des Brustbeins, sieben unterm Arm, ein paar Zentimeter unter der Achsel. Und dann wieder von vorne: sieben Tapper an der Innenseite der Augenbraue ... und so weiter.

Der perfekte Fall ist aber, sagt Ulrike Müller, gar nicht wichtig. „Es ist nicht entscheidend, ob man die Punkte genau trifft. Es ist auch nicht entscheidend, ob man sich korrekt an die Reihenfolge hält, ob man jedes Mal siebenmal klopft oder ob man überhaupt die vorgegebenen Punkte verwendet. Alles das macht Anfängern unnötig Stress. Man kann auch einfach die Handkanten aneinanderschlagen oder sich auf die Handkante klopfen. Das reicht absolut.“

Wie lang man klopfen soll?

„Wie es passt. Bei Alltagsthemen reichen oft ein paar Minuten“, sagt Ulrike Müller. „Und man spürt auch, wenn's genug ist.“



Gerne hilft der Körper beim Spüren ein bisschen nach. Wenn sich ein Problem hinreichend verabschiedet hat, formuliert das der Körper durch Langeweile, Müdigkeit, einen Seufzer oder einen tiefen Atemzug.

Tap-tap-tap.

Wir haben vor ungefähr eineinhalb Stunden beim Mieser-Papa-Sein begonnen, und Seufzer für Seufzer, Einstimmungssatz für Einstimmungssatz und Erinnerungssatz für Erinnerungssatz haben wir uns tiefer reingeklopft in eine beachtliche Architektur seelischer Unpässlichkeiten.

Der fehlende Gutenmorgenkuss meiner Kleinen war nämlich nur der Anfang. Er hat uns die Tür geöffnet ins grundsätzliche Gefühl einer insgesamt Unzulänglichkeit, weiter ging's in ein feines Spiel von Selbstvorwürfen („Ich kann in Wahrheit gar nichts“) und Ansprüchen („Ich erwarte von mir, immer alles richtig zu machen“), von Leistungsdruck und Versagensangst und Bloßstellung, und nebenbei ist sich noch ein Abstecher in Prägungen der frühen Kindheit ausgegangen.

Tap-tap-tap.

Eineinhalb Stunden. Ich seufze tief. Ich gähne.

„Was fühlst du jetzt?“ fragt Ulrike.

„Ein bisschen taube Handkanten“, sage ich. „Und müde bin ich.“

Ulrike lächelt und sagt: „Dann ist's gut.“

Mir ist ein bisschen schummrig und komisch, aber irgendwie leichter zumute als vor eineinhalb Stunden.

Ich hab Lust, meine Kleine anzurufen und sie zu fragen, ob im Puppenhaus eh alles in Ordnung ist oder ob sie beim Möbelpacken Hilfe braucht.

Wie um alles in der Welt funktioniert dieses Klopfen?

Was passiert in mir, wenn ich auf gewissen Punkten herumtappe?

In der Erklärung der ursprünglichen amerikanischen Techniken wird oft auf Meridiane verwiesen, auf jene Energiebahnen, die nach fernöstlicher Auffassung unsere Körper durchziehen, mit derselben Wichtigkeit wie Blut- und Nervenbahnen oder das Lymphsystem. (Unsere moderne westliche Wissenschaft ist seit einiger Zeit in der Lage, die Energien der Meridiane zu messen, die in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden als Selbstverständlichkeit betrachtet werden.)

Ulrike sagt: „Es gibt jede Menge Studien, die belegen, dass Klopfen wirkt. Warum es wirkt, kann die Wissenschaft nicht erklären.“

„Wie erklärt ihr es euch?“, frage ich.

„Vereinfacht gesagt: Wir sehen den Körper als Einheit von Schwingungen. Durch das Klopfen werden Störungen dieser Schwingungen ausgeglichen, werden im Körper Blockaden gelöst. Es geht beim Klopfen um den freien Fluss der Energie, es geht darum, dass der Körper dabei unterstützt wird, selbst in die Harmonie seiner Schwingungen zurückzufinden.“

„Ich bin nicht sicher, ob diese Erklärung einen eingefleischten Naturwissenschaftler überzeugt“, sage ich.

„Ich auch nicht“, sagt Ulrike. Sie lächelt dabei und zuckt mit den Schultern. „Aber ist das wichtig? Ich fände es schade, ein extrem wirksames, einfaches Werkzeug nicht zu verwenden, nur weil der Grund für seine Wirkung nicht wissenschaftlich belegt ist.“

Meine Eindrücke aus Salzburg sind gerade ein paar Tage alt. Hat das Klopfen mein Leben verändert? Keine Ahnung.

Drei Dinge sind mir aber aufgefallen.

Erstens, dass meine Tochter seither anders mit mir umgeht. (Oder ich mit ihr? Ich weiß es nicht.) Jedenfalls ist sie liebevoller und zugänglicher. Und vielleicht bin ich geduldiger und gelassener. Ich fühle mich jedenfalls als besserer Papa. Es war aber seither kein Puppenhaus einzurichten, vielleicht liegt's daran.

Zweitens: Ich experimentiere im Alltag mit dem Klopfen herum, wahrscheinlich sehr unqualifiziert, aber mit spannenden Ergebnissen. Zu spät dran für einen Termin und Stau? Ich sitze im Auto, dreh das Radio ab, sage mir Sätze vor wie „Dieser Stress des Zuspätkommens ...“ und tappe die Handkante gegen das Lenkrad. Heißhunger auf eine Tafel Schokolade? „Diese Lust auf etwas, von dem ich weiß, dass es mir nicht guttut ...“, tap-tap-tap.

Die Ergebnisse? In erster Linie mehr Gelassenheit. Vielleicht bilde ich mir auch das ein. Aber ist eingebilddete Gelassenheit schlechter als objektive Gelassenheit?

Drittens: Ich habe mir, wann immer ich beim Schreiben dieses Textes ins Stocken geraten bin, bewusst ein paar Minuten Zeit genommen. Ich habe mich hingesetzt und mir Sätze vorgesagt wie: „Obwohl ich einen Beruf ausübe, der mir wahnsinnig schwerfällt und überhaupt keinen Spaß macht, bin ich okay, wie ich bin.“

Tap-tap-tap.

„Dieses schreckliche Schreiben“, habe ich mich angejammert. „Dieses schreckliche Schreiben.“

Tap-tap-tap.

Dann habe ich mich wieder an den Schreibtisch gesetzt und weitergetippt.

Und jetzt ist es überstanden.

## So geht's

Fünf Minuten Zeit? Und irgendwas im Kopf, das dich stresst?  
Dann probier die Klopftechnik doch einfach gleich aus.

### Schritt 1: Was stresst dich?

Egal ob der Bauch zwickt, die Schwiegermutter nervt oder du am Klimawandel verzweifelst: Kein Problem ist zu klein, keines zu groß. Solange es dich jetzt gerade wirklich bewegt.

### Schritt 2: Wie schlimm ist es?

Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie sehr belastet dich dein Problem? (Die Frage lautet nicht: Wie wichtig ist mein Problem für die Welt? Sie lautet: Wie sehr belastet es mich persönlich jetzt gerade?)

### Schritt 3: Sag's!

... und zwar in einem zweiteiligen Satz. Der erste Teil formuliert möglichst genau, wie dich das Problem bewegt, was es mit dir macht und wo im Körper du das alles besonders stark spürst („Auch wenn ich in der linken Schläfe einen stechenden Schmerz spüre...” oder „Auch wenn ich mich über diesen Idioten, der mir den Parkplatz weggeschnappt hat, so ärgere, dass mir ganz schlecht im Magen ist...“). Im zweiten Teil bist du nett zu dir und sagst etwas wie „... bin ich trotzdem okay, so wie ich bin“. Oder „... bin ich trotzdem in Ordnung, so wie ich bin“.

### Schritt 4: Klopfen

Einfach drauflos. Du kannst dich an den sieben Punkten orientieren, das ist die Fortgeschrittenenvariante. Für Anfänger reicht

es völlig, die Handkanten aneinanderzuschlagen. In einem Rhythmus und einer Stärke, die dir angenehm sind.

### Schritt 5: Erinnerungssatz

Während du klopfst, erinnerst du dich immer wieder an das Problem, das dich belastet.

„... dieses Stechen in der Schläfe...”

oder „... dieser dumpfe Groll, diese Wut im Bauch...“. Dabei immer weiter klopfen.

Den Satz immer wieder wiederholen, reinfühlen, reinfühlen, reinfühlen – und klopfen, klopfen, klopfen.

### Schritt 6: ...und das war's auch schon.

Meistens zeigt dein Körper, wenn er genug hat. Durch Langeweile oder Gleichgültigkeit, eine innere Leichtigkeit oder – am häufigsten – durch einen tiefen Seufzer oder Atemzug.

### Schritt 7: Ist es wieder gut?

Erinnere dich an den ersten Teil deines zweiteiligen Satzes vom Beginn. Und erinnere dich daran, wie viele Punkte du ihm auf der zehnteiligen Skala eingangs gegeben hast. Wie viele Punkte gibst du jetzt?



### Ulrike Müller

praktiziert die Klopfakupressur in Salzburg. Sie bietet Seminare zum Klopfen an und empfiehlt für Einsteiger das Buch „Klopf dich gesund“ von Horst Benesch. [madabout.at](http://madabout.at)



## Erste Klopf-Hilfe

Acht Akupunkturpunkte und ihre ganz speziellen Wirkungen,  
kommentiert von Klopf-Expertin Ulrike Müller.

**An der Augenbraue**  
„Der Akupunkturpunkt  
Bl2 wirkt auf den Blasen-  
meridian. Hier klopfen  
ich, um ausgeglichen  
und ruhig zu werden.“

**Seitlich des Auges**  
„Gb 1 wirkt auf den  
Gallenblasenmeridian.  
Hier klopfen ich, um friedlich  
und fröhlich zu werden.“

**Am Jochbein,  
unter dem Auge**  
„Dieser Akupunkturpunkt  
heißt Ma 1, er wirkt auf  
den Magenmeridian. Hier  
klopfen ich, um gelassen  
und zufrieden zu werden.  
Und er hilft auch gut gegen  
Übelkeit beim Autofahren.“

**Seitlich unter  
dem Arm**  
„Mp21 wirkt auf  
den Milz-Pankreas-  
Meridian. Hier klopfen  
ich, um mich sicher  
zu fühlen und auf  
meine sichere Zukunft  
zu vertrauen.“

**Unter der Nase**  
„GG26 wirkt auf das  
Gouverneursgefäß.  
Hier klopfen ich, um mich  
ganz tief zu entspannen.“

**Unter dem Mund**  
„ZG24 wirkt auf den Meridian der  
Mitte. Hier klopfen ich, um mir selbst  
vollkommen vertrauen zu können.“

**Unter dem Schlüsselbein**  
„Ni24 wirkt auf den Nieren-  
meridian. Hier klopfen ich,  
um selbstbewusst und mutig  
zu werden.“

### An der Handkante

„Der Allrounder unter den Akupressurpunkten liegt an  
der Handkante. Dü3 wirkt auf den Dünndarmmeridian  
und kann immer beklopft werden, und zwar ganz un-  
auffällig – im Flugzeug, bei Prüfungen oder Sitzungen.“

© FOTO: BROOKS



# JETZT DIE NEUE LAUF- KOLLEKTION BEI

***giga sport***

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

1



3



4



5



2



**BROOKS**

- 1 **BROOKS** Damen-Bra Unicap Scoop € **65,-** 2 **BROOKS** Damen-Short Chaser € **50,-** 3 **BROOKS** Damen-Tanktop Distance € **30,-**  
4 **BROOKS** Damen-Laufjacke Canopy € **120,-** 5 **BROOKS** Damen-Laufschuh Glycerin 17 € **170,-**

Erhältlich in allen Gigasport Filialen via Click & Collect und im Gigasport Online Shop solange der Vorrat reicht.

**GIGASPORT 16 MAL**  
IN ÖSTERREICH UND ONLINE

Graz | Klagenfurt | Villach | Brunn am Gebirge | Innsbruck | Liezen | Fohnsdorf | Leoben | Oberwart  
Kapfenberg/St.Lorenzen | Spittal | Lienz | Bärnbach | Fürstenfeld | Bad Ischl | Wolfsberg | [www.gigasport.at](http://www.gigasport.at)



MEIN

# Schweinehund

UND ICH

ÜBERLEBEN UNTER RICHTIGMACHERN, TEIL V:  
Stress ist allgegenwärtig. Dabei aber sehr  
relativ. Kabarettist Thomas Stipsits navigiert  
zwischen Parklücken und Darmwinden –  
auf der Suche nach ein bisschen mehr  
Gelassenheit im Alltag.



**„Mein innerer  
Schweinehund  
schätzt Stress  
ungefähr so sehr  
wie mein  
Kardiologe.“**

**THOMAS STIPSITS**  
ist Kabarettist,  
Schauspieler und  
stolzer Besitzer eines  
inneren Haustiers.

Sie kennen sicher folgende Szenarien:

Nachdem die gesamte Familie darauf Platz genommen hat, geht der Koffer für den Griechenland-Urlaub tatsächlich zu! Die Freude über diesen Triumph hält in dessen nicht lange an: Was, wenn er jetzt zu schwer ist? Aufzählen möchte man natürlich nicht ...

Oder: Die Parklücke scheint gerade groß genug, um mein Auto parallel hineinzumanövrieren. Oje. Im Parallel-Einparken war ich nie gut. Was, wenn jetzt ein anderes Auto kommt, ich durch mein Parkversagen den motorisierten Individualverkehr ausbremse, für erhöhten Blutdruck aller Beteiligten Sorge und somit nicht nur die Verkehrssicherheit, sondern auch die Volksgesundheit ernsthaft gefährde?

Oder: Mein Kollege hat – durch welche schwarze Magie auch immer – meinen Handy-Sperrcode herausgefunden und liest gerade alle meine SMS. Vermutlich auch die über ihn ...

Oder: Ich steige in meinen Wagen, bin endlich allein und lasse einen Darmwind aus meinem Körper, dessen Wohlklang einen Mozart zu neuen Stücken inspiriert hätte. Meine Verlobte kommt kurz darauf nach. Sie dreht sich zu mir und sagt mit euphorischer Stimme: „Schatz, darf ich dir jetzt endlich meine Eltern vorstellen?“ Ich drehe mich um: Auf dem Rücksitz sitzt ein älteres Pärchen, das mich irritiert anblickt. Der Mann kann es sich nicht verkneifen, mir ein „Wir kennen uns eh schon! Vom Hören!“ entgegenzuschmettern.

Genau! Solche Situationen erzeugen eines: Stress. Jeder kennt dieses Gefühl, wenn einem plötzlich die Hitze ins Gesicht steigt und man schneller zu atmen beginnt. Mein innerer Schweinehund schätzt das ungefähr so sehr wie mein Kardiologe. Er sagt mir ein ums andere Mal, dass ich gefälligst mein Stresslevel reduzieren soll. Aber wie? Und vor allem – ist Stress nicht auch sehr, sehr relativ?

Etwa so: Ein Knochen und fünf hungrige Hunde – relativ viel Stress. Fünf Knochen



und ein hungriger Hund – relativ wenig Stress.

Es gilt also, die wundersame Knochenvermehrung (oder Hundereduktion – je nachdem) im eigenen Alltag zu bewerkstelligen: Nicht mit dem Auto fahren – somit kein Einparkstress. Auf's Handy verzichten – kein Sperrcode-Stress. Und was ist mit den Schwiegereltern? Und dem Urlaub?

Ich verbringe viel Zeit auf der Insel Karpathos. Die Inselgriechen haben einen gesunden Zugang zum Thema Stress. Nehmen wir an, man muss am Mittwoch in Athen sein, um ein enorm wichtiges Treffen zu absolvieren. Das Schiff nach Athen sollte Dienstagfrüh von Karpathos abfahren. Nun ist aber der Wind so stark, dass es zu gefährlich wäre, mit dem Schiff in See zu stechen. Was tun? Sich ärgern oder in ein Kafenion gehen und einen kleinen Schwarzen trinken? Die Griechen würden die zweite Option in Anspruch nehmen und das wichtige Treffen nachholen, wenn es die Situation erlaubt. Die Welt dreht sich weiter, und der Meltemi bläst nach wie vor, wie er will ...

Im Herzen bin ich ganz bei ihnen. Es ist soo leicht, aber das ist soo schwer.

TERRA MATER  
WALD

## WIR PFLANZEN DEN WALD DER ZUKUNFT

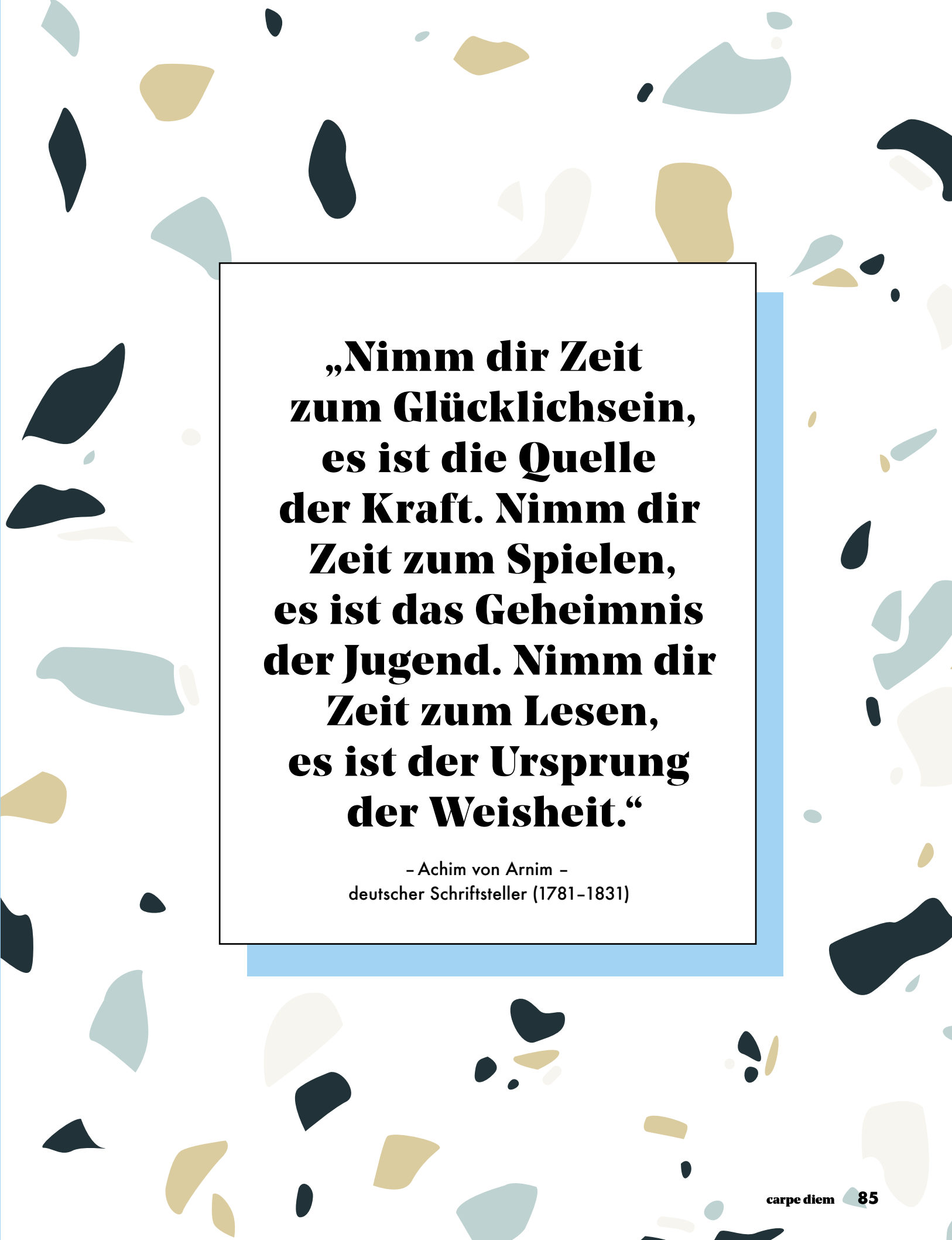
Jetzt  
Magazin-Abo  
bestellen  
&  
Baumpatin/-pate  
werden!

ILLUSTRATION: ANTON HALLMANN / SEPIA

[terramaterwald.com](http://terramaterwald.com)



## Loslassen

The background is white with scattered, irregular splashes of color in shades of teal, mustard yellow, and dark navy blue. A central white rectangular box with a thin black border contains the main text. A thick light blue L-shaped bar is positioned behind the bottom and right sides of this box.

**„Nimm dir Zeit  
zum Glücklichsein,  
es ist die Quelle  
der Kraft. Nimm dir  
Zeit zum Spielen,  
es ist das Geheimnis  
der Jugend. Nimm dir  
Zeit zum Lesen,  
es ist der Ursprung  
der Weisheit.“**

– Achim von Arnim –  
deutscher Schriftsteller (1781–1831)



# **Das gemütlichste Training der Welt**

Mach es dir auf der Couch so richtig bequem,  
schnapp dir Chips, Fernbedienung und Partner,  
dreh deine Lieblingsserie auf.  
Und starte dein Couchpotato-Workout.  
Inklusive Schmusekatze und Muskelkater.

TEXT

Eva Mühlbauer

ILLUSTRATIONEN

Petra Braun



## ... um bewegte Momente mit deinem Haustier zu erleben.

### PARALLELER BEINHEBER MIT KATZE

Fernbedienung und Lieblingsschokolade bereit? Dann kann's losgehen mit einer Couch-Übung von Edith Bierbaumer, Sportwissenschaftlerin und UNIQA VitalCoach.

Bei dieser Übung sitzt du mit geradem Rücken und ausgestreckten Beinen längs auf der Couch. Die Hände liegen neben dir, sie werden dich später stabilisieren.

Hebe die Beine parallel an, bis zu einem Winkel von 30 bis 45 Grad, und halte diese Position ungefähr fünf Sekunden lang.

Willst du es dir schwieriger machen, kannst du dir einen Laptop oder ein williges Haustier auf die Schienbeine legen.

Edith Bierbaumer: „Diese Übung sieht zwar relativ leicht aus, ist aber gar nicht so ohne. Vor allem bei 10 bis 15 Wiederholungen. Die Übung wird richtig ausgeführt, wenn man spürt, dass die Kraft vor allem aus dem Unterbauch kommt. Dabei trainiert man die gesamte Oberschenkelmuskulatur und eben die untere Bauchmuskulatur.“



**...um endlich zu wissen,  
wie der Roman weitergeht.**



### **BECKENHEBER MIT KISSEN**

„Diese Übung findet man bei Yoga, Pilates und in der klassischen Rückenschule. Sie eignet sich perfekt, um Rücken und Nacken zu entspannen und den Po zu trainieren“, sagt Sportwissenschaftlerin Bierbaumer.

In der Ausgangsposition liegst du auf dem Rücken, die Beine stehen angewinkelt auf der Couch, die Arme ruhen sich neben dir aus. Mit den Knien hältst du ein Kissen. Jetzt hebst du das Becken langsam an (mit den Armen nachdrücken gilt nicht!), bis Schultern, Hüfte und Knie eine gerade Linie bilden. Der Po bleibt dabei angespannt. Oben angekommen, presst du das Kissen zusammen, dann geht es wieder bergab. Achte darauf, Wirbel für Wirbel abzurollen. Noch bevor das Becken die Couch berührt, geht es auch schon wieder nach oben. Edith Bierbaumer meint: „Fünf bis zehn Wiederholungen sind optimal. Am wichtigsten ist es, diese Übung langsam und sorgfältig auszuführen.“



## ... um die gemeinsame Zeit mal ganz anders zu nutzen.

### SIT-UPS MIT PARTNER

Auch bei dieser Bauchmuskelübung legst du dich erst mal gemütlich hin. Jetzt werden die Knie angewinkelt, der Bauch wird angespannt. Mit der Kraft deiner Bauchmuskeln „rollst“ du nun deinen Rücken auf. Oben angekommen, erwarten dich die Hände deines Partners zum Abklatschen. Nach einem Durchgang mit 15 Sit-ups tauscht ihr die Position, zwei Durchgänge gehen sich in einem Werbeblock aus.

„Auf der weichen Couch ist die Übung sogar schwieriger als auf dem harten Boden, was den Trainingseffekt noch intensiviert“, weiß die Trainerin. Wichtig bei dieser Übung: in der Ausgangsposition kräftig einatmen und während der Aufwärtsbewegung ausatmen.





## ... um dem Helden deiner Lieblingsserie das Wasser zu reichen.

### **BRUSTTRAINING MIT FLASCHEN**

„Beim Krafttraining gibt es eine grundsätzliche Regel: einmal pro Woche trainieren, um den Kraftstatus zu halten, dreimal pro Woche, um Veränderungen zu bewirken“, sagt Edith Bierbaumer.

Bei dieser Kraftübung sitzt du mit geradem Rücken auf der Couch, die Füße stehen fest

auf dem Boden, in jeder Hand eine (am besten gut gefüllte) Flasche. Jetzt streckst du die Arme auf Brusthöhe parallel nach vorn, führst sie weit zur Seite und wieder zusammen. Nach 15 Wiederholungen fühlen sich der große Brustmuskel, die oberen Bauchmuskeln und der Nacken wie Helden.

**...um ja nicht die spannenden Szenen zu verpassen.**



#### **BEINHEBER MIT FERNBEDIENUNG**

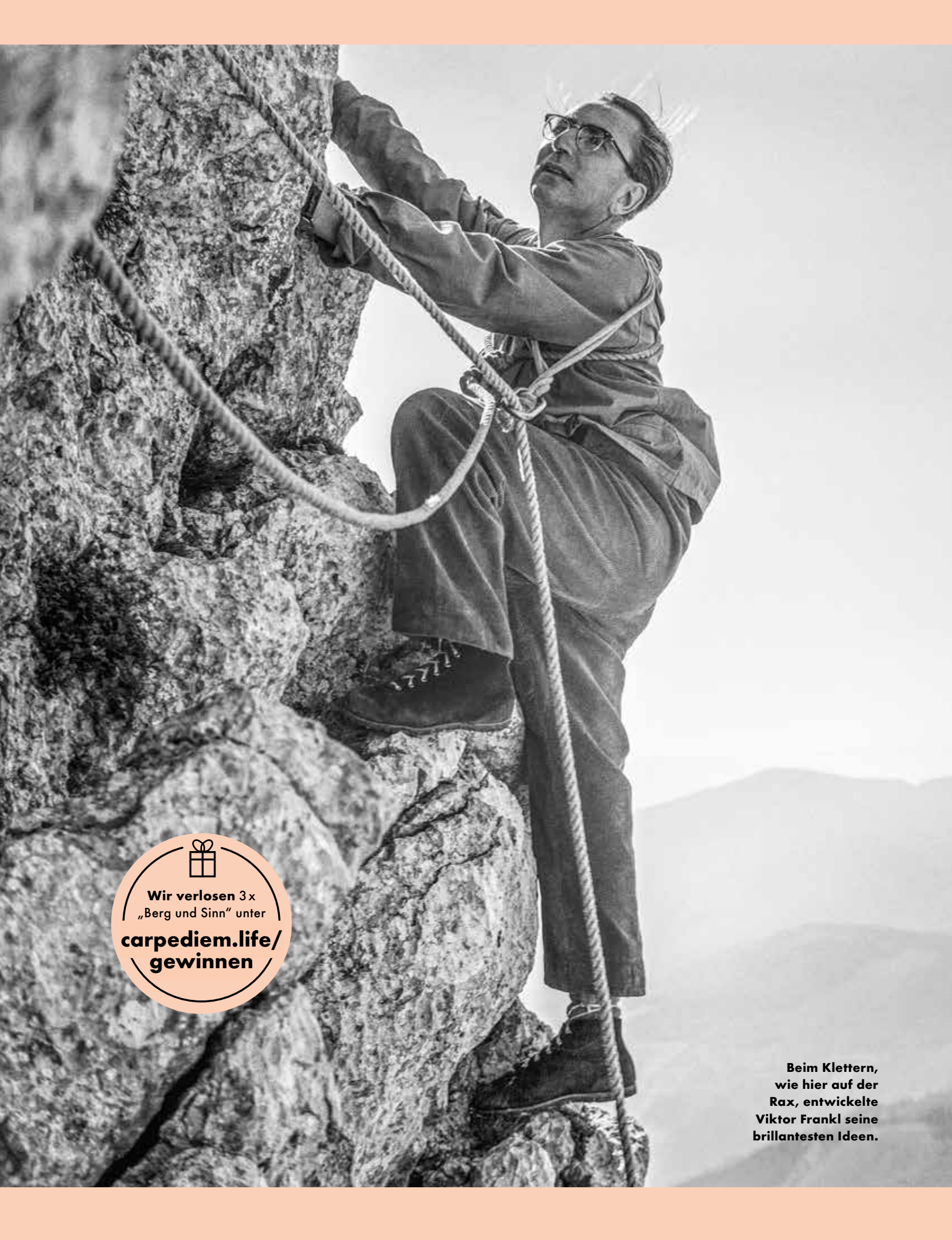
Du liegst seitlich ausgestreckt auf der Couch, die Beine übereinander, Bauch angespannt. Den Kopf legst du auf dem Arm ab, die freie Hand schnappt sich die Fernbedienung.

Um deine Position auf der weichen Couch zu stabilisieren, winkelst du das untere Bein an. Jetzt hebst du das obere Bein gestreckt in der Verlängerung des Oberkörpers, so weit du's schaffst (je höher, desto besser trainierst du Hüfte und äußere Oberschenkel). Langsam das Bein wieder absenken, 15 Wiederholungen sind optimal. Für zusätzliches Schultertraining hebst und senkst du mit gestrecktem Arm die Fernbedienung, am besten zugleich mit dem Bein.

#### **...noch ein wenig dehnen**

Auch ein Couch-Workout sollte wie jedes andere mit ein wenig Stretching abgeschlossen werden, empfiehlt Edith Bierbaumer. „Auf dem Rücken liegen, abwechselnd das rechte und das linke abgewinkelte Bein so weit wie möglich zur Brust ziehen. 20 bis 30 Sekunden lang halten, das jeweils andere Bein bleibt ausgestreckt.“





Wir verlosen 3 x  
„Berg und Sinn“ unter  
**carpediem.life/**  
gewinnen

Beim Klettern,  
wie hier auf der  
Rax, entwickelte  
Viktor Frankl seine  
brillantesten Ideen.

# Auf den Spuren Viktor Frankls

*Ein carpe diem-Lesetipp*

Es gibt viele Gründe, Viktor Frankl ein paar Seiten in *carpe diem* zu widmen. Zunächst einmal jene, die mit ihm selbst zu tun haben: Einer der wohl bedeutendsten Österreicher, weltweit prägend für unser Verständnis der menschlichen Seele, für ihre Motivationen und ihre ungebrochene Sehnsucht danach, dem Leben Sinn zu verleihen. Einer, der über Resilienz forschte, lange bevor es zum Modewort wurde. Einer, der das Lebensglück ins Zentrum seines Menschenbildes stellte – lange bevor andere Psychiater einen Gedanken daran verschwendeten.

Und dann wären da noch die Gründe, die mit *carpe diem* zu tun haben – und mit den Dingen, die uns wichtig sind: Verständnis für die menschliche Seele zum Beispiel. Die Sehnsucht, dem Leben einen Sinn geben. Resilienz. Lebensglück.

Wo es viele Gründe gibt, freut man sich über einen Anlass. Ehrlich, wir hätten fast jeden genommen. Aber nun wurde es dieser: Ende letzten Jahres ist mit „Berg und Sinn“ ein neues Buch erschienen, das Viktor Frankl nicht als Arzt, sondern als Bergsteiger porträtiert. Ein Kapitel daraus stammt von seiner berühmten Schülerin *Elisabeth Lukas*, der es auf wundervolle Art gelingt, den Bogen von Frankls Kletterpassion zu seiner Lehre zu spannen. Mit ihrer freundlichen Genehmigung dürfen wir es hier abdrucken.



## Frankls Menschenbild

Genies sind nicht von Geburt an Genies. Sie entwickeln sich im Laufe ihres Lebens dazu. Wobei es nicht ihre Entwicklungs-umstände sind, die sie zu Genies machen, sondern vielmehr ihr persönliches Geschick darin besteht, ihre jeweiligen Entwicklungs-umstände auf konstruktive Weise zu nützen.

Bei Viktor E. Frankl gab es eine Menge Entwicklungs-umstände, die ihn bei seiner Karriere als begnadeter Seelenarzt enorm hätten behindern können. Häusliche Armut, schwächtiger Körperbau, Antisemitismus, Wirtschaftsflaute und nicht zuletzt zwei dramatische Weltkriege überschatteten die erste Hälfte seines Lebens – und das ist eine lange Zeit. Doch Frankl schöpfte gerade aus diesen Faktoren Erkenntnisse, die sich für die Wissenschaftslehre der Psychotherapie als bahnbrechend erweisen sollten. Es gelang ihm nachzuweisen, dass der Mensch in jedem bewussten Augenblick aktiver Mitgestalter seiner Umstände und nicht bloß deren passives Opfer ist – und dass er daher stets eine Wahl hat, wie er mit seinen jeweiligen Lebenssituationen umgeht. Je sinnvoller solche Wahlen sind, je weltoffener und verantwortlicher er sie trifft, desto besser glückt sein Leben. Frankl richtete den Akzent der von ihm begründeten Therapierichtung „Logotherapie“ darauf aus, ratsuchende und in Konflikte verstrickte Menschen zu sinnvollen Wahlen zu motivieren.

## Frankls „Gebirgsinspirationen“

Es kann schon sein, dass die Leidenschaft des jungen Frankl für das Bergsteigen und Klettern ihn zu seinen Theorien inspiriert hat. Hoch oben in den Felsen entscheidet jeder einzelne Schritt und Tritt, jede einzelne Handbewegung über den Fortgang des Unternehmens. „Sinnvolle oder weniger sinnvolle Wahlen“ sind Herren über Leben und Tod. Sich auf missliche Umstände wie glatte Wände oder schlechtes Wetter auszureden nützt

dem Kletterer gar nichts. Gefährliche Gletscherspalten, Stürme und Kälte sind eben sorgfältig einzukalkulieren, und Risiken sind rechtzeitig zu minimieren. Die Frage, ob eine bestimmte Tour für eine bestimmte Person sinnvoll ist oder nicht, muss mit Vernunft und Gewissen verhandelt werden. Es ist nicht viel anders als im normalen Alltag, nur steht mehr auf dem Spiel. Aber auch inmitten unserer täglichen Routine muss immer wieder neu entschieden werden, was jetzt gerade zu tun oder zu unterlassen ist, was der Augenblick von uns verlangt. Wer sich dem verwehrt, stürzt leicht ab ...

## Frankls Kritik an Sigmund Freud

Es ist kein Wunder, dass der junge Frankl in den frühen 1920er-Jahren von den Thesen Sigmund Freuds, dem damaligen „Psychotherapiepapst“, abgerückt ist, obwohl dieser die Begabung Frankls erkannt hat und ihn zu fördern geneigt war. Doch zwischen beiden, dem alternden und dem aufstrebenden Genie, stand der Pandeterminismus wie ein unüberbrückbarer Abgrund. Für Freud gab es praktisch weder freie Wahlen noch Sinn. Die Qualität der erlebten Kindheit und Triebgeschichte determinierte Freuds Meinung nach eines Menschen Schicksal, und „wer nach Sinn fragte, war seelisch krank“. Es klang, als würde man behaupten, dass der Aufbruch eines Bergsteigers Allmacht habe

„Schlechte Ausgangsbedingungen sind zwar *bedauerlich*, aber in fast jedem Hier und Jetzt lässt sich eine Route finden, die *an das Ziel führt*.“

über dessen weiteren Weg und es folglich illusorisch wäre, nach passenden Routen zu suchen. Die Startvariablen würden den Bergsteiger unweigerlich einholen. Dem widersprach Frankl vehement. Schlechte Ausgangsbedingungen sind zwar bedauerlich, so Frankl, aber in fast jedem Hier und Jetzt kann der bedächtige Bergsteiger noch eine Route finden, die ihn an das Ziel beziehungsweise heil nach Hause bringt.

## Frankls Konzept zur Angstbewältigung

Frankl entwarf das Menschenbild des „unbedingten Menschen“, der seinen Bedingungen trotzen kann, wenn es notut. Wohlgedacht: kann und nicht muss. Zum Beispiel war es bezüglich Frankls Höhenangst klug, ihr Widerstand zu leisten. Hätte er sie wuchern lassen, hätte sie ihm viele vergnügte Stunden in seinen geliebten Bergen verdorben. Sie hätte ihm schöne und triumphale Erfahrungen geraubt und sein Leben beschwert. Solche unnötigen und einer Sachlage nicht angemessenen Ängste bezeichnet man als „irrational“.

Nicht wenige Menschen leiden unter irrationalen Ängsten, die sich bis hin zu Panikattacken aufschaukeln können. Die Geplagten fürchten ziemlich unwahrscheinliche Bedrohungen, wie in kleinen Räumen zu ersticken, von Spinnen

gebissen zu werden, sich auf Partys gruselig zu blamieren, in Kaufhäusern zu kollabieren etc. Frankl erkannte schon sehr bald, dass es wenig hilfreich ist, nach möglichen Ursachen derartiger Überbesorgnisse zu fahnden. Heute weiß man, dass eine bunte Mischung aus Erbmaterial, Umwelteinflüssen und Eigenanteilen daran beteiligt ist. Physisches, Psychisches und Soziales sind dabei eng miteinander vernetzt. Die geistige Person jedoch, Träger all dieser Vernetzungen, kann sich ein Stück weit darüber erheben. Sie kann sich selbst etwas abtrotzen, im Extremfall sogar sich lächelnd vornehmen, den nächsten „Urlaub“ just in kleinen Räumen zu verbringen, Freundschaft mit sämtlichen Spinnen zu schließen, Partygäste mit tollen Narreteilen zu unterhalten oder versäumten Schlaf in Form von erholsamen Ohnmachten im Kaufhaus nachzuholen ... Nichts hebt uns so hoch über uns selbst hinaus wie der Humor!

### Frankls Sinnbegriff

Allerdings ist keineswegs jede Angst irrational. Viele Ängste wachen schützend über uns, und niemand weiß das besser als die tüchtigen Männer von der Bergrettung, die sich hauptsächlich um jene Leichtsinnigen kümmern müssen, die ihren „rationalen“ Ängsten kein Gehör geschenkt haben. Wenn sich jemand fürchtet, in Shorts und Sandalen ins Gebirge aufzubrechen, dann ist das eine ausgezeichnete Angst, der diese Person wahrlich nicht trotzen sollte. Wenn sich jemand fürchtet, mit einem Kleinkind an der Hand in den Nebel hinauszuwandern, ist Trotz ebenfalls nicht angesagt. Die „Trotzmacht des Geistes“, von der Frankl sprach und die er nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei seinen Patienten erfolgreich zu mobilisieren verstand, bleibt Situationen vorbehalten, die wirklich nach ihr verlangen. Und sie hat schweigend zu warten in Situationen, die Gehorsam, Fügung, Anpassung und Unterwerfung erfordern. Der Skifahrer

## Wer war Viktor Frankl?



Der weltbekannte Neurologe und Psychiater Viktor Frankl, „der wohl größte lebende Österreicher“ (Alt-Bundespräsident Rudolf Kirchschläger, 1994), hat die Suche nach Sinn als seelische Urkraft im Menschen entdeckt. Die von ihm entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse, die Dritte Wiener Schule der Psychotherapie nach Sigmund Freud und Alfred Adler, ist eine Sinnlehre gegen Sinnleere von zeitloser Aktualität. Frankl lebte von 1905 bis 1997. Bis heute beeinflusst sein geistiges Vermächtnis das Weltbild der Menschen und das Menschenbild der Welt.

hat sich der Gewalt „Lawinengefahr“ zu beugen. Die Verletzte hat sich dem ärztlichen Verdikt „Operation unumgänglich“ zu fügen. Wir Menschen kommen an Grenzen, und wo wir sie nicht mutig hinausschieben können, dort haben wir sie demütig zu akzeptieren.

Wer entscheidet aber, ob Mut oder Demut das Gebot der Stunde ist? Ob die Mobilisierung eines heroischen Trotzes oder die schlichte Annahme einer Unerfreulichkeit an der Reihe ist? Der Schiedsrichter ist der Sinn. Nicht irgendein willkürlich ausfantasierter Sinn, den

man selbstherrlich nach eigenen Wünschen „machen“ könnte (auch wenn das moderne Schlagwort vom „Sinn machen“ umgeht). Nein, es ist der Sinn, den man nicht erfinden, sondern nur finden kann, weil er in den verschiedenen Lebenskonstellationen verschlüsselt liegt und sich einzig dem ehrlich und gewissenhaft Suchenden erschließt. Als Frankl zu der Überzeugung kam, dass – im Gegensatz zu Freuds Ansicht – „geistig rege und mündig ist, wer nach Sinn fragt“, war der Spatenstich zu seiner sinnzentrierten Psychotherapieform getan.

### Frankls Umgang mit Stress

Innere Ausgeglichenheit ist zweifellos eine wichtige Zutat im Gepäck jedes Bergsteigers. Losrennen, keuchend dahinstolpern, erschöpft rasten und erneut wild umherirren ist nicht professionell. Leider gleicht ein solcher Modus dem vieler Zeitgenossen, die sich bis zum Burnout-Syndrom verausgaben und dann deprimiert auf der Strecke bleiben.

Frankl war in der zweiten Hälfte seines Lebens gut beschäftigt. Von außen betrachtet könnte man sein Beschäftigungsmaß sogar als „gigantisch“ definieren. Er leitete die Neurologische Abteilung der Poliklinik in Wien, hatte eine ständige Professur und zahlreiche Gastprofessuren inne, schrieb exzellente Fachbücher, hielt Vorträge im In- und Ausland und war nicht zuletzt ein liebevoller Ehemann und Vater (was bekanntlich auch Zeit kostet). Doch niemals wäre er bei alledem „ausgebrannt“. So wie die erfolgreichen Gipfelstürmer gemächlich und konstant voranschreiten und sich weder ablenken noch total auspowern lassen, so verfolgte Frankl beharrlich seinen Lebenspfad und schuf Stück für Stück ein Werk, das einer „Erstbegehung“ durchaus ähnelt. Keiner vor ihm ist in solch geistige Höhen der Psychotherapie vorgedrungen. Keiner hat die Seelenheilkunde auf ein philosophisch so anspruchsvolles Niveau gestellt und



# „Gelegentliche Stille und Innehalten im Alltagsbetrieb sind notwendig, um sich buchstäblich zu be-sinn-en.“

mit traditionellen Weisheiten aus dem kulturellen Menschheitsschatz verknüpft wie er. Und doch wusste Frankl sich bei all diesen Superleistungen vor hektischer Überarbeitung zu hüten und sich und den Seinen ein friedliches und fröhliches Miteinander zu bewahren. Vielleicht war das unter dem Strich die allergrößte Leistung, die er vollbracht hat!

## Frankls Erholungsgebiet

Können wir uns diesbezüglich etwas von ihm abschauen? Gewiss! Frankl war ein zutiefst bescheidener Mann, der auf überflüssigen Luxus verzichtete. Er baute sich keine Galavilla mit Swimmingpool, er kaufte sich keine Yacht, und er mochte es nicht, von Fans angeheimelt zu werden. Stattdessen betrieb er Psychohygiene vom Feinsten. An freien Wochenenden begab er sich auf seinen „Hausberg“, die Rax, um innere Ruhe zu tanken. Die körperliche Aktivität des Kletterns bot ihm einen idealen Ausgleich zu seiner anstrengenden kognitiven Aktivität während der Woche. Die Bewegung auf dem Raxplateau war sein Ausgleich zum Sitzen in der Arztpraxis und zum Stehen im Hörsaal. Die Lärmfreiheit und die frische Luft in der Höhe waren der reinste Genuss gegenüber dem

städtischen Krach und Gestank. In einer austarierten Abwechslung von Spannung und Entspannung fand Frankl die seelische Balance, die es ihm gestattete, Verkrampfungen und Engpässe zu vermeiden und Kritiken von Neidern großzügig wegzustecken. Der Blick über Wolken und Landschaften weitet die Brust und wischt kleine Ärgernisse von der Stirn. Nirgendwo gewinnt man so viel Distanz zu den Talsohlen menschlicher Kleinräumerei wie am Berg. Frankl hat mir selbst einmal erzählt, dass er seine brilliantesten Ideen in der Einsamkeit auf der Rax entwickelt hat.

## Frankls Rat, in die Natur zu gehen

Jeder von uns sollte sich ein ähnliches Refugium schaffen. Die Kids von heute spazieren mehr durch virtuelle Räume als durch die Realität. Das entfremdet sie von den Heilgärten der Natur. Durch die ununterbrochene Online-Kommunikation verlernen sie es, Stille auszuhalten und mit sich selbst allein zu sein. Es muss nicht das grandiose Panorama der Berge sein, das sie wieder mit sich und ihrem innersten Selbst in Einklang bringt, es können auch Wälder, Seen, Heidefluren oder das nächtliche Firmament sein, die sie eindrücklich berühren. Aber gelegentliche Stille und Innehalten im Alltagsgetriebe sind notwendig, um sich buchstäblich zu be-sinn-en. Um den eigenen Kurs zu überprüfen und bei Bedarf zu korrigieren. Wohin soll unsere Reise gehen? Wer wollen wir schlussendlich sein und geworden sein? Die Maschinen werden immer intelligenter, doch solche existenziellen Fragen können sie uns nicht beantworten. Da müssen wir schon unsere individuellen Antworten ausbuchstabieren und ausformulieren.

## Frankls Rat, sich für eine Aufgabe zu engagieren

Frankl hat darauf hingewiesen, dass es nicht nur psychosomatische Krankheiten

gibt, sondern auch eine „psychosomatische Gesundheit“, insofern, als uns der Organismus genügend Kräfte gewährt, um eine wichtige Aufgabe, die wir uns gesetzt haben, zu erfüllen. Vorausgesetzt freilich, dass diese Aufgabe unserem Ressourcenrahmen entspricht. Wie schon Goethe erkannt hat, wächst der Mensch mit seinen Aufgaben – und stagniert bei deren Fehlen. Frankl wurde nicht müde, vor den Folgen eines „existenziellen Vakuums“, das sich in Stumpfheit, Langeweile, Gleichgültigkeit, Ohnmachts- und Leeregefühlen äußert, zu warnen.

Wenn Menschen sich ausgeliefert fühlen, sei es an dominierende Obrigkeiten, sei es an leidvolle Ereignisse oder andere Gewalten, reduzieren sie ihre Initiativen und lassen sich hilflos treiben. „Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen“, hat Frankl doziert. Wer sich hingegen einer selbst erkundeten Aufgabe widmet, legt sofort an Elan zu. Demnach empfiehlt es sich, bis an sein Lebensende kleine persönliche Aufgaben zu übernehmen. Sie halten Körper und Gemüt fit.

Dennoch soll eine Aufgabe, die man erfüllen möchte, nicht für eigene Zwecke instrumentalisiert werden. Frankl erläuterte diese Einsicht am Beispiel Sport. Siege im Sport stehen und fallen mit der Intention, mit der sie angepeilt werden. Wobei es stets zwei Regeln zu beherzigen gilt: Erstens, rivalisiere mit niemandem außer mit dir selbst! Zweitens, strebe nicht nach Siegen, sondern handle nach deinem besten Vermögen! Was wollte Frankl uns mit diesen zwei Regeln mitteilen?

## Frankls Sportregel Nr. 1

Zu Regel Nr. 1: Ein Konkurrenzkampf ist nicht so „belebend“, wie ihn Wirtschaftsbosse gerne deuten. Konkurrenzen denken ist von Eifersucht, Gegnerschaft und nicht selten von schäbigen Diffamierungen und Hinterhältigkeiten geprägt. Respekt und Wertschätzung werden

dem Rivalen versagt. Das ist des Menschen und schon gar des Sportlers nicht würdig, der eigentlich Fairness auf seine Fahnen geschrieben haben sollte. Im Unterschied dazu ist es ein Zeichen von seelischer Reife und Souveränität, einem Gegner den Sieg zu gönnen, wenn er ihn verdient. Überhaupt ist es ein Merkmal charakterlicher Stärke, sich mit dem Glück anderer Menschen mitfreuen zu können und es ihnen nicht heimlich „wegzuwünschen“.

Wer selbstsicher in sich ruht, vergleicht sich nicht andauernd sehnsüchtig mit anderen, denen es eine Spur besser geht als ihm, die eine Wenigkeit mehr besitzen als er, kurz, die ein bisschen mehr „Sonnenseite“ abkriegen als er. Wer ferner gescheit genug ist, vergisst nie, dass es millionenfach andere auf unserem Planeten gibt, die wesentlich schlechter dran sind als er und die ihr Dasein auf der „Schattenseite“ fristen müssen, was traurig genug ist. Vergleiche sind im Prinzip unfruchtbar, weil jeder Mensch auf seine Weise einzigartig und einmalig ist und mit seinen eigenen Trägheiten und Verführbarkeiten zu ringen hat, die ihn in seiner positiven Entfaltung einbremsen könnten, und nicht mit Konkurrenten aus der Nachbarschaft.

## Frankls Sportregel Nr. 2

Mit Regel Nr. 2 wollte Frankl in seiner Eigenschaft als Psychiater das Problem der „Hyperreflexion“ ausleuchten. „Eine Hyperreflexion verunmöglicht das Intendierte“, pflegte er zu sagen. Unter einer Hyperreflexion versteht man ein übermäßiges gedankliches Kreisen um sich selbst und sein Begehrt. Im Fall des Sportlers wäre das ein Hängen- und Klebenbleiben seiner Gedanken am einzuheimsenden Sieg. Zahlreiche Studien bestätigen: Je mehr es jemandem um seinen Sieg geht, desto eher versäumt er ihn. Das ist hirntechnisch leicht zu erklären. Hauptteile der zerebralen Energie werden für das verbissene Erzwingenwollen

des Sieges eingesetzt und stehen für die Hingabe an die zu bewältigende Aufgabe nicht mehr zur Verfügung. Zusätzlich schleicht sich noch eine vage Ängstlichkeit durch die Hintertüre ein und macht den Betreffenden schlapp. Denn wer um jeden Preis siegen will, der muss vor einer Niederlage zittern.

Die rechte Intention ist unweigerlich mit Selbstvergessenheit gekoppelt. Sie ist auf eine gute Sache gerichtet, auf einen zu verwirklichenden Wert, auf eine geliebte Person, auf einen Beitrag zum Gelingen der Gemeinschaft, der man angehört. Nie ist der Mensch intensiver bei sich, nie freier vom nervösen Geflücker in seiner Seele, als wenn er sich an etwas Größeres verschenkt, als er selbst ist. Etwaige Siege, Erfolge, Belobigungen etc. sind unangestrebte Nebeneffekte selbstüberschreitender Intentionen. Das ist keineswegs nur bei den Sportlern so, das ist ein Generalrezept für uns alle.

## Frankls „tragischer Optimismus“

In einem Interview mit Franz Kreuzer, das im Jahr 1986 in der Serie Piper veröffentlicht worden ist, erinnerte sich der damals 81-jährige Frankl an folgende Begebenheit:

„Ich bin einmal durch die Preiner Wand geklettert, und der Gruber-Naz hat mich geführt, und während er dort sitzt und sichert und mich nachkommen lässt am Seil, sagt er: ‚Sind S‘ mir net bö, Herr Professor, aber wann i Eana so zuaschau – Sie haben überhaupt ka Kraft mehr. Aber wissen S‘, wie Sie das wettmachen durch raffinierte Technik, Klettertechnik. I muaß schon sagen, von Eana kann man klettern lernen.‘ Stellen Sie sich vor, das sagt mir ein Mann, der soeben von einer Himalaya-Expedition zurückgekommen ist!“

Ja, das war Frankls Kunst: Das Wettmachen von Unzulänglichkeiten durch überlegene Taktiken. Diese Kunst hat er auch seine Patienten gelehrt, und sie haben es ihm gedankt. Die meisten von

ihnen hatten ein ähnliches Kraftdefizit wie Frankl in der Preiner Wand, nämlich kaum mehr die Kraft, ihr Leben zu bejahen. Sie waren nach üblen Wirrsalen gestrandet, mit Neurosen, Psychosen oder Nervenkrankheiten geschlagen, durch Unfälle ins Elend geraten, aus sämtlichen Haltegriffen herausgepurzelt ... sehr oft verzweifelte Menschen. Das dämpfte Frankls „tragischen Optimismus“ nicht. Er sah in jedem von ihnen eine wertvolle, geistige Person, urwillkommen im Reigen der Schöpfung und fähig, den auf sie wartenden Part mit Bravour zu übernehmen.



Der Text stammt von Elisabeth Lukas und ist dem Buch „Berg und Sinn – Im Nachstieg von Viktor Frankl“

von Michael Holzer und Klaus Haselböck entnommen. Elisabeth Lukas ist Klinische Psychologin in Wien und Dozentin an mehr als

50 Universitäten weltweit. Die Schülerin von Viktor Frankl entwickelte die von Frankl begründete Logotherapie in über 30-jähriger praktischer Arbeit methodisch weiter.



# carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN

2/20

EUR 5,40

## MEIN MATCHA

Grüner kochen  
mit dem Wundertee

## FIT AM SOFA

Das gemütlichste  
Training der Welt

„Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich bin. werde ich, was ich bin. werde ich, was ich bin. werde ich, was ich bin.“

## Fasten macht froh

Wir werden jünger, gesünder und gewinnen neue Energie:  
Wie das Fasten nach der Nobelpreis-Methode funktioniert

**IM HERZEN LESEN** Eine schamanische Nacht auf Maui **SCHREIB DICH FREI** Besser schlafen mit Notizblock  
**QIGONG STATT YOGA** Lass deinen Kranich fliegen **KLOPF, KLOPF** Mit Tapping zu mehr Leichtigkeit

# ZEIT FÜR EIN ABO



**Jahres Abo  
mit Notizbuchset**  
(6 Ausgaben)

**Jahres Abo  
mit Duftkerze**  
(6 Ausgaben)

Jetzt abonnieren:  
**[carpediem.life/abo](https://carpediem.life/abo)**



# Aus Alt mach Neu

**Bibbidi-Bobbidi-Boo! So verwandelst du Seifenreste in eine geschmeidige Handseife mit persönlicher (Duft-)Note.**

TEXT Eva Mühlbauer FOTOS Karin Hackl STYLING Evelyne Zemplenyi

Wohin mit all den Seifenresten, die zu klein für eine angenehme Einseifung und zu groß für die Mülltonne sind?

Mit einem ganz einfachen Trick lassen sich die im Lauf der Zeit angesammelten Stückchen zu neuem Leben erwecken – zu einem glamourösen Leben als flüssige Handwaschseife.

Durch entsprechende Auswahl des beigemischten ätherischen Öls (es kann auch ein Mix unterschiedlicher Öle sein) lässt sich dabei auch noch dein persönlicher Lieblingsduft ins Fläschchen zaubern.

Nachhaltigkeit im Badezimmer? Ja, bitte!



Seifenreste  
(20 Gramm)

## Seifenresteverwertung, Schritt für Schritt

1. 20 Gramm Seifenreste (am besten von Naturseifen) mit einem Messer grob zerteilen.
2. 200 Milliliter Wasser zum Köcheln bringen. Nach und nach die Seifenreste dazugeben und so lange rühren, bis sie sich aufgelöst haben. Das Gemisch für 12 Stunden stehen lassen, damit es eindicken kann.
3. 1 Esslöffel Olivenöl beimgen und die Flüssigseife mit einem Handmixer oder Pürierstab leicht aufschlagen. Um deine Handseife bei Bedarf flüssiger zu machen, kannst du noch etwas Wasser hinzufügen.
4. Zum Schluss 5 bis 8 Tropfen naturreines ätherisches Öl unterrühren (wir verwenden sehr gerne Lavendel). Die flüssige Handseife in ein gereinigtes Gefäß mit Seifenspender füllen – fertig!



Das Video  
zum Nachmachen

**carpediem.life/  
DIY**

**Jedes Ende ist ein neuer Anfang:  
Wir haben Seifenreste in eine flüssige  
Handwaschseife verwandelt, die genau  
so riecht, wie wir uns das wünschen.**



**Gruppenkuscheln mit wildfremden Menschen. Nicht gerade das, was Autorin Waltraud für diesen Abend geplant hatte. Manches Mal führen verschlungene Wege zu einer geraden Antwort.**

# Die Berührung des Herzens



Kann man Herzen lesen? Oder sich selbst heilen?  
Waltraud Hable ist auf Hawaii einem unkonventionellen  
spirituellen Lehrmeister begegnet, der diese Fragen  
mit einem klaren Ja beantwortet. Um ihre innere Power  
zu wecken, musste sie zum Drachen werden  
und mehr als einmal ihre Komfortzone verlassen.

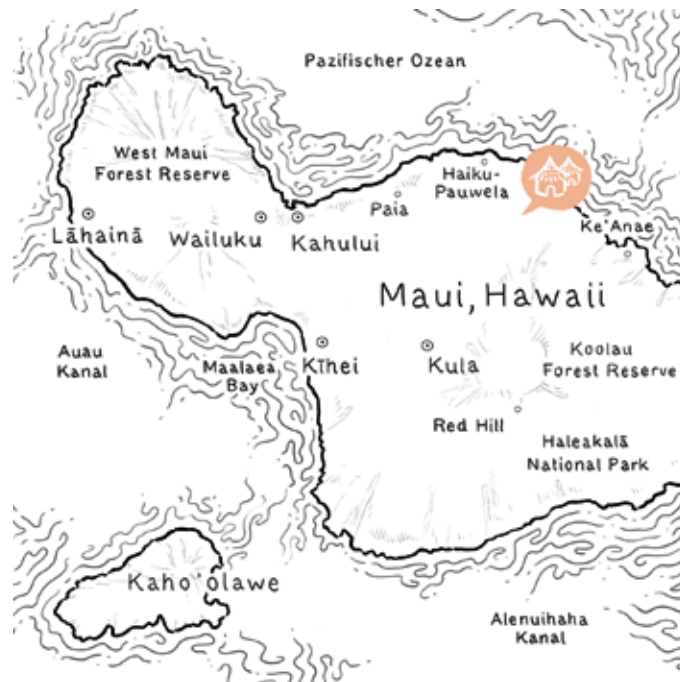
TEXT

Waltraud Hable

FOTOS

Bailey Rebecca Roberts





**Raphael hält seine spirituellen Kurse mitten im Pazifik ab, genauer: im Norden der Hawaii-Insel Maui, abseits der berühmten Panoramastraße Hana Highway, die sich die Küste entlangschlingelt.**

S

Seitlich ausgestreckt liege ich auf einem weichen, gemusterten Teppich. Ich weiß, was jetzt kommt, und es ist mir nicht ganz geheuer.

Von hinten schmiegt sich ein junger, groß gewachsener Mann an meinen Körper. Er heißt Tom, ist Anfang zwanzig und ebenfalls erst seit kurzem auf Maui, mehr weiß ich nicht von ihm. Er schlingt seine langen Arme um mich, drückt seinen Bauch fest in mein Hohlkreuz und bettet die Rundung meines Allerwertesten in seinen Schoß, bis kein Blatt mehr zwischen uns passt.

„Ich mag dein Shampoo“, flüstert Tom mir zu.

WALTRAUDS REISEN

## Herz über Kopf um die Welt



**Die Journalistin und Buchautorin Waltraud Hable, 41, will sich die Welt ansehen. Die Route bestimmt ihr Herz. Es kennt den Weg, immerhin schlug es, bevor sie denken konnte. Sie sucht nichts Bestimmtes, sagt sie. Sie findet.**

„Danke“, raune ich zurück. Und schließe die Augen.

Das Ganze ist surreal. Ich habe beschlossen, nicht in Frage zu stellen, dass ich hier mit völlig Fremden in Löffelchenstellung rumliege. Ich habe beschlossen, mich zu ergeben – und lege wortlos meine Arme um die Person vor mir. Dass wir alle vollständig bekleidet sind, lässt die Sache wenigstens ein bisschen weniger kompromittierend aussehen.

„Atmet ein“, ertönt Raphaels tiefe Stimme, begleitet vom sonoren Klang seiner Djembe-Trommel, „atmet aus ... werdet eins.“

Raphael ist 71, ein schlaksiger, dunkelhaariger Amerikaner mit wachen Augen und breitem Lachen. Ein Musiker, der in den 1970ern nach San Francisco ging, um am Konservatorium zu studieren, dort aber schnell mit New-Age-Vorreitern wie



**„Maui hat eine besondere Energie, hier wirken sehr viele Kräfte“, ist Raphael, spiritueller Lehrmeister, überzeugt. Er wacht jeden Morgen mit Blick auf den Pazifik auf.**

Werner Erhard, dem Neurophysiologen John Lilly, dem Autor Alan Ginsberg und dem Psychiater Fritz Perls Bekanntheit machte und in der Folge alles durchprobierte, was die Hippie-Bewegung in Kalifornien und Hawaii damals hergab: Gestalttherapie, Trance-Musik, LSD, Tantra-Sex.

Raphael geht seit Jahren ohne Nachname durch die Welt, und wenn man ein bisschen tiefer gräbt, wird schnell klar, dass Raphael auch nicht der Vorname sein kann, mit dem er einst in Tulsa, Oklahoma, geboren wurde. Im Wilden Westen, wo sich alles um Cowboys, Indianer und Rinderzucht dreht, nennt man seine Kinder nicht nach einem Erzengel oder einem italienischen Meistermaler.

Auf Hawaii hingegen, mitten im Pazifischen Ozean, abgeschottet vom Rest der Welt, scheinen Namen weniger in Stein gemeißelt. Man nimmt sich einfach

den, der einem zu passen scheint. Überhaupt kann sich jeder neu erfinden, die Dichte an Esoterikern, Freigeistern, Aussteigern, Hare-Krishna-Anhängern und Yogalehrern auf Maui ist ähnlich hoch wie die der Surfer, wenn nicht höher.

Seit dreißig Jahren lebt Raphael auf Maui, genauer gesagt im Norden der Insel auf einem magisch schönen Dschungelanwesen. Sein Grundstück ist in Schriften des alten Hawaii als „Ruhestätte für alte Seelen“ geführt. Raphael nennt es „sacred land“, der Boden ist für ihn heilig.

Hier, mit Blick auf den Pazifik und der Chance auf täglich ein bis zehn Regenbögen, arbeitet er als Trance-Musiker und spiritueller Lehrmeister, der jeden Donnerstag einen Kurs namens „embodied spirituality/shamanic night“ (zu Deutsch: verkörperte Spiritualität/schamanische Nacht) abhält. Die Nacht zielt

darauf ab, eine bessere Verbindung zum eigenen Körper herzustellen und emotionale Wunden zu heilen.

Ich bin nicht vorrangig wegen spirituellen Beistands hergekommen. Meine Gründe waren niederer: Auf meiner Weltreise habe ich hier für zwei Wochen Quartier bezogen, zum Durchatmen in der Natur, man kann auf Raphaels Anwesen ganz normal Zimmer mieten (bei Interesse einfach „Raphael“ und „Maui“ googeln, das bringt einen schnell ans Ziel).

Dummerweise bin ich ohne Mietwagen angereist. Mir war nicht bewusst, wie abgeschieden das Grundstück liegt. Insofern bin ich auch abends hier, weil Autostoppen oder Taxi nicht in Frage kommen. Ersteres finde ich unheimlich, obwohl das mit dem ausgestreckten Daumen auf Maui viel praktiziert wird. Zweiteres kostet auf der Insel ein Vermögen.



I feel good. Tanzen mit nackten Füßen zu James Brown, wild und ausgelassen, so als ob keine Menschenseele zusähe. Durch die Bewegung zur Musik sollen ich und die anderen Teilnehmer unsere energiegeladene Seite wecken. Ich mache mit, auch wenn das Ganze außerhalb meiner Komfortzone liegt.





## „Wovon willst du mehr in deinem Leben?“, fragt Raphael zu Beginn alle Teilnehmer. Meine Antwort lautet: „Liebe.“

Und wer weiß, vielleicht sind die schamanischen Nächte ein Zeichen für mich?

„Wovon willst du mehr in deinem Leben?“, fragt Raphael zu Beginn alle Teilnehmer.

Er lächelt viel, es ist ein freundliches, offenes Lächeln, das einen Vertrauen fassen lässt.

Meine Antwort lautet: „Liebe.“

„Du meinst eine intime Partnerschaft?“

„Ja, das auch“, sage ich.

Raphael nickt vielsagend.

„Du musst lernen, Liebe zu erfahren. Die Beziehung, die du dir wünschst, wird bald in dein Leben kommen.“

Und zack, finde ich mich gruppenkuschelnd wieder. So hatte ich mir das nicht vorgestellt.

„Atmet aus.“

Ich bete inständig, dass die Person vor mir meine Knoblauchfahne vom Mittagessen nicht riecht.

„Atmet ein“, gibt Raphael den Takt vor. „Fühlt, wie sich der Rhythmus eures Atems und eures Herzschlags automatisch anpasst, wie ihr ruhig werdet, euch geborgen fühlt. Fühlt den Körper des anderen! Liebe ist die Erkenntnis, dass du und ich dasselbe Wesen sind.“

Seit Raphael mit dem synchronen Atmen psychotische Kinder beruhigt, lustlose Paarbeziehungen wiederbelebt und die Technik auch in der Sterbebegleitung mit Erfolg angewendet hat, sieht er sie als

eine der stärksten und heilsamsten Übungen in seinem Seminar.

„We do miracles here“, lacht er. „Wir vollbringen hier Wunder.“

Mein Wunder ist: Auch wenn Löffelchenstellung mit einem Haufen Unbekannter verdammt intim ist und nach „Hilfe, was würden die Leute zu Hause denken?“ schreit, nach zwei, drei Minuten stellt sich die Frage nicht mehr.

Ich merke, wie mich eine wohlige Müdigkeit überkommt. Wie mein Körper, von allen Seiten umarmt und berührt, sich entspannt, wie es in meinem Kopf angenehm leise wird. Ich versuche nicht, meinen Atem dem Tempo der anderen anzupassen. Das ist längst passiert.

„In der heutigen Welt berühren wir uns viel zu wenig. Alles ist an Computer ausgelagert. Dabei ist Berührung so wichtig. Man berührt nicht nur Haut, man berührt damit auch das eigene Herz und öffnet es für die Wunder des Universums.“

Nach fünf Minuten Löffelchen will ich nicht mehr aufstehen. Ich will liegen bleiben und die beschützenden Arme meines Hintermanns weiter um mich wissen, egal ob er zum Helden taugt oder nicht. Ich will mich nicht bewegen.

Zumal mir dämmert, dass das die wahrscheinlich einfachste und angenehmste Übung für heute ist.

Raphael scheint ein Talent dafür zu haben, auch ohne Nachfrage zu wissen, wo

Schmerz, Scham, persönliche Widerstände und Hemmungen sitzen.

„Meine Mutter war hellseherisch, ich hab's von ihr“, sagt er. „Sie war eine Heilerin, ging in Spitäler, um Kranken mit ihrer Energiearbeit zu helfen, aber man hat das damals in den 1950ern nie wirklich ausgesprochen, sie wäre als verrückt abgestempelt worden. Nach außen war sie eine strenggläubige katholische Frau.“

Er selbst hat es sich zum Auftrag gemacht, innere Grenzen mit einem Augenzwinkern aufzubrechen. „Die erste Regel für Heilung lautet: Bring deine dunkle Seite – die Schwächen, die du vor anderen verbergen willst – ans Licht. Mach sie sichtbar. In der Schulmedizin wird es ebenso gemacht, auch da fragt der Doktor: Wo tut es weh?“

Ich stöhne innerlich auf und suche nach einer Antwort, die mich vor der Gruppe nicht als völlige Psychopathin bloßstellt. Dabei weiß ich in meiner Panik nicht mal, was genau ich zu verbergen versuche. Ich weiß nur: Die dunkle Seite, meine unausgesprochenen Bedürfnisse, darf nicht ans Licht. Deshalb sind sie ja geheim, verdammt noch mal.

„Die Probleme in einer Beziehung oder mit sich selbst beginnen immer dann, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden“, bleibt Raphael beharrlich.

„Also: Was sind eure Needs?“

Kurze Pause seinerseits. Betretenes Schweigen in der Runde.





**Irgendwo im Nirgendwo – wo unberührte Natur  
und berührte Herzen einander finden.**

„Ich glaube, ihr braucht erst mal eine Runde James Brown.“

Wenn man „Schamane“ hört, denkt man an okkulte Zeremonien und bei Vollmond geopfert Hühner. Man denkt nicht an einen Ghettoblaster, aus dem in ohrenbetäubender Lautstärke „I Feel Good“ wummert.

„Tanzt!“, weist uns Raphael an und wirbelt plötzlich wie um fünfzig Jahre verjüngt um uns herum. „Schüttelt alles ab: den Stress, eure Ängste, eure negativen Gedanken.“

Ich kreise steif meine Hüften, hebe meine Arme. Bis ich mir selber nicht mehr zusehen kann und denke: „Zum Teufel mit der Contenance und mit der Würde! Wenn ich schon einmal auf Maui bin, dieser Einflugschneise für Hippies, dann kann ich mir auch das volle Programm geben.“

Am Ende ziert ein Oberlippenbart aus Schweißperlen mein Lachen. Dann legt Raphael ein Instrumentalstück mit Violine und Flöte auf.

„Seid federleichte Zauberwesen! Fliegt, während ihr tanzt!“

Ich übe mich in grazilen Gesten und anmutiger Kopfhaltung, während ein 1,90-Meter-Hüne neben mir eine Pirouette dreht. Zum Abschluss fordert Raphael uns auf, wie ein wilder Drache fauchend durch die Gruppe zu toben. Ich rolle meine Augäpfel und forme meine Finger zu Klauen.

„James Brown. Die Feenmusik. Der Drache. Das hat alles einen Sinn“, sagt Raphael, als wir keuchend auf Sitzkissen Platz nehmen.

„Ihr tragt verschiedenste Wesenszüge in euch, ihr lebt sie allerdings nicht immer alle aus. James Brown aktiviert eure ener-

giegeladene, die Feenmusik eure feminine Seite. Das Drachenspiel wiederum war zum Wecken der inneren Kraft da.“

Raphael fordert uns auf, eine Minute lang die rechte Hand vor uns auszuschütteln. So stark und fest, wie wir können: „Haltet nun mit geschlossenen Augen beide Hände still vor euch her. Na, welche fühlte sich leichter und gleichzeitig lebendig-kraftvoller an?“ Meine rechte Hand, die, die ich eben noch geschüttelt habe, scheint zu vibrieren vor Leben, während die linke sich träge und schwer anfühlt. „Dieses leichte Gefühl könnt ihr auf euren ganzen Körper übertragen“, ruft Raphael euphorisch. „Schüttelt alles ab! Das ist immer der erste Schritt, um Großes zu bewirken!“

Raphael mag unkonventionell unterrichten, er vermischt Lehren und Philosophien – Daoismus, Buddhismus, dazu streut er Zitate von Deepak Chopra und Elemente der Bewegungstherapie ein. Aber der spielerische Ansatz nimmt mir zumindest die Angst vor jener Übung, die mich vor der Tanzsession noch mit Panik erfüllt hat. „Also, was ist deine dunkle Seite?“, fragt Raphael. „Wenn sie eine Person wäre: Wie würde sie heißen? Was würde sie tun?“

„Meine dunkle Seite heißt Ivy Envy“, sage ich. Miss Grün-vor-Neid.

„Worauf ist Ivy Envy denn neidisch?“, fragt Raphael.

Ich frage: „Wozu dienen  
all diese Übungen wirklich?“  
Raphael sagt: „Um dir  
deine eigene Göttlichkeit  
bewusst zu machen.“  
Göttlichkeit?!  
Kleiner hat er's nicht?

Und obwohl ich mir vorgenommen hatte, nur das Nötigste preiszugeben, um eine gewisse Privatheit zu wahren, pfeife ich in dieser Sekunde drauf: „Sie fühlt sich, als wäre sie nicht gut genug. Ich war eine Bettnässerin, eine Daumenlutscherin und ein schwer übergewichtiges Kind. Da wächst man zwangsweise mit dem Gefühl auf, etwas an sich ändern zu müssen, um normal zu sein.“

Raphael sagt zufrieden: „Hallo, dunkles Wesen, schiel ruhig neidisch auf die anderen, du bist willkommen und ein wichtiger Teil der Persönlichkeit.“

Ich weiß, was er meint, muss aber trotzdem nachhaken: „Raphael, all diese Einzelübungen: Bewegung setzt Energien frei, gemeinsames Atmen verbindet und beruhigt, schon klar. Ich verstehe auch, dass meine dunkle Seite weniger Macht über mich hat, wenn ich sie ans Licht hole. Aber wozu dienen all diese Übungen wirklich?“

„Um dir deine eigene Göttlichkeit bewusst zu machen“, sagt er.

Ich denke: Göttlichkeit?! Kleiner hat er's nicht?

„All diese Übungen zeigen dir, dass du deiner Intuition vertrauen kannst. Du musst sie nur mit Liebe füttern. Liebe ist die größte Kraftquelle für Intuition. Du brauchst keinen Heiler, du bist selbst deine eigene Heilquelle.“

„Das ist noch ein langer Weg“, seufze ich.

„Nein. Das Rezept, dich für deine eigene Göttlichkeit zu öffnen, ist ganz einfach.“

Raphael zufolge funktioniert die Verbindung mit der inneren Göttin in vier Schritten.

Schritt 1: Schüttele negative Energien durch Bewegung ab.

Schritt 2: Entspanne Körperteil für Körperteil durch Meditation.

Schritt 3: Mache dich geistig leer. Du bist nicht dein Körper. Du bist nicht dein Aussehen. Du bist nicht deine Gedanken. Schäle dich wie eine Zwiebel. Entledge dich aller Bilder und Werte. Erst wenn du nichts bist, bist du frei.

Schritt 4: Addierst du jetzt Liebe für dich selbst und andere, spürst du deine Kraft.

Ich versuche wissend dreinzuschauen, es gelingt mir nur bedingt.

„Habt ihr jemals das Herz eines anderen gelesen?“, gibt Raphael nicht auf. „In den 60er-, 70er- und 80er-Jahren hat das jeder gemacht. Aber bei euch, der Computer-Generation, ist dieses Wissen verloren gegangen.“

Momente später bittet er mich, die Augen zu schließen. Er legt drei Finger unter mein linkes Schlüsselbein. Ich spüre, wie es darunter nervös flattert. Raphael sagt nur sanft „Hallo, Herz“ und hält inne. Drei, vier, fünf, zehn, fünfzig Schläge lang.

„Herz, wie geht es dir? Wie fühlst du dich?“, fragt Raphael.

Auf einem medizinischen EKG wäre jetzt ein deutlicher Ausschlag zu sehen. Aber die Antwort, die dem Ausschlag entspricht, kenne nur ich. „Ich bin verletzt“, tönt es in mir. „Ich bin unendlich traurig, müde und erschöpft“ – während mein Kopf in derselben Sekunde Scharf-





richter spielt und wettert, dass es dafür absolut keinen Grund gibt: „Du bist auf Reisen, du bist frei, du hast alles, was du dir je erträumt hast, stell dich nicht so an.“

Mein Herz ignoriert mich. Es redet jetzt mit Raphael. Der wiederum fragt: „Herz, was hat dazu geführt, dass du so fühlst, wie du fühlst?“

Ich bin nur noch Zuhörer, nehme Wortfetzen und Bilder wahr.

„Herz, was wünschst du dir, damit es dir gutgeht? Was brauchst du?“

Mein Herz beginnt zu träumen. Schöne Dinge. Romantische Dinge. Fordernd.

Irgendwann höre ich Raphaels Stimme: „Langsam kehren wir zurück.“ Ich weiß nicht, wie viel Zeit vergangen ist. Zehn Minuten? Zwanzig? Dreißig?

Dann beschließt Raphael, dass ich so weit bin, meine eigenen Fähigkeiten zu sehen.

Er lässt mich das Herz der Fotografin lesen, die mich für diese Reportage begleitet.

Ich lege meine Hand auf die linke Körperseite von Bailey, ich kenne sie nicht, es gab nur ein Vorab-Telefonat zwischen uns. Meine Finger liegen auf ihrer nackten Haut, ich spüre deutlich das Pochen. Es ist so intim, dass ich nervös zu lachen beginne: „Bitte glaub mir nichts, jede Jahrmarktswahrsagerin ist vertrauenswürdiger.“

Bailey lächelt mir vertrauensvoll zu und schließt die Augen. Dann spricht ihr

**Raphael liest mein Herz. Die Augen geschlossen, die Atmung ruhig, manchmal flüstert er ein überraschtes „Oh“ und „Ah“. Was er spürt und sieht, stellt sich am Ende als erstaunlich zutreffend heraus.**

Herz, während ich ihm – von Raphael angeleitet – dieselben Fragen stelle wie er zuvor meinem. Bilder tauchen vor meinen Augen auf. Worte. Gefühle.

An Baileys späterer Reaktion kann ich erkennen: Was ich zu fühlen und zu sehen geglaubt habe, scheint sich mit ihrer Gefühlswelt zu decken. Eine Sache bei Bailey habe ich sogar ziemlich punktgenau getroffen. Vielleicht bin ich doch nicht ganz verloren.

Jetzt muss ich die Intuition nur noch mit Liebe füllen – klingt einfach. Die Praxis wird zeigen, wie es wirklich ist.





# Fasten – aber richtig

**Gefastet wird seit Menschengedenken – und in allen Kulturkreisen.  
Mit dem Naturprodukt Share-Original, der fermentierten japanischen  
Aprikose im Kräutermantel, wird es zum Genuss.**

In den letzten Jahren erlebt das Fasten in unserer Gesellschaft ein fulminantes Revival und gewinnt wieder zunehmend an Bedeutung. Entscheidend für „erfolgreiches“ Fasten ist eine gewisse Mindestdauer. So ist beim Heilfasten ein Zeitrahmen von zehn Tagen ideal. Dabei werden die ersten drei Tage als Entlastungstage gesehen, danach folgen fünf Fastentage und zum Schluss zwei bis drei Aufbautage.

## **PURE REGENERATION**

Zuerst baut der Organismus ab, was ihn belastet, dann, was er nicht mehr benötigt, danach alles, was ihn stört, und schlussendlich alles, was ihn krank macht. Diesen Ablauf kann man mit Bewegung im Freien, mit leichten Gymnastikübungen und Kneippgüssen unterstützen. Während des Fastens

sollte man immer auf ausreichend Flüssigkeit achten. Üblicherweise verzichtet man auf feste Nahrung. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Share-Original® – dieses Naturprodukt hat sich bei sehr vielen Fastentrainern in den letzten Jahren durchgesetzt. Es handelt sich dabei um eine fermentierte japanische Aprikose (grüne Pflaume) im Kräutermantel, die den Prozess während und nach dem Fasten ideal unterstützt. Nach dem Fasten ist der Darm für die zeitweilige Entlastung dankbar: Unsere Selbstheilungskräfte sind aktiviert, wir sind ausgeglichener und vitaler, wir haben ein schöneres Hautbild und sind um ein paar Kilo leichter geworden.  
*Autor: Franz Dorner – diplomierter Gesundheits- und Fastentrainer*

[fasten@share-original.com](mailto:fasten@share-original.com)

## **Fasten-Retreat TamanGa**

Dr. Ruediger Dahlke, Fasten-arzt, Komplementärmediziner und Autor, nutzt in seinem Fasten- & Seminar-Retreat TamanGa in der Südsteiermark die regenerativen Vorteile des Fastens.

## **Das Programm**

Neben vielfältigen Themen-Fastenwochen hat man die Möglichkeit, auch in freier Einteilung ein Fastenprogramm zu nutzen. Die Küche verwöhnt mit biologisch veganen Kostlichkeiten aus dem eigenen Gemüsegarten. Für Interessierte werden vegane Kochpraxiswochen angeboten. Ideal, wenn parallel zum Körper auch der Geist entschlackt: In der Natur von TamanGa, mit Meditation, Yoga, Vorträgen und vielen weiteren interessanten Workshops, gelingt das wunderbar.

[tamanga.at](http://tamanga.at)



# Das Netflix-Dilemma

Es hätten höchstens zwei Folgen werden sollen, aber dann wurde draus die halbe Staffel – und auf eine mehr kommt's jetzt auch nicht mehr an. Oder doch?

Was tun, wenn Cliffhanger und ersehntes Schlafensum im Widerspruch zueinander stehen? Mach den Test und finde es heraus!

ILLUSTRATION Michael Paukner



ILLUSTRATION: Michael Paukner





# Schreiben, bis der Schlummer kommt



Du kannst nicht schlafen,  
weil Gedanken an heute und morgen in  
deinem Kopf Karussell fahren?  
Dann halte das Karussell doch einfach an  
und schreib dich frei.

TEXT

Andreas Schneethaler

FOTOS

Karin Hackl

## Setz dich einfach hin und schreib drauflos

Sich hinsetzen und schreiben. Das ist alles. Wirklich. Schreiben, schreiben, schreiben, was dir gerade in den Sinn kommt. Das kann die Angst vorm Zahnarztbesuch morgen sein, der schlecht schreibende Kugelschreiber, das überzogene Konto, dass dein Tee gerade die perfekte Trinktemperatur hat oder du gerade müde wirst.

Gedanken fahren voraus.  
10 Minuten haben sie dafür Zeit.  
Manche nehmen auf den äußeren Siben fluk,  
andere bleiben ganz nahe am Zentrum.  
Das sind die Dauergäste, die  
schon recht lange mit mir  
auf dem äußeren Dingen  
Gäste oder noch viel von  
gebroch. Ich nichten.  
Jetzt da und die  
Da sind Menschen  
die sind Dinge die  
haben gedur aus  
Vorstellung eingeschlagen sind  
sie eingeladen hätte. Aber auf jeder  
Party gibt es auch ungeladene Gäste.  
Bruch Passagiere, die man anfangs

## Gib deine Sorgen ans Papier ab

Zehn Minuten schreiben, ohne Nachdenken, ohne Reflektieren und vor allem ohne Absetzen, ist wie Mini-Detox fürs Gehirn. Alles, was dich beschäftigt, alle Sorgen und Zweifel, Pläne und Hoffnungen, alle Gedanken fließen durch die Hand und den Stift auf das Papier. Dort sind sie – zumindest bis morgen früh – viel besser aufgehoben als in deinem Kopf.



## Drei Gründe, warum Schreiben jetzt guttut

### 1. Keine Chance für Gedankenkreisel

Siebenundzwanzigmal kreisen die Gedanken in deinem Kopf? Auf dem Papier tun sie das nicht! Klar kann man auch im Kreis schreiben, verfängt sich auch hier in Schleifen, kommt wieder zum selben Punkt – aber die Chancen stehen gut, dass dies nur zwei-, dreimal passiert. Denn schreibend können wir Grübeleien leichter loslassen, wir sind automatisch strukturierter und drehen weniger Runden.

*„Es geht nicht darum, dass ein guter Text entsteht. Es gibt kein Richtig*

### 2. Schreiben reinigt

Auch Wutreden tun gut. Wenn am Ende des Tages in deinem Notizbuch steht: „Erwin ist ein emotional zurückgebliebener Vollidiot mit der geistigen Reife eines Tischbeins“, hat das seine Berechtigung. Was rausmuss, muss raus. Besser, du schreibst eine Liste mit allen Schimpfwörtern, die dir einfallen, als du frisst Wut in dich hinein, wo sie dann irgendwann deiner Gesundheit schadet.

### 3. Freu dich auf Aha-Erlebnisse

Nicht immer führt Schreiben zu einer Erkenntnis. Muss es auch nicht. Doch je öfter du es tust, desto schneller baut sich beim Schreiben die Verbindung zu deinem Unbewussten auf. Dabei landen mitunter neue Erkenntnisse, neue Wahrheiten auf dem Papier. Häufiger Effekt: Dinge werden anders gewichtet. Was man für ein großes Problem hielt, wird oft ganz klein – und man merkt, Moment mal, eigentlich geht es um etwas ganz anderes ...



Was kann soll ich davon jetzt halten?  
Ich bin ich ja noch verantwortlich, als dieser  
noch überhaupt jemand verstanden hat ich  
damit sagen sollte? Vielleicht muss ich auch  
lernen mich konkret auszusprechen. Und  
nicht davon ausgehen dass alle automatisch  
verstehen, was ich sagen will. Kann es aber  
eine Lösung für dieses Problem geben?  
Vielleicht sollten wir uns alle noch mal  
zusammensetzen und jeder erzählt wie es  
ihm/ihr damit geht. Wie auch immer,  
noch ändern wird das sofort nichts.  
Ja super, jetzt kann ich noch weniger  
hoffen und morgen schon ich dann nicht  
aus der Wüste. Na gut, ich kann ja  
noch für mich durchsetzen was ich ändern  
will. Das heißt wir von wieder die  
halbe Nacht, aber in der kann mich noch  
ja zu dem Punkt kommen und dem Problem  
ins Gesicht schauen. Immer dorthin gehen  
braucht ja auch nicht. Und die ganzen  
anderen jolly ja auch nicht, das hat ja  
noch nie funktioniert. Somit habe ich schon  
pochen. Bspw. mit ich will ich das  
nicht mehr damit besprechen. Ich denke  
ich lese Ihnen mein Buch weiter. Vielleicht  
kann ich ja etwas am Nacht. Woher  
nicht. Bspw. Ich probiere morgen noch

oder Falsch."



## Wieso funktioniert das eigentlich?

Angst, Sorgen oder Stress verpassen uns eine Art Tunnelblick, der uns nur noch unsere Probleme sehen lässt. Dieser „Fehlerfokus“ ist eine Spezialität der linken Gehirnhälfte, die wir dringend benötigen, um nach Lösungen für unsere Probleme zu suchen. Evolutionär gesehen ist das extrem sinnvoll: Unsere Vorfahren mussten hunderttausende Jahre lang jeden Tag Aufgaben lösen, die über Leben und Tod entschieden: „Was knackt denn da im Gebüsch?“

Die Kernkompetenz der rechten Gehirnhälfte wiederum ist die Fähigkeit, das große Ganze zu sehen, den Überblick zu behalten, Dinge richtig einzuordnen, vielleicht manches nicht gleich sooo ernst zu nehmen. Das wäre in echten Gefahrensituationen überlebenstechnisch jedoch eher hinderlich gewesen. Daher prägt in fordernden Momenten die linke Gehirnhälfte unseren Blick auf die Welt.

Heute ist gottlob vieles anders. Hunger, Kälte und Säbelzahn tiger bedeuten nur noch in Ausnahmefällen Lebensgefahr. Stattdessen plagen uns Sorgen, die das Leben nur selten gefährden, es einem aber durchaus vermiesen können. Und genau hier kann die Fähigkeit, das große Ganze zu überblicken – also die Kernkompetenz der rechten Gehirnhälfte –, behilflich sein. Sie kann uns Gelassenheit schenken und lädt ein, Dinge zu relativieren.

Doch was tun, um diese Fähigkeit ins Spiel zu bringen? Wir müssen die Evolution ein wenig austricksen. Und genau das geschieht, wenn wir zu Stift und Block greifen. Durch das Schreiben wecken wir unsere Kreativität, unser Selbst findet seinen Ausdruck. All das aktiviert die rechte Gehirnhälfte. Und wenn uns das Wechselspiel zwischen Fehlerfokus und Überblick, zwischen rechter und linker Gehirnhälfte gelingt, fühlen wir uns wieder in Balance.



„Schreiben bringt mich in Kontakt mit meinem Selbst. Es beruhigt und stärkt.“

# „Es ist für dich, und nur für dich!“

## Acht Fragen an Schreib-Coach

### Ursula Neubauer

#### Wie lange soll ich schreiben?

Ich stelle mir immer einen Wecker für zehn oder fünfzehn Minuten. Das ist genug Zeit, damit sich Dinge zeigen können, aber es ist kurz genug, dass ich es nicht als unendlichen Aufwand und großes Zeitinvestment empfinde. Es soll ja möglichst unkompliziert sein.

#### Wo schreiben Sie Ihre Gedanken auf?

Ich habe Notizhefte, in denen ich auch das Datum zu den jeweiligen Seiten notiere.

#### Und die liegen auf dem Nachtkästchen?

Meine Empfehlung wäre: nicht neben dem Bett liegen lassen, sondern in einer Schublade oder gleich in einem anderen Raum. Ich bringe gern ein bisschen Abstand zwischen mich und die verschriftlichten Gedanken. Denn die Übung soll ja entlasten.

#### Gehen Sie gleich nach dem Schreiben schlafen?

Das Schreiben kann ruhig noch ein bisschen nachwirken. Nicht immer, aber wenn etwa eine Erkenntnis hochkommt während des Schreibens, dann ist es gut, wenn ich dieser noch kurz Raum gebe. Damit sie nicht erst wieder unendlich weiter-rattert. Ich genehmige mir einen Tee, lasse die Gedanken sickern, erst dann lege ich mich hin.

#### Kann jeder schreiben?

Ja. Am Anfang hört man oft noch den eigenen Deutschprofessor im Kopf: „Man darf einen Satz nicht mit ‚und‘ anfangen“, „Wortwiederholungen vermeiden!“ und ähnliche Regeln. Das ist aber bei dieser Art des Schreibens völlig egal. Es geht nicht darum, dass ein gutes Textprodukt herauskommt, sondern es geht um den Prozess. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

#### Muss ich jeden Abend schreiben?

Nein. Wichtig ist ja, dass man sich beim Schreiben keinen Druck macht. Daher muss es auch nicht jeden Abend sein – halt dann, wenn man's braucht. Es ist für dich, und nur für dich!

#### Und wenn ich fertig geschrieben habe, hör ich einfach auf? Das war's dann?

Heft zuklappen. Das ist eigentlich genug. Was man aber auch machen kann, wenn man sich eine Art Abschluss wünscht: Noch einmal auf das Papier schauen und sich spontan ein Wort herauspicken, das einem ins Auge springt. Überlegen, ob man sich dieses spezielle Wort auf einem Extrazettel mitnehmen mag in den nächsten Tag oder ob man es loswerden will – also aufschreiben, zerknüllen, in den Papierkorb werfen, zerreißen ... was auch immer. Das manifestierte Loslassen kann sehr guttun.

#### Ich kann gut einschlafen, wache aber in der Nacht auf...

Da hilft Schreiben auch. Eine meiner Klientinnen hatte wegen einer Krankheit starke Sorgen und ist deswegen oft aufgewacht. Da hatte sie ein Notizbuch neben dem Bett liegen und hat geschrieben, um weiterschlafen zu können.



Mag. Ursula Neubauer arbeitet als Autorin („Schau gut auf dich“, Goldegg Verlag), Trainerin und Freewriting-Coach in Wien. [ursulaneubauer.at](http://ursulaneubauer.at)



Und jetzt bist du dran ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Zunehmen in der Fastenzeit ... ... an mentaler Stärke



Die Fastenzeit bietet einen Impuls, durch bewusste Ernährung und Selbstfürsorge neu durchzustarten. Die Besinnung auf das Wesentliche fördert sowohl die körperliche als auch mentale Gesundheit.

Wohlbefinden – körperlich und seelisch – bedeutet manchmal auch Verzicht, wie uns die Fastenzeit lehrt. Abstand nehmen von Menschen, die einem nicht guttun, Ausmisten oder Umstellung in der Ernährung. Auf eines wird jedoch das ganze Jahr über viel zu sehr verzichtet, obwohl es in die erste Reihe gehört: mentale Stärke.

## **FITNESS FÜR DIE SEELE**

Wieso nicht einmal die Fastenzeit nutzen, um neue, positive Dinge im Alltag zu integrieren, statt etwas wegzulassen? Anima Mentis leistet Pionierarbeit auf diesem Gebiet. Das weltweit erste Fitnesscenter für die Seele schafft im Herzen Wiens einen Ort der inneren Stärkung:

einerseits zum Entspannen und Abschalten, andererseits zur Förderung der eigenen Gesundheitskompetenz.

## **EIN NEUER LEBENSSTIL**

Ein Lebensstil, der Seele, Geist und Körper guttut, lässt sich mit etwas Unterstützung erlernen. Zusätzlich zur laufenden Begleitung durch Psychologinnen und innovativen Anwendungen für die Sinne wie Licht, Snoezelen oder Virtual Reality und Yoga bietet Anima Mentis Kleingruppen-Seminare zu unterschiedlichen Lebensbereichen und Themen. Vor allem das Thema Ernährung spielt beim Wohlfühlen eine große Rolle. Mentale Stärke ist stets der zentrale Punkt, um seine Vorhaben zu verwirklichen.



## **SEMINAR**

**Gemeinsam den Weg zur Wohlfühlernährung gehen**  
jeden Donnerstag

Anima Mentis Fitness GmbH  
1010 Wien, Auerspergstraße 6/1  
Tel.: +43/1/890 88 78  
E-Mail: [info@animamentis.com](mailto:info@animamentis.com)

[animamentis.com](http://animamentis.com)



# ODE AN DIE Patschen



## Liebeserklärungen an die kleinen Freuden des Lebens, Teil IV:

Die Schriftstellerin  
Julya Rabinowich über  
die zärtlichsten Begleiter  
warmer Füße.

Es gibt nur ein Objekt im Haus, das die Rückkehr ins Private, ins Kuschelige und ins Warme so deutlich repräsentiert wie ein ganz bestimmtes Accessoire. Dieses Accessoire, das sich zart und verständnisvoll an unsere geschundenen Füße schmiegt, die gerade erst den Stöckelkampfschuh oder den durchnässten Lederstiefel abgestreift haben, um unseren Körper von Aktivitäten im winterlichen Draußen hin zu einer Entspannung und einem Ankommen im gut beheizten Drinnen zu tragen.

Meine sehr geehrten Leserinnen und Leser: Es kann eindeutig nur ein Objekt geben, das uns das Gefühl des Heimeligen und Geborgenen so schnell und dauerhaft vermitteln kann. Es ist der Hausschuh, auch Hauspatschen genannt.

Aus Filz, aus Flanell, aus Wolle oder Plüsch. In Naturfarben oder in knallbuntem Exzess, mit Blümchen, mit seidiger Oberfläche, mit Leoprint. Mit Mascherln oder ohne. Sanft, wärmend und beschützend. Gerade gut genug dafür, zu spüren, was ein Zuhause ist: jener Ort, an dem wir weder sexy noch sportlich noch seriös auftreten müssen. In dem wir unelegant latschen können, wenn da ein Bedürfnis nach unelegantem Latschen bestehen sollte. Und an dem wir uns auf das Sofa fläzen können, die Beine auf einem Polster hochlagern, die Beleuchtung im früh hereinbrechenden Abend auf passende Lichtstimmung bringen und ein gutes

Buch, eine Zeitschrift aufschlagen. Musik hören. Vielleicht mit einer Kanne heißen Tees und einer langsam abbrennenden Kerze dazu. Eine Entspannung, die uns wieder wahrnehmen lässt. Durchatmen. Den Tag hinter sich lassen.

Der Hauspatschen ist aber auch jenes Objekt, das wir divenhaft und dramatisch in weitem Bogen vom Fuß werfen können, wenn wir uns abends ins Bett fallen lassen – und das treu und ergeben auf unser Erwachen wartet, bereit, uns von früher Morgenstunde an erneut zu dienen und uns durch den Morgen zu tragen. Zum Frühstück, zum Anlegen der Ritterrüstung für das Leben da draußen ...

... bis hin zu dem Moment, an dem unsere Füße wieder in jenes Schuhwerk versenkt werden, das uns ins Arbeitsleben trägt, zu den Begegnungen auf der Straße und in den Lokalen. Jener Teil unseres Lebens, der die Exklusivität der eigenen vier Wände verlässt und auch unter fremden Blicken bestehen muss.

### JULYA RABINOWICH

floh als Siebenjährige mit ihren Eltern aus der damaligen UdSSR nach Wien. Nach ihrem Studium fasste sie rasch als Autorin Fuß. Ihre Bücher „Spaltkopf“ (2008), „Herznovelle“ (2011) und „Dazwischen: Ich“ (2016) wurden mehrfach ausgezeichnet. Im Vorjahr erschien ihr zweiter Jugendroman „Hinter Glas“.

Anzeige

# Der Steirerhof \*\*\*\*\*

## Ruheplatz am Wasser

Manchmal sehnen sich Körper und Geist nach einer Auszeit vom stressigen Alltag.  
Der Steirerhof hat sich auf dieses Bedürfnis spezialisiert und dient als Kraftplatz für Erholungsuchende.



Das Verwöhnhotel liegt auf einer Anhöhe am Ortsrand von Bad Waltersdorf, herrlich eingebettet in die steirische Hügellandschaft. Apropos eingebettet: Im Steirerhof findet man nicht nur die Ruhe, sondern auch hochwertigsten Liegekomfort für einen erholsamen Schlaf.

### IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Ausgeruht und von der ausgezeichneten Küche verwöhnt, kann man die Besonderheiten der Steirerhof-Qualität genießen: Sämtliche Bereiche des Hotels sind

ausschließlich für die hier wohnenden Gäste reserviert, wie die hoteleigene Therapie mit sieben Pools innen und außen, das „Ladies Spa“, die Einrichtungen für gesundheitliche Vorsorge, Therapie oder Rehabilitation u. v. m. Zahlreiche versteckte Kraftplätze findet man auch im über 6 Hektar großen Naturgarten, der den Steirerhof umgibt. Das hier gewonnene neue Lebens- und Wohlgefühl nimmt man sich dann mit nach Hause – und damit sieht auch der Alltag wieder ganz anders aus.

HOTEL & SPA

**Der Steirerhof \*\*\*\*\*  
Bad Waltersdorf**

Wagerberg 125  
A-8271 Bad Waltersdorf  
Tel.: +43/3333/300 71

#### Kontakt:

reservierung@dersteirerhof.at

[dersteirerhof.at](http://dersteirerhof.at)

[facebook.com/dersteirerhof](https://facebook.com/dersteirerhof)





Vom

Glück



des



Fastens



Das große, aufregende, bereichernde  
Erlebnis, eine Zeitlang nichts zu essen.

Wie es unser Leben schöner und länger  
macht, wie es Körper, Geist und Seele  
erleichtert, wie es uns mit uns selbst  
ins Reine bringt.

Ein **carpe diem**-Dossier.

TEXTE

Martina Bachler

ILLUSTRATIONEN

Frau Isa/Wald & Schwert



# Was passiert eigentlich beim Fasten?

Es schenkt uns Energie und Lebensfreude, macht uns gesünder, fitter und sogar jünger – und startet ein wundersames Reinigungsprogramm in unseren Zellen: die Faszination Fasten im aktuellen Stand der Forschung.

e

„Es erstaunt mich seit Jahren und jedes Mal aufs Neue, was Fasten alles bewirken kann“, sagt Andreas Michalsen. Er ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin (Schwerpunkt u. a. Rheumatologie) und untersucht, wie sich das Fasten auf die Gesundheit von Menschen auswirkt.

Neues zu entdecken gibt es dabei tatsächlich immer noch genug. Zwar kennen alle Weltreligionen und alle Kulturkreise das Fasten seit Jahrtausenden, aber die moderne Medizin hat das Thema erst vor wenigen Jahren für sich entdeckt.

Und das gar nicht einmal, weil es den Menschen beim Abnehmen helfen kann (wenngleich das oft einen willkommenen Nebenaspekt darstellt), sondern weil es auf beinahe unglaubliche Weise unserer Gesundheit nützt, weil wir uns besser und fitter fühlen und mehr Energie haben, wenn wir fasten.

## Unsere Gene sind auf Essenspausen programmiert

In den vergangenen Jahren haben wissenschaftliche Studien nach und nach untermauert, dass es nicht nur wichtig ist, was wir essen, sondern mindestens genauso wichtig, wann wir das tun – oder, genauer gesagt, wann und wie lange wir das eben nicht tun.

Seither sind ganz neue Forschungszweige rund um das Thema Fasten entstanden. Biochemiker beschäftigen sich genauso damit wie Genetiker, Krebsforscher und Ernährungswissenschaftler. Immer klarer stellt sich dabei heraus, was für Menschen, die sich schon durch Diäten geplagt (Glückwunsch!) oder geschwindelt (macht nichts, völlig klar!) haben, großartig klingen muss: Phasenweise nichts zu essen gehört zu unserem Menschsein. Wir haben das Fasten in den Genen.

Es ist nämlich gar nicht vorgesehen, dass wir wie im Schlaraffenland leben. Ganz im Gegenteil, wir sind auch auf Essenspausen programmiert. Über Millionen von Jahren war das eine Über-



### TAG 3:

„Und dann ist plötzlich die Energie da. Und die gute Laune. Dieser Schub ist einmalig. Ich wache auf, und wie aus dem Nichts wird mein Körper mit Kraft durchflutet. Es ist eine stille Kraft, die tief im Inneren auf ihren Ausbruch wartet und die ich nur vom Fasten oder manchmal vom Meditieren kenne.“



Durch dieses carpe diem-Dossier begleitet uns Timm Kruse. Der deutsche Wissenschaftsjournalist probierte Fasten aus – und zwar gleich 40 Tage lang. Er schrieb darüber ein wunderbares Tagebuch („40 Tage Fasten – Von einem, der mal Ballast abwerfen wollte“), aus dem wir zitieren.





#### TAG 4:

*„Ich langweile mich. Was soll ich auch den ganzen Tag machen, wenn ich nicht essen kann? Alle meine Freunde arbeiten. Wenn ich wenigstens müde oder erschöpft wäre. Aber ich fühle mich extrem energiegeladen. Wohin damit?“*

lebensnotwendigkeit – schließlich war Nahrung nicht immer verfügbar –, später eine Gewohnheit. „Noch für unsere Großeltern war es normal, etwa nach 18 Uhr nichts mehr zu essen und auch zwischen den Mahlzeiten nichts. Das haben wir in den vergangenen Jahren verlernt“, sagt Fastenmediziner Michalsen.

#### **„Die wirksamste Therapiemethode der Naturheilkunde“**

Forscher wie Michalsen finden immer mehr heraus, wie sehr es sich lohnt, das phasenweise Nichtessen wieder zu erlernen. Aktuelle Forschungsergebnisse lassen Fasten beinahe als gesundheitliches Wundermittel erscheinen: Es verjüngt uns auf zellulärer Ebene, steigert

unser Wohlbefinden, hilft beim Abnehmen, kann Rheuma lindern und Bluthochdruck senken, Demenz und Alzheimer vorbeugen und bei vielen anderen Erkrankungen, aber auch bei Chemotherapien unterstützend wirken. Jüngste Ergebnisse in Deutschland geben sogar Hinweise darauf, dass Essenspausen Typ-2-Diabetes vorbeugen können. Zumindest bei Mäusen sieht es ganz danach aus, weil lange Kalorienpausen bei ihnen die Fettansammlung in Leber und Bauchspeicheldrüse hemmen.

„Das Fasten ist für mich die am stärksten wirksame Therapiemethode der Naturheilkunde“, sagt Andreas Michalsen. Und er stellt nicht nur erstaunt fest, wie vielfältig das Fasten wirkt, sondern auch,

wie leicht es seinen Patienten fällt. „Für viele ist es wie ein Reset, ein gesundheitlicher Neustart.“

#### **Schon nach 15 Stunden geht's dem Fett an den Kragen**

Wie aber funktioniert das Wundermittel Fasten? Was geschieht in unserem Körper, wenn wir beschließen, über mehrere Stunden oder sogar Tage oder gar Wochen nichts zu essen?

Kurz gesagt: Unser Körper aktiviert einen über Millionen von Jahren perfektionierten Prozess, er schaltet auf Autopilot. „Er kennt den Prozess der Nahrungsaufnahme, aber eben auch den zweiten, in dem er keine Nahrung bekommt, sondern auf Reserven zurück-

# Autophagie – was ist das?

Unsere Zellen beherrschen das genialste Recyclingprogramm der Welt. Der Japaner Yoshinori Ōsumi erhielt 2016 den Nobelpreis dafür, dass er herausfand, wie es funktioniert.

Wenn unser Organismus keine Nahrung erhält, macht er sich nach einiger Zeit daran, seine Reserven aufzubrechen. Er nützt die Gelegenheit für einen faszinierenden Selbstreinigungsprozess in unseren Zellen, den wir Autophagie nennen und erst seit einigen Jahren so richtig zu verstehen beginnen.

## **Autophagie lässt unsere Zellen besser funktionieren – oder absterben.**

In der Autophagie werden Zellschrott, kaputte Eiweiße und andere defekte Moleküle in eine dünne Hülle gepackt und durch Verdauungsenzyme in ihre Einzelteile zerlegt. Manche davon werden als Baumaterial für neue Eiweißstoffe wiederverwertet. Was dafür nicht mehr taugt, wird von der Zelle zur Energiegewinnung verheizt – und ist die Zelle insgesamt einfach zu kaputt, sorgt die Autophagie für ihre Selbstzerstörung. So können junge, leistungsfähige Zellen an ihren Platz treten.

**Unsere Zellen sind wie eine Fabrik. Erst wenn kein neues Material zu**

## **verarbeiten ist, können sie sich um ihre Reparatur kümmern.**

Das bedeutet: Solange wir unserem Organismus Nahrung liefern, muss diese verarbeitet werden. Erst Essenspausen lassen die Maschinen langsam zum Stillstand kommen und ermöglichen ihnen, sich um ihre eigene Reparatur zu kümmern.

Wie lange diese Pausen sein müssen, weiß die Wissenschaft noch nicht genau. Als Richtwert gelten 14 bis 18 Stunden, allerdings ist das individuell sehr unterschiedlich. „Wenn du noch nie geputzt hast, weißt du nicht einmal, wo du anfangen sollst“, beschreibt der Grazer Mikrobiologe Slaven Stekovic eine mögliche Situation in der Zelle.

## **Spermidin, Kaffee und Sport fördern Autophagie.**

Fasten ist der stärkste Autophagie-Impuls. Aber nicht der einzige. Sport fördert die Autophagie ebenso wie Kaffee.

Forscher um den Grazer Biochemiker Frank Madeo entdeckten, dass auch das körpereigene Spermidin, das so heißt, weil es hochkonzentriert in männlicher

Samenflüssigkeit vorkommt, die Autophagie in Gang setzen kann. Spermidin ist genauso in Nahrungsmitteln enthalten, etwa in Weizenkeimen oder Champignons. Dasselbe könnte für Flavonoide gelten, spezielle Pflanzeninhaltsstoffe. Die Forschung steht hier aber noch am Anfang.



Was machen unsere Zellen, wenn sie 14 bis 18 Stunden keine Nahrung zu verarbeiten haben?

Sie nützen die Zeit, um sich zu reinigen und zu reparieren.





#### TAG 6:

„Fastenexperten  
raten zu einem Glas  
süßem Fruchtsaft,  
um akuten Schwäche-  
anfällen vorzubeugen.  
Wie groß ist ‚ein Glas‘?“

greifen muss“, sagt Michalsen. Das läuft übrigens nicht nur beim Menschen so ab, sondern auch bei Tieren, an denen sich die Wissenschaftler das Phänomen Fasten jeweils anschauen, bevor sie sich an Studien mit Menschen wagen.

Am ersten Fastentag herrscht zunächst einmal Verwirrung in unserem Organismus – kein Wunder, so eine grundsätzliche Prozessumstellung erfordert schließlich ein wenig Zeit. Wir brauchen unsere schnell verfügbaren Zuckerreserven auf (die wir in Leber und Muskeln gespeichert haben), und unser Körper ist – Achtung, Hungersnot! – alarmiert. Er schüttet die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus. Ergebnis: Wir fühlen

uns wacher als sonst. Als nächste Energiequelle werden die Eiweißvorräte im Verdauungstrakt und in den Muskeln aufgebraucht.

Parallel dazu geht es – bereits nach rund 15 Stunden – an unsere Fettspeicher. Die Leber wandelt die Fette dann in sogenannte Ketone (Ketokörper) um. Unser Blutkreislauf bringt diese in Umlauf, um etwa Herz und Hirn mit Energie zu versorgen.

#### **Ketone sowie Autophagie wirken Wunder**

Offenbar sind diese Ketone viel mehr als ein Notfalltreibstoff für den Organismus. Sie können nachweislich dazu beitragen,

dass sich Gehirnzellen ganz neu bilden, wodurch das Gedächtnis gestärkt und Alzheimer, Parkinson und sogar Multipler Sklerose zumindest vorgebeugt werden soll.

Parallel dazu beginnt nach etwa 14 bis 18 Stunden Fasten auch die Autophagie verstärkt zu laufen. In diesem mysteriösen Prozess (siehe Kasten Seite 129) befreien sich unsere Zellen von defekten Molekülen und verwenden Teile davon, um sich selbst zu erneuern.

Die Autophagie haben alle Organismen drauf, Menschen genauso wie Tiere, Pflanzen und auch Hefen. Bei uns Menschen wird dieser Prozess durch mehr als hundert Gene gesteuert.

### TAG 7:

„Beim Fasten trenne  
ich mich offenbar auch  
von altem seelischen Ballast.  
Je länger ich faste,  
desto mehr Müll tritt aus  
meinem Unterbewusstsein zutage.  
Ich träume unsäglichen Unfug,  
peinlichen Gehirnschrott,  
den ich selbst in meinem Tagebuch  
nicht aufschreiben könnte.“



## Was Fasten alles nicht ist:

### **Fasten ist keine Diät**

Wer eine Diät macht, will meistens schnell Gewicht verlieren – zumindest schneller, als es mit einer echten Umstellung seiner Ernährung gehen würde. Beim Fasten aber stehen nicht verlorene Kilos, sondern Entgiftung und Regeneration im Vordergrund. Gerade beim Heilfasten verlieren die meisten Menschen allerdings auch an Gewicht (zwei bis drei Kilo die Woche, je nachdem, wie hoch der Ausgangswert liegt). Oft ist es zunächst Wasser, das wir abbauen, weil wir auf einmal deutlich weniger Salz zu uns nehmen. Manche nehmen nach dem Fasten auch wieder zu. Dennoch kann es ein guter Impuls sein, seine Essgewohnheiten zu hinterfragen und gesünder zu essen.

### **Fasten ist nicht hungern**

Hunger ist eine der schlimmsten Erfahrungen, die Menschen machen können. Er stellt einen erzwungenen Mangel an Nahrung dar, der unser Leben gefährden kann. Niemand wünscht es sich, zu hungern. Das Fasten aber machen wir freiwillig. Nach einer Umstellungsphase fällt beim Fasten der Hunger auch erstaunlich oft weg, weil der Körper sich bei seinen Reserven bedient. Und generell gilt: Was wir schnell einmal Hunger nennen, ist oft nichts anderes als Appetit. Oder Durst. Oder schlicht Gewohnheit.

### **Fasten ist nicht genussfeindlich**

Fasten und genussvoll essen sind kein Widerspruch. Das Intervallfasten etwa erlaubt es, beides miteinander zu verbinden. Und selbst wer länger fastet, wird im Anschluss daran oft sogar viel bewusster genießen, viel besser schmecken und genauer wahrnehmen können, was ihm guttut und was nicht. Außerdem ist Genuss ja auch nicht das Gleiche wie Völlerei.



# Wie fange ich mit dem Fasten an?

Intervall-, Heil-, Basenfasten, zu Hause oder im Urlaub, auf eigene Faust oder mit Expertenbetreuung, allein oder in der Gruppe: So gelingt der Start ins Abenteuer Fasten ganz einfach.

f

Fasten kann jeder. Nicht jeder sollte es (siehe Kasten Seite 135), aber jeder kann es – und das liegt an der Zeit, in der wir Menschen Menschen wurden.

Vor über zwei Millionen Jahren tappte nicht jeden Tag ein Wildschwein in die Fallen unserer Vorfahren, es gab weder Brot noch Milch noch Kühlschrank, nichts war einfach nur so zum Essen da. Oft tage- oder wochenlang mussten wir damals ohne Nahrung auskommen. Und wir konnten es, weil unser Körper lern-

te, auf Reserven zurückzugreifen (siehe Kasten „Autophagie“, Seite 129).

Wir haben all das vielleicht vergessen, aber unser Körper weiß es noch. Fasten heißt im Prinzip nichts anderes, als ihn daran zu erinnern.

## **Vor dem Fasten steht eine Frage: Will ich wirklich?**

Es gibt ein paar Regeln, die für jeden gelten, egal für welche Form des Fastens man sich entscheidet.

Erstens: Du solltest es ernst damit meinen. Wer mit dem Fasten beginnt, gleichzeitig aber sorgfältig ein geheimes Süßigkeitendepot anlegt, der ist vielleicht einfach nicht so weit. Das ist in Ordnung und besser, als sich zu frustrieren.

Zweitens solltest du ganz schnell vergessen, dass man mindestens fünfmal am Tag essen und etwaigen Heißhunger mit Zwischenmahlzeiten bekämpfen sollte. Das hat sich einfach als falsch herausgestellt.

Und drittens ist es kein Fehler, ungefähr zu wissen, warum du fasten möchtest. Geht's darum, gesünder zu leben und das Wohlbefinden zu steigern? Geht's um die Hose, die nicht mehr passt? Oder ist es einfach an der Zeit, Körper und Geist mal wieder zu entgiften?

## **Erster Schritt: der Verzicht auf den Snack zwischendurch**

Die Fastenform, die alle oben genannten Wünsche erfüllen kann, ist ausgerech-



#### TAG 9:

„Ich beobachte Menschen beim Essen. Klammerheimlich. Wie ein Spanner. Und auf einmal wird mir klar, was für ein Wunder es ist, dass unser Körper Käsebrötchen in Körpersubstanz verwandeln kann.“

net jene, die streng genommen gar kein Fasten ist: das Intervallfasten. „Dass man dabei grundsätzlich alles essen darf und also auf gar nichts verzichten muss, nimmt schon einmal sehr viel Angst“, sagt Margit Fensl. Die Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin betreibt eine Praxis in Wienerherberg in Niederösterreich. Der Großteil der Menschen, die zu ihr kommen, möchte vor allem abnehmen, und viele sind schon oft daran gescheitert. Auch weil sie nicht nur viel, sondern auch ständig essen.

Ein erster Schritt zum Intervallfasten lautet also, auf den Snack zwischendurch zu verzichten. Das gilt auch für alle, die gar nicht abnehmen, aber durch das Intervallfasten ihre Gesundheit fördern

wollen. Der Körper soll wieder lernen, dass er mehrere Stunden lang keinen Kaloriennachschub bekommt. „Das ist nur halb so schwer, wenn man sich auf das spätere Essen freuen darf“, sagt Margit Fensl. Außerdem sei es nur eine Frage des Umgewöhnens. Dann falle der Hunger sowieso weg.

#### **Was ist wichtiger: Frühstück oder Abendessen?**

Beim gezielten Nichtessen kann es sehr helfen, richtig zu essen. Wer ein Morgentyp ist und sein Frühstück braucht, wird beim Intervallfasten um 8 Uhr frühstücken, dafür aber ab 16 Uhr nichts mehr essen, um auf sein 16-Stunden-Fastenfenster zu kommen. Wer hingegen nichts

so sehr liebt wie das gemeinsame Abendessen, wird eben das Frühstück auslassen. „Das 16:8-Intervallfasten lässt sich besonders gut mit dem Alltag vereinbaren“, sagt Margit Fensl.

Vor allem, wenn man sich auch typgerecht ernährt, um Hunger vorzubeugen. Zur Vorbereitung auf das Fasten es also hilfreich, zu wissen, ob man eher durch Eiweiße oder durch Fette satt wird. Wie man das herausfindet, erklärt Margit Fensl zum Beispiel in ihrem *carpe diem* Podcast (siehe Hinweis auf der übernächsten Seite).

#### **Heißfasten: besser nicht allein**

„Heißhunger spielt auch beim Heißfasten keine Rolle, gerade das ist sehr faszinie-

### TAG 21:

*„Mein Körper und mein Geist  
fühlen sich immer durchlässiger an.  
Wenn ich klassische Musik höre,  
berührt sie mich unmittelbar  
im Innersten. Ungefiltert.“*



rend“, sagt Manfred Spahn. Seit vielen Jahren betreut der ausgebildete Fastentrainer Gruppen von Menschen, die beschlossen haben, eine Woche lang nichts oder nur sehr wenig zu essen. Er zieht sich mit ihnen in Klöster zurück, arbeitet mit ihnen in Wellnesshotels oder verbindet das Fasten durchaus einmal mit einer Reise.

Natürlich kann man auch zu Hause, mitten im Leben und ohne Manfred Spahn eine Woche lang nichts essen. „Wer das erste Mal fastet, sollte das aber zumindest nicht alleine tun“, sagt der Fastentrainer. Nichts zu essen und auch bei flüssiger Nahrung auf alles zu verzichten, was (wie etwa Milch) reich an Kalorien ist, ist schließlich nicht nichts

– auch wenn der Körper nach der Umgewöhnung wirklich kaum Hungersignale aussendet, auch wenn viele Fastende von einem Fasten-High sprechen, von großer Euphorie, unendlich viel Energie und geistiger Klarheit, die sich durch das Heilfasten einstellen können.

Ein Fastenleiter sorgt zum Beispiel dafür, dass die Fastenden schon vor der Fastenwoche ein, zwei Gewöhnungstage mit leichtem Essen und weniger Kaffee einlegen, damit der Körper nicht von hundert auf null fällt. Er erinnert sie daran, viel Wasser und ungesüßten Tee zu trinken, weil wegen des Nahrungsentzugs zum Beispiel Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme, aber auch Gelenks- und Gliederschmerzen auftreten

können. Er bietet Yoga und andere leichte Bewegungsübungen an, die für zusätzliches Wohlbefinden sorgen, und schickt alle an die frische Luft, weil Natur und Gehen ebenfalls positiv zum Fasten beitragen können. Und er erlaubt ihnen, viel zu schlafen, weil es den Körper auch anstrengt, auf seine Reserven zurückzugreifen.

### **Fasten kann auch Emotionen freisetzen**

Gemeinsam mit den Mitfastenden stärkt der Fastenleiter diejenigen, die gerade eine Krise haben (ja, auch das kommt vor). Das können Hungerattacken sein, Kopfschmerzen, aber auch psychische Tiefs. „Viele bringen enorm viel Stress





#### TAG 22:

„Das Fasten zeigt mir,  
wie einfach das Leben sein kann.  
Dieses Gefühl des Einfachen  
gibt mir Ruhe und Kraft.  
Bedürfnislosigkeit, kein Müssen,  
kein Wollen, kein Brauchen.  
Die totale Unabhängigkeit.“



## Wer nicht fasten sollte

### **Generell aufs Fasten verzichten sollten:**

- Schwangere und Stillende
- Kinder
- Jugendliche im Wachstum
- sehr alte Menschen
- Menschen mit Essstörungen
- Menschen, die unter Gicht, Gallenkoliken oder Gallensteinen leiden

### **Die Zustimmung des Arztes brauchen alle, die:**

- regelmäßig Medikamente einnehmen müssen
- an Typ-1-Diabetes, Nierenerkrankungen, Herzerkrankungen, Suchtkrankheiten, Psychosen, Demenz oder Alzheimer leiden
- niedrigen Blutdruck haben



### TAG 37:

„Ich bin nicht  
mehr nüchtern.  
Eher wie bekifft.  
Nur nüchterner.“

mit und sind dann, wenn der beim Heilfasten wegfällt, plötzlich auf sich gestellt“, sagt Spahn. Sie hinterfragen dann nicht nur ihre Essgewohnheiten, sondern ihr Leben insgesamt, mitunter kommen lange unterdrückte Emotionen hoch.

Ums Abnehmen geht es übrigens den wenigsten, die sich für eine Woche Heilfasten entscheiden. „Den meisten geht es wirklich um ein ernsthaftes Entgiften, um eine echte Auszeit. Und sehr viele kommen dann jedes Jahr wieder“, sagt Manfred Spahn.

### **Basenfasten: Fasten mit Essen**

Jedes Jahr wiederkommen? Heike Burzki hätte unglaublich gestaunt, hätte ihr das jemand nach ihrer ersten Erfahrung mit

dem Heilfasten gesagt. Ihr ging es dabei nämlich nicht sehr gut. Heute sagt sie: „Ein paar Jahre später hatte ich dann die richtige Betreuung – und es wurde eine sehr gute Erfahrung.“ Heute ist Heike Burzki Ernährungsberaterin und betreut zum Beispiel die Detox- und Basenfastenwochen im Hotel Steirerhof im steiermärkischen Bad Waltersdorf. „Die innere Haltung ist enorm wichtig beim Fasten, sonst versucht man sich zu kasteien oder ist auch verleitet zu tricksen“, sagt sie.

Beim Basenfasten ist diese Versuchung allerdings gering. Man kann sich ja satt essen, nur eben mit basischer – also sanfter pflanzlicher – Ernährung, mit Gemüsesuppen, mit Brei, mit (gedünstetem) Obst. Das kann man auch zu Hause tun,

solange man bereit ist, sich an gewisse Zutaten und Rezepte zu halten.

„In der Gruppe fällt auch das vielen leichter – nicht zuletzt, weil sie eben weder speziell einkaufen noch besonders kochen müssen“, hat Heike Burzki beobachtet. Auch sie preist das Gemeinschaftsgefühl, das beim Fasten in der Gruppe eintritt und erstaunlich gut dabei hilft, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Dieses Sich-mit-sich-selbst-Beschäftigen, diese Klarheit, dieser Fokus im Blick auf die eigene Person, das eigene Leben, die eigenen Bedürfnisse... All das geht offenbar insgesamt deutlich leichter, wenn man sich Pausen vom Essen gönnt.

Fast jeder von uns kann das. Wir müssen unseren Körper nur daran erinnern.

## „...nicht einmal kosten?“

Schräge Blicke und komische Kommentare gehören zum Fasten dazu wie der knurrende Magen am ersten und das große Gefühl der Freiheit am dritten Tag. Wir wetten, irgendwann dazwischen hast du alle Sprüche in unserem Fasten-Bullshit-Bingo abgehakt...

|                                                   |                                                                                                        |                                                                                |                                                                        |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| „Fastenurlaub?<br>Sicher Vollpension!<br>Hahaha!“ | „Du fastest?<br>Ja, musst du denn<br>gar nicht arbeiten?<br>Dafür fehlt dir doch<br>dann die Kraft...“ | „Du bist eh<br>so schlank.“                                                    | „Das ist in, das<br>machen jetzt alle.“                                |
| „Wir leben in einer<br>Verbotsgesellschaft.“      | „Ich hab auch<br>schon einmal<br>eine Diät gemacht.“                                                   | „So viel Geld<br>dafür, dass man<br>nichts essen darf?!“                       | „Was wirst du<br>als Erstes essen,<br>wenn du wieder<br>essen darfst?“ |
| „Selbstoptimierung.“                              | „Bist du jetzt<br>magersüchtig?“                                                                       | „Na geh, nur kosten!<br>An einem Bissen<br>wirst du schon<br>nicht sterben...“ | „Ohne Schnitzel<br>könnte ich<br>nicht leben.“                         |
| „Angst vor dem<br>Älterwerden?“                   | „Bekommt man da<br>nicht Mundgeruch?“                                                                  | „Spaßbremse!“                                                                  | „Also ICH bin ja<br>ein Genussmensch.“                                 |



# Wie macht Fasten Spaß?

Bernhard Ludwig, Psychologe und Psychotherapeut, wurde als Kabarettist mit einem besonderen Talent für Gesundheitsthemen bekannt. Vor über 25 Jahren machte er sich über den Diätwahnsinn lustig, vor über 15 Jahren erfand er seine eigene Fastenmethode: Im Rahmen von „10in2“ isst man an einem Tag, was man mag, am nächsten Tag dafür gar nichts.



**Bernhard Ludwig, 71, hat seine Karriere als Kabarettist nicht zuletzt auf dem Fasten aufgebaut. Seine bereits 1990 erschienene „Anleitung zum Dickwerden“ zeigt auf sehr humoristische Art, warum Diäten zwar überzeugend klingen, schmerzhaft sind und gut funktionieren – dann aber das Jo-Jo erbarungslos zurückschnellt.**

**Herr Ludwig, was hat Sie eigentlich auf die Idee gebracht – zu fasten?**

Ich war, bis ich zwölf war, ein schwächliches, sehr dünnes Kind. Dann hab ich angefangen, viel zu essen. Ich bin aber von Ärzten umzingelt aufgewachsen: Sobald ich dicker wurde, so mit Anfang zwanzig, wurden mir deshalb Diäten angeboten. Die habe ich auch gemacht, allerdings mit dem Nebeneffekt, dass ich durch jede Diät dicker wurde.

**Weil der Jo-Jo-Effekt eintrat?**

Ich bin der lebende Jo-Jo-Effekt! Über all diese Diätjahre hinweg habe ich rund 500 Kilo ab-, aber auch rund 540 Kilo zugenommen: einmal Traumfigur und zurück. Dramatisch und frustrierend.

**Wann hat sich das geändert?**

Erst relativ spät. All diese Kuren klingen ja zunächst einmal vernünftig, sie geben einem Modelle an die Hand, wie man Gewicht verliert, aber halt nicht dafür, sein Leben zu ändern. Als Psychotherapeut habe ich mich früh mit Herzinfarktpatienten beschäftigt und somit quasi automatisch damit, welche Rolle Ernährung für unsere Gesundheit spielt. Daraus hab ich dann mein erstes Buch gemacht: „Anleitung zum Dickwerden“.

**Und da haben Sie dann auch  
Ihr Leben geändert?**

Ich versuchte es, aber immer noch mit Hilfe von Diäten, und immer erfolglos. Da wollte ich dann etwas gegen den Jo-Jo-Effekt erfinden. Bei meiner Dissertation fand ich heraus, dass der Körper eigentlich wahnsinnig wenig Nahrung braucht, wenn diese zwar alle wesentlichen Nahrungsstoffe liefert, nur halt nicht besonders gut schmeckt. Dann hat mich der bekannte Hormonspezialist Johannes Huber darauf aufmerksam gemacht, dass die Pause ein wesentliches Ernährungsthema sei. Er hat Anfang der 2000er-Jahre das Dinner Cancelling propagiert. Wer das Abendessen weglässt, soll seinem Körper erlauben, sich statt mit der Verdauung mit seiner Reparatur zu beschäftigen und Fett leichter abzubauen.

**Das hat Sie dann überzeugt?  
Überhaupt nicht.**

**Warum nicht?**

Weil ich mir sicher war, dass ich das nicht kann. Aber mir leuchtete die Idee der Pause ein, sowohl fürs Abnehmen als auch für die Gesundheit. Und mir gefiel die Vorstellung, dass man nicht hungern muss, sondern essen kann, was man will, wenn man dann lange genug Pause macht. Also erfand ich die 10in2-Methode, die im Prinzip bedeutet, einen Tag zu essen, was man will, am anderen jedoch überhaupt nichts.

**Das fiel Ihnen leichter, als nur abends  
nichts zu essen?**

Es war nicht schwierig für mich, weil mein Kopf ja immer wusste, am nächsten Tag darf ich wieder alles. Und ich habe auch schnell festgestellt, dass mein Körper eigentlich gar nicht so viel braucht. Ich habe mich sofort besser gefühlt, allein

schon weil ich mir sicher war, dass ich das jetzt hinbekommen werde. Es sind dann fünf Jahre daraus geworden, ich habe rund 30 Kilo abgenommen und halte seither mein Gewicht. Nach den fünf Jahren bin ich auf ein flexibleres Modell umgestiegen, ich esse jetzt eher mittags und abends dafür nicht, manchmal mache ich es auch umgekehrt.

**Viele Menschen können sich nicht  
vorstellen, einen ganzen Tag nichts  
zu essen. War das für Sie so leicht?**

Das hat mich selbst überrascht. Ich hatte zuvor ja all diese Kuren gemacht und gesehen, was ich alles nicht aushalte. Aber mit der Aussicht, gleich wieder normal essen zu können, also gar nicht hungern zu müssen, fällt enorm viel Stress weg. Deshalb ist es mir so wichtig zu sagen, dass an den Esstagen nichts verboten ist.

**Das schreit ja dann förmlich danach,  
dann dafür doppelt so viel zu essen...**

Das griechische Wort *Diät* heißt übersetzt ja *Lebensstil*. Es geht also natürlich darum, sich vernünftig zu ernähren, und zwar nachhaltig. So wie Konfuzius sagt: „Wenn du an Veränderung denkst, dann denke daran, dass du das täglich machst.“ Mir jedenfalls ging es blendend.

**Auch an den Fasttagen? Haben Sie  
sich dafür nicht rechtfertigen müssen?**

Ich bin regelmäßig bei Abendessen gesessen und habe gesagt, dass ich heute meinen Fasttag habe und deshalb zwar gerne da bin, aber eben nichts esse. Das hat mir dann die Zeit gegeben, den Leuten meine Methode zu erklären, während sie kauten und ich nicht.

**Und alle hatten ein schlechtes Gewissen?**  
Die, die es haben müssen, sicher. Aber ich habe auch gezeigt, dass es eben geht,

und gar nicht einmal so schwer. Obwohl wir in einer so fetten Welt leben. Wir sind ja von schlechtem Essen umgeben, auch Werbung wird ja vor allem für Lebensmittel gemacht, die uns nicht guttun. Überall und ständig essen die Leute. Umso wichtiger ist es, dass jeder für sich selbst herausfindet, was sein Körper eigentlich braucht: wie viel Essen, wie lange Pausen.

**Bei Ihnen hat sich verändert,  
was Sie brauchen?**

Ja, deshalb halte ich es jetzt flexibler. In unseren Köpfen ist irgendwie drinnen, dass Hunger etwas Schreckliches ist. Das müssen wir dort wieder rausbekommen. Das Schreckliche ist das viele Essen, weil es so wahnsinnig ungesund ist. Heute belegen ja viel Forschung und zwei Nobelpreise, wie gesundheitsfördernd das Intervallfasten ist und dass es stimmt, dass es eine innere Uhr gibt, nach der unser Körper funktioniert. Man muss aber schon auch sagen: Wenn man etwas nur macht, weil es gesund ist, dann bringt uns das auch nicht weiter.

**Warum nicht?**

Weil das dann wieder nicht funktioniert. Die Überzeugung, dass wir das brauchen, um ein lustvolles Leben zu genießen, hilft uns. Mein nächster Film heißt deshalb auch „Anleitung zum lustvollen Leben vor dem Tode“. Also: zuerst leben!



TAG 39:

„Im Grunde war ich auf der Suche nach dem Paradies. Ich glaube, ich habe es gefunden. Es ist direkt vor meiner Haustür, und ich habe es nie gesehen.“



# **carpe diem** AFTER-WORK-RETREAT



## **Zeit für eine Mindful Session**

Exklusiv mit Autorin und Podcasterin Sarah Desai aus Berlin

**27. Februar 2020**  
im RE:TREAT Vienna

**1 von 10**  
Tickets  
gewinnen!

Jetzt informieren und gewinnen:

**[carpediem.life/afterwork](https://carpediem.life/afterwork)**



RE∞TREAT





## Post für uns!

Die schönste Belohnung für unsere Arbeit ist die Freude unserer Leser. Hier eine kleine Auswahl an Nachrichten, die uns nach der vierten Ausgabe erreicht haben.  
Unser Briefkastl: [redaktion@carpediem.life](mailto:redaktion@carpediem.life)

Fotografiere dich mit unserem Cover auf Instagram, tagge @carpediemmagazin und gewinne eine Soulbottle!



*„Das ist wirklich eines der ersten Magazine, die ich von der ersten bis zur letzten Seite lese, weil ich es so interessant finde.“*

**Helene Schneider, Fuerteventura**

Zufällig bin ich über carpe diem gestolpert. Zeitschriften wie diese gibt es ja wie Sand am Meer, dachte ich, wurde allerdings eines Besseren belehrt. carpe diem ist anders ... einzigartig. Die Themen, die Art, wie Artikel geschrieben werden. Mit Liebe, Herzblut und fundierten Fachkenntnissen – das merkt man. Macht weiter so!

**Schöne Grüße aus München  
Caro**

Das Hören eures Podcasts ist zu meinem täglichen Ritual geworden und gehört für mich zu einem guten Leben! Besonders hat es mir das Interview mit dem Baum-Experten Erwin Thoma angetan. Es hat mich, um ehrlich zu sein, zum Weinen gebracht. Wann immer ich kann, gehe ich in die Natur. Bäume geben mir einen starken Halt. Ich hoffe so sehr, dass viele Menschen über das Gesagte in euren Podcasts nachdenken, nachhaltiger leben, füreinander da sind und wertschätzen, was uns die Welt gibt.

**Jacqueline Weber**

*„Der Geruch von Zimt, Kurkuma und Ingwer meiner Goldenen Milch stieg mir in die Nase. Die Sonne lachte mich durch mein Fenster an. Und nun saß ich da. Im Hier und Jetzt. Mit dieser wundervollen Zeitschrift, die mir aus der Seele spricht, und meinem absoluten Lieblingsfrühstück. Ich sage nur: carpe diem.“*



**Super gelungen, das nachgebackene carpe diem-Kurkumabrot von Jasmin Marte.**

**Die Welt von carpe diem täglich erleben auf:**

[carpediem.life](https://carpediem.life)  
f [carpediem.magazin](https://carpediem.magazin)  
@ [carpediemmagazin](https://carpediemmagazin)  
p [carpediemmagazin](https://carpediemmagazin)  
t [carpediemmag](https://carpediemmag)

# Wo Fashion und Lifestyle gelebt werden

Einkaufen ist heute nicht nur eine ideale Beschäftigung, um seine Gedanken schweifen zu lassen, sondern auch um zu genießen – so wie im Auhof Center.



Als zweitgrößtes Einkaufszentrum Wiens ist das Auhof Center mit über 150 Shops ein beliebter Ort, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

## FÜR JEDEN ETWAS DABEI

Neben den vielseitigen Fashion-Shops wie Kleiderbauer, TK Maxx, Guess, New Yorker und Nike verfügt die Einkaufsmall auch über eine grandiose Unterwäsche- und Schuh-Kompetenz. Humanic, Delka, CCC sowie Huber Shop, Hunkemöller und Intimissimi sind erst der Anfang der vielfältigen Auswahl. Auch Sportbegeisterte sowie Elektronik-

affine werden mit dem modernsten Intersport Österreichs und dem Elektronikriesen Saturn nicht enttäuscht. Den sinnlichen Genussmoment erfährt man in der Konditorei Gerstner, die mit ihren hochwertigen Süßspeisen und ihren köstlichen Mahlzeiten jedem ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Wer auch am Sonntag bzw. an Feiertagen nicht auf ein einzigartiges Erlebnis verzichten möchte, kann sich in der Gastro & Fun Area mit dem neu gestalteten Cineplexx Kino, der L'Osteria, dem Japaner Matuya, Subway und dem Indoor Action Park Tiger's World verwöhnen und unterhalten lassen.



Albert-Schweitzer-Gasse 6  
A-1140 Wien

## Öffnungszeiten Shop & Stores:

Montag bis Freitag 9 bis 20 Uhr  
Samstag 9 bis 18 Uhr

## Gastronomie & Entertainment:

Montag bis Freitag 9 bis 20 Uhr  
Samstag 9 bis 22 Uhr  
Sonn- & Feiertage 9 bis 22 Uhr

[auhofcenter.at](http://auhofcenter.at)

KLEIDER  
BAUER

ZARA

TKMAXX Hammerle

NEWYORKER

GUESS

H&M

C&A

HUMANIC

SATURN

MERKUR

CINEPLEXX

TIGER'S  
WORLD

Müller

L'OSTERIA

INTERSPORT

NikeFactoryStore



## Impressum

### Chefredaktion

Nicole Kolisch, Andreas Kornhofer

### Art Direction

Daniela Bily (Ltg.), Flora Seidl-Kietreiber

### Head of Photo

Isabella Russ

### Chefin vom Dienst

Eva Mühlbauer

### Textchef

Stefan Wagner

### Fotoredaktion

Pinar Dagdevir (Ltg.), Sabine Heinrich

### Kolumnistinnen und Kolumnisten

Waltraud Hable, Thomas Stipsits,  
Stefan Wagner, Daniela Zeller

### Redaktionelle Mitarbeit

Martina Bachler, Gundi Bittermann,  
Karin Boba, Maria Dorner, Wolfgang Gran,  
Verena Hoflehner, Alexander Höss-Knakal,  
Gisbert Knüphauser, Maria Kornhofer,  
Janina Lebiszcak, Sissi Pärsch, Holger Potye,  
Júlyia Rabinowich, Alexander Rieder,  
Andreas Schneethaler, Evelyn Zemplenyi

### Fotografie

Susanne Einzenberger, Eisenhut & Mayer,  
Karin Hackl, Tina Herzl, Melina Kutelas,  
Bailey Rebecca Roberts, Julia Rotter,  
Konstantin Reyer, Philipp Schönauer

### Illustrationen

Petra Braun, Gemma Correll, Carolin Eitel,  
Oriana Fenwick, Anna Frohmann, Olga Kawa,  
Beatriz Naranjalidad, Michael Paukner,  
Luisa Rivera, Wald & Schwert, Julia Zott

### Executive Creative Director

Markus Kietreiber

### Chefredaktion Digital Publishing

Mesi Tötschinger

### Redaktionsleitung Digital

Catharina Gaissmaier-Heindl

### Projektmanagement Digital

Vanessa Elwitschger

### Digital Publishing

Christof Hinterplattner (Ltg.), Marco Bogner,  
Marijan Kelava, Max Moser

### Cooperation Management

Michael Holzer

### Publishing Management

Elisabeth Kopanz (Ltg.), Romy Graves

### Head of Commercial & Publishing Management

Stefan Ebner

### Sales Management carpe diem

Nicole Okasek-Lang (Ltg.), Jennifer Sabejew

### Anzeigenverkauf Österreich

Franz Fellner, Stefanie Krallinger, Thomas  
Hutterer, Alfred Minassian, Christopher Mies-  
bauer, Britta Pucher, Johannes Wahrman-Schär;  
Kristina Krizmanic (Team-Ass.); Manuela Brand-  
stätter, Monika Spitaler (Anzeigen-Service)

### Anzeigenverkauf Deutschland

Thomas Keihl (Ltg.), Clemens Dittrich, Daniela  
Güpner, Jennifer Heng, Christian Wörndle

### Media Sales Operations & Development

Anna Schönauer (Ltg.)

### Co-Publishing

Susanne Degen-Pfleger (Ltg.), Elisabeth Staber  
(Ltg.), Mathias Blaha, Raffael Fritz, Marlene  
Hinterleitner, Valentina Pierer, Mariella Reit-  
hoffer, Verena Schörkhuber, Julia Bianca Zmek,  
Edith Zöchling-Marchart, Sara Wonka

### B2B-Marketing & Communications

Katrin Sigl (Ltg.), Agnes Hager, Teresa Kronreif,  
Stefan Portenkirchner

### Commercial Design

Peter Knehl (Ltg.), Sasha Bunch,  
Simone Fischer, Martina Maier, Florian Solly

### Abo & Vertrieb

Peter Schiffer (Ltg.), Klaus Pleninger,  
Nicole Glaser, Victoria Schwärzler, Yoldaş Yarar

### Herstellung

Veronika Felder

### Produktion

Martin Brandhofer, Markus Neubauer

### Lektorat

Hans Fleißner (Ltg.), Petra Hannert,  
Monika Hasleder, Billy Kirnbauer-Walek,  
Belinda Mautner, Klaus Peham, Vera Pink

### Lithografie

Clemens Ragotzky (Ltg.),  
Nenad Isailovic, Sandra Maiko Krutz,  
Josef Mühlbacher, Claudia Heis

### Finanzen

Siegmar Hofstetter, Simone Kratochwill

### Operations

Michael Thaler, Christoph Kocsisek (MIT);  
Alexander Peham,  
Yvonne Tremmel (Office Management)

### Assistant to General Management

Patricia Höreth

### Herausgeber

Andreas Kornhofer

### Offenlegung

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:  
Informationen zum Medieninhaber sind ständig  
und unmittelbar unter folgender Webadresse  
auffindbar: carpediem.life/impressum

### Druck

Druck Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H.,  
A-3580 Horn

### Vertrieb Österreich

Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH,  
pgvaustria.at

### Vertrieb Deutschland und International

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

### Kooperationsvertrieb UNIQA

UNIQA Insurance Group AG,  
carpediem@uniqa.at

### Abo-Service

Simmeringer Hauptstraße 24, A-1110 Wien,  
Tel. Österreich: +43/1/361 70 70-734,  
Tel. Deutschland: +49/89/858 53-734,  
Fax: +43/1/361 70 70-799, abo@carpediem.life

### Jahresabo: € 29,-

### Redaktionsanschrift

Heinrich-Collin-Straße 1/1, A-1140 Wien,  
Tel.: +43/1/90 221-0, Fax-DW: 27930

### E-Mail: redaktion@carpediem.life

### carpediem.life

f carpediem.magazin

@ carpediemmagazin

p carpediemmagazin

carpediemmag

### Medieninhaber, Eigentümer & Verleger

Red Bull Media House GmbH, Oberst-  
Lepperding-Strasse 11-15, A-5071 Wals bei  
Salzburg, FN 297115i, Landesgericht Salzburg,  
ATU63611700

### Geschäftsführer

Dkfm. Dietrich Mateschitz, Gerit Meier,  
Dietmar Otti, Christopher Reindl

Ein Produkt aus dem



Die nächste  
Ausgabe von  
**carpe diem**  
erscheint am  
**2. April 2020**

## Expertinnen & Experten dieser Ausgabe

Mag. Claus Bader (Sportwissenschaftler und UNIQA VitalCoach),  
Mag. Edith Bierbaumer (Sportwissenschaftlerin und UNIQA VitalCoach),  
Heike Burzki, MSc. (Ernährungsberaterin), Hanna Dorner, MSc. (Ernährungs-  
wissenschaftlerin), Mag. Margit Fensl (Ernährungswissenschaftlerin),  
Dr. Richard Frey (Psychiater), Dr. Robert Fritz (Sportmediziner), Ingrid Karner  
(Aromapraktikerin), Toni Klein (UNIQA VitalCoach), Univ.-Prof. Dr. Jürgen  
König (Professor für Humanernährung), Mag. Sandra Kornsteiner  
(Psychotherapeutin), Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek (Neurologe),

Univ.-Prof. h.c. Dr. phil. Elisabeth Lukas (Psychotherapeutin),  
Prof. Dr. Andreas Michalsen (Ernährungsmediziner und Fastenarzt),  
Dr. Marleen Mitschek (Psychiaterin), Dr. Bardia Monshi (Vitalpsychologe),  
Ulrike Müller (Klopfakupressuristin), Mag. Ursula Neubauer (Autorin und  
Freewriting-Trainerin), Dr. Hemma Resch (Fachärztin für Augenheilkunde),  
Prof. Dr. h.c. Helmut Schatz (Endokrinologe), Mag. Dr. Werner Schwarz (Verein  
Simply Strong), Ing. Manfred Spahn (Ernährungsberater und Fastenleiter),  
Margarita Wagner (Dipl. Qigong-Lehrerin)

# Quelle der Inspiration

Es ist so einfach, sich selbst etwas Gutes zu tun.  
Hier findest du einige Anregungen.



## Wie damals

Milchreis schmeckt immer nach Kindheit.  
Aber mit Fruchtikur Mango-Marille schmeckt  
er sogar noch ein kleines bisschen besser.

**Unser Tipp:** Den Milchreis einfach mit Zimt,  
Fruchtikur Mango-Marille und einer Portion  
Liebe aufpeppen. Mehr Inspirationen auf

[fruchtikurs.at](http://fruchtikurs.at)

## Trockene Augen? Hylo Dual Intense®

Die Intensivtherapie: langanhaltende Linderung  
bei chronisch trockenen Augen mit entzündlicher  
Symptomatik. Konservierungsmittel- & phosphatfrei.  
Entnahme von 300 Tropfen möglich. Einfache Hand-  
habung durch das patentierte COMOD®-System.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.\*

Tipps & Tricks: [hyloeyecare.at](http://hyloeyecare.at)



## So gut wie neu

Das ist Frühlingsputz für den  
Körper: Die „All in one“-Trinkkur  
mit Detox-Kräutern und Moor für  
20 Tage regeneriert, harmonisiert  
und reinigt von innen.

[sonnenmoor.at](http://sonnenmoor.at)



## Vitaminkick für den Winter

Mit D3 Kwizda lässt sich der  
Vitamin-D-Bedarf einfach decken.  
Zu jeder Packung bekommt man  
derzeit in den Apotheken einen  
Handreinigungsspray gratis dazu.

[kwizda-pharma.at](http://kwizda-pharma.at)



## U-Bahn-Meditation

von Gemma Correll





# fasten PROfi

jetzt  
**neu!**



**Bleib frisch.**

# ES GIBT GESCHENKE! MEGA!



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

FABIA 125 schon ab  
**11.490,- Euro**

Sparen Sie beim  
KAROQ 125 bis zu  
**2.900,- Euro**



Sparen Sie beim  
KODIAQ 125 bis zu  
**3.500,- Euro**

Und: 5 Jahre  
ŠKODA Plus Garantie  
sind inkludiert.

Wir feiern 125 Jahre Erfolgsgeschichte und Sie bekommen die Geschenke.  
Die attraktiven Sondermodelle FABIA 125, KAROQ 125 und KODIAQ 125.

Symbolfoto. Stand 14.1.2020. Alle angegebenen Preise sind unverb., nicht kart. Richtpreise inkl. NoVA und 20% MwSt. Gültig ab Kaufvertrags-/Antragsdatum 2.12.2019 bis 30.6.2020 bzw. solange der Vorrat reicht. Die ŠKODA Plus Garantie erweitert die 2-jährige ŠKODA Herstellergarantie der „125 Modelle“ um 3 Jahre bzw. bis zu 100.000 km Gesamtkilometerleistung. Je nachdem, was zuerst eintritt. Details bei Ihrem ŠKODA Berater. Verbrauch: 5,4–9,4 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 122–217 g/km.

**125** | **ŠKODA AUTO  
YEARS**

[skoda.at](https://skoda.at)

[facebook.com/skoda.at](https://facebook.com/skoda.at)

[youtube.com/skodaAT](https://youtube.com/skodaAT)

[instagram.com/skodaAT](https://instagram.com/skodaAT)