

carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN

01/22

EUR 5,80

FLÜSSIGES GLÜCK

*So vielfältig ist Honig:
Rezepte für den Bären in dir*

GUT GESCHÜTZT

*Mit TCM gegen Kälte,
Wind und Schnupfen*



Komm mit zu dir selbst!

Die unterschätzte Kraft der Meditation und einfache Wege, sie zu nutzen

INTUITIV ESSEN *Gesund ist, was schmeckt!* **GELIEBTER MOND** *Die schönsten Gedichte zur Nacht*
SPÜRNASE *Auf Trüffelsuche in Umbrien* **TURNSAAL-LEGENDEN** *Was Reck, Seil & Co wirklich bringen*

„Der Mond ist aufgegangen, die goldnen Sternlein prangen am Himmel hell und klar.“

– „Abendlied“ von Matthias Claudius (1740–1815), deutscher Lyriker

Das „Abendlied“ von Matthias Claudius zählt zu den bekanntesten Werken der deutschen Literatur. Wir alle haben diese Zeilen vorgesungen bekommen, wenn wir nicht einschlafen konnten, und haben sie wiederum am Bett der eigenen Kinder gesungen, um ihnen eine sanfte Rutsche ins Land der Träume zu legen. Wir haben damit das gelebt, was wir Tradition nennen: Wissen und Rituale, die Generationen verbinden.

Gerade wenn ein Jahr zu Ende geht, besinnen wir uns gern auf Traditionen. Das hat sich auch beim Zusammenstellen dieser Ausgabe gezeigt:

Wir haben Tante Mitzis Lebkuchen nachgebacken – mit Honig, einem der traditionsreichsten Lebensmittel überhaupt.

Wir haben uns zurück in die Schule gewagt, in den Turnunterricht, wo vielleicht nicht alle Erinnerungen honigsüß sind und man die eine oder andere Tradition ruhig hinterfragen darf (prägend war dies alles trotzdem) ...

Zu guter Letzt haben wir uns mit der indischen Tradition der Meditation auseinandergesetzt, die uns lehrt, an- und innezuhalten – und einfach einmal genauer hinzusehen.

Apropos hinsehen.

Wir singen fast immer nur die erste Strophe des „Abendliedes“. Es hat aber sieben! Und die dritte ist unter den Mond-Weisen die wohl weiseste: „Seht ihr den Mond dort stehen? Er ist nur halb zu sehen und ist doch rund und schön! So sind wohl manche Sachen, die wir getrost belachen, weil unsre Augen sie nicht sehn.“

Ganz in diesem Sinne wünschen wir dir einen lichtvollen Start ins Jahr 2022. Möge es ein Jahr werden, in dem wir intuitiv spüren, wie rund und schön so vieles in unserem Leben ist, auch dann, wenn wir es nicht immer sehen können. Wie den Mond.

carpe diem

PS: Mehr Mond-Poesie findest du ab Seite 82.

ZEIT FÜR EIN ABO



DIE
GESCHENK-
IDEE



Geschenk-Abo

6 Ausgaben + Notizbuchset, Duftkerze oder Wohlfühltuch

Jetzt abonnieren:

carpediem.life/abo

Inhalt

Ernährung
Gesund genießen.



18 ● ●

Konfuzius gegen die Kälte

Der Kopf brummt, die Nase rinnt und der Taschentuchvorrat neigt sich bedrohlich seinem Ende zu? TCM-Ärztin Sonja Laciny weiß, was jetzt guttut.

28 ●

Flüssiges Glück

Honig macht froh. Gesund macht er außerdem! Wir haben den Schatz aus der Wabe geborgen und in acht saisonale Rezepte gegossen.

46 ●

Turnsaal-Legenden

Felgaufschwung, Schwebebalken und Sprossenwand: Wozu war das gut? Eine Spuren- und Sinnsuche im Turnsaal.



58 ●

Endlich ich?

Zeit nur für mich selbst! Schön, aber unmöglich, dachte Autorin Heidi List und unternahm trotzdem einen Selbstversuch in Sachen Me-Time.

66 ●

Kerzendreihen für Anfänger

Wir basteln Twisted Candles. Wenig Aufwand – toller Effekt!

68 ●

Wie geht intuitiv essen?

Wer isst, was er mag, ist danach satt, zufrieden – und mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Denn unser Körper ist der beste Ernährungsberater.

76 ●

Bleib geschmeidig!

Wenn uns der Winter in die Knochen fährt, beschenken wir uns mit einem wärmenden Weihrauch-Balsam.

82 ●

Geliebter Mond

Der Mond hat uns schon immer durch seine Poesie verzaubert. Wir danken es ihm, indem wir ihn bedichten und besingen. Eine kleine Auswahl.

28 „Mit einem Löffel Honig verlassen hundert böse Geister den Körper.“



124

Komm mit zu dir selbst!

Bei Meditation denken viele an Yoga. An fernöstliche Lehren. An Esoterik. Die wenigsten denken bei dem Begriff an sich selbst. Dabei geht's genau darum!

Ein **carpe diem**-Dossier darüber, welche kleinen Wunder in unserem Körper, Gehirn und Unterbewusstsein passieren, wenn wir jeden Tag ein bisschen stillsitzen.

94 ●
**Ätherische Öle
für den Neustart**

Wacholder, Zitrone und Atlaszeder helfen, alte Muster aufzubrechen und dem Morgen gelassener entgegenzublicken.

96 ●
Wir müssen reden

Und zwar übers Miteinanderreden. Gisbert lernt, wie wir einander wieder wirklich verstehen können.

106 ●
**Jägerin
des flüchtigen Schatzes**

In Umbrien begibt sich Reiseautorin Waltraud Hable auf die Suche nach Trüffeln und lernt, dass Dinge immer den Wert haben, den man ihnen gibt.

120 ●
Zusammensein

Unser Gute-Nacht-Märchen für Erwachsene: Von einer, die auszog und nicht das Fürchten lernte.



Standards

- 3 Editorial
- 6 Fragen, die das Leben stellt
- 14 Daniela Zeller: Wie werde ich souverän?
- 42 Der optimierte Wagner
- 78 Maria Dorner: Geht's noch?
- 104 Ode an meine Düfte
- 118 Kopfknistern
- 142 Leserbriefe
- 144 Impressum
- 145 Rätsels Lösung
- 146 Cartoon

.....
Cover-Illustration: David de las Heras

FLÜSSIGES GLÜCK

Bernsteinfarben, schimmernd und voller Geheimnisse –
Honig macht froh! Gesund macht er außerdem.
Wir haben den Schatz aus der Wabe geborgen
und in acht saisonale Rezepte gegossen.
Versprochen: Das Nachkochen ist ein Honiglecken!

FOTOS

Melina Kutelas

REZEPTE

Maria Kornhofer

FOOD-STYLING

Alexander Höss-Knakal



FOTO: Getty Images

1. Warum ist Honig überhaupt gesund?
80 Prozent Zuckeranteil und gesund – das scheint sich auf den ersten Blick zu widersprechen. Tut es letztlich aber doch nicht, weil das Wertvolle im Detail liegt, und zwar in den 2,8 Prozent, die außer Zucker und Wasser den Honig ausmachen. Da tummeln sich in Summe über 200 Bestandteile (organische Säuren, Mineralstoffe, Enzyme und Vitamine), die den Honig zu einem vielseitigeren und nährstoffreicheren Süßungsmittel machen als Zucker.

LEIBES-

ÜBUNG

Es gibt zwei Gruppen von Menschen:
jene, die den Felgaufschwung
immer geliebt haben, und jene,
die ihn bis heute abgrundtief hassen.
Zu welcher zählst du?

carpe diem hat sich auf Spuren- und
Sinnsuche im Turnsaal begeben.

TEXT Nicole Kolisch FOTOS Ulrich Zinell



Pia, 29, und Alexander, 31, auf der Reise in die Vergangenheit: Wir haben die Journalistin und den AHS-Lehrer zurück in den Turnunterricht geschickt.

Welche Meditation passt zu mir?

Meditation heißt mehr als Lotossitz und „Ich halte die Augen geschlossen“. Autor Magnus Fridh erklärt, wie die wichtigsten Techniken funktionieren und wie man leicht in sie hineinfinden kann. Viel Freude beim Experimentieren!

n

Nach außen hin sieht's so aus, als würde nicht viel passieren. Man sitzt oder liegt. Meist sind die Augen geschlossen, manchmal auch offen. Es gibt Meditierende, die wandern im Zeitlupentempo umher. Andere murmeln ein Mantra vor sich hin, singen, chanten. Aber das war's dann meist auch schon wieder. Die Magie passiert im Inneren – und diese kann sich dann am besten entfalten, man wenn eine Meditationsart gefunden hat, die gut zu einem passt. Denn prinzipiell gibt es hunderte Arten, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen.

Um die Vielfalt ein bisschen zu ordnen, haben Forscher den Oberbegriff Meditation in sieben Gruppen eingeteilt. Wir stellen sie dir auf den kommenden Seiten vor.

Darunter finden sich „passive“, sprich nahezu bewegungslose Praktiken, die beispielsweise darauf abzielen, ein Gefühl zu verstärken oder die Aufmerksamkeit auf exakt eine Sache zu richten. Andere Techniken wiederum sind „aktiv“ – hier kommen Yoga-Stellungen oder Affirmationen zum Einsatz.

Magnus Fridh, Autor des Buchs „Stille finden in einer hektischen Welt“ und Schwedens führender Experte für Achtsamkeit und Meditation, zeigt, wie man die jeweiligen Techniken für sich ausprobieren kann. Er versichert: „Jeder kann meditieren. Aber es heißt nicht ohne Grund *Meditationspraxis*. Man muss üben, so, wie man auch Klavierspielen üben muss. Studien zeigen: Je mehr Meditationsstunden man auf seinem Erfahrungskonto verbuchen kann, desto mehr profitiert man von Meditation.“ Und nein, dabei sei noch kein Meister vom Himmel gefallen. „Am Ende eines Monats“, lacht Fridh, „wird sich aber niemand mehr erinnern können: Bei welcher Meditation war ich nicht richtig bei der Sache? Hauptsache, man gibt nicht auf.“

Als ebenso wichtig erachtet der Meditationsexperte, im Alltag immer mehr Zeitfenster für das kurze Innenhalten zu erkennen. „In Klöstern gibt es den Gong oder eine Glocke, die mehrmals täglich zu Achtsamkeit mahnt“, sagt Fridh. „Im normalen Leben kann dieser Gong zum Beispiel eine rote Ampel sein. Manchmal lasse ich einfach eine Ampelschaltung unverrichteter Dinge verstreichen. Ich bleibe auf dem Gehsteig stehen, lasse meine Arme entspannt seitlich hängen, atme ruhig ein und aus, nehme mein Körpergewicht wahr. Ich spreize die Zehen, drücke sie in den Boden, meine Füße sind dann wie Wurzeln im Asphalt. Ich bemerke Sonnenstrahlen, kleine Details. Das ist eine wunderbare Übung, um sich von der allgemeinen Hast abzugrenzen.“

Auch für die sieben wichtigsten Meditationstechniken hat Fridh Ideen zur einfachen Umsetzung:



1

MEDITATION IN BEWEGUNG

Darum geht's: Das geistige Innehalten wird mit einfachen Bewegungsabläufen oder Yoga-Stellungen verbunden. Auch möglich: Gehmeditationen, bei denen man bewusst jeden Schritt setzt und sich auf den Untergrund oder einen Punkt vor sich konzentriert.

MAGNUS FRIDHS TIPP FÜR ANFÄNGER:

Ein Beispiel für „Meditation in Bewegung“, das jeder ausführen kann, auch ohne gelenkig oder gedehnt zu sein, kommt aus dem Yoga, und es geht folgendermaßen: Beim Einatmen hebt man die Arme langsam seitlich hoch. Und zwar so, dass am Ende des Atemzugs die Hände über dem Kopf zusammenkommen. Für die Dauer der Ausatmung werden die Arme langsam gesenkt, bis sie wieder seitlich am Körper liegen. Wer das Ganze zehnmal wiederholt, wird sich bedeutend ruhiger fühlen.

2

KÖRPERZENTRIERTE MEDITATION

Darum geht's: Du bündelst deine gesamte Aufmerksamkeit, um eine einzige Körperfunktion (z. B. den Atem) zu beobachten. Oder man steuert geistig gewisse Bereiche im Körper an und versucht, in diese hineinzuspüren (Bodyscan).

MAGNUS FRIDHS TIPP FÜR ANFÄNGER:

Ich rate dazu, den Bodyscan im Sitzen zu machen. Liegend kann es passieren, dass man schnell einschläft. (Was prinzipiell nicht schlimm wäre, Entspannung ist ein schöner Nebeneffekt von Meditation. Aber eigentlich zielt Meditation ja darauf ab, den Fokus zu schärfen.) Beim Bodyscan würde ich also damit beginnen, zuerst in den Bauchraum hineinzuspüren. Fünf, sechs Atemzüge lang. Wie fühlt er sich an? Spüre ich ein Kitzeln, ein Kribbeln, ein Grummeln, ein Gluckern? Juckt oder drückt etwas? Man bewegt sich nicht, greift nicht ein, man spürt nur. Dann wandert man mit der Aufmerksamkeit zu den Schultern. Wieder fünf, sechs Atemzüge lang. Dann zu dem Bereich zwischen den Augenbrauen ... Und alles wieder von vorne.