

Ein neuer Anlauf zu mehr Gesundheit, Kraft und guten Gefühlen

Wir leben zwar immer länger, aber nicht unbedingt besser. Trotz Technik und »Fortschritt« sind wir oft weniger glücklich und in mancherlei Hinsicht auch weniger gesund als Menschen es früher waren – oder es zumindest subjektiv so empfunden haben. Neben physischen eindeutigen Krankheiten scheinen Ängste, Traurigkeit und Erschöpfung leider eine neue »Normalität« geworden zu sein. Moderne Medizin, Pharmakonzerne und Medikamente können Symptome vorübergehend lindern. Das kostet Milliarden, bringt uns aber den Dingen, die wir eigentlich suchen – dauerhaftes Glück, strahlende Gesundheit und ein Gefühl von Sinn in unserm Leben –, nicht näher.

Können Sie sich an eine Zeit erinnern, in der Sie sich so lebendig und gut gefühlt haben, dass es Ihnen gar nicht in den Sinn kam, sich zu fragen, wie es Ihnen noch besser gehen könnte? Als Kinder waren wir meistens voller Gesundheit, die nicht bloss in der Ab-

wesenheit von Krankheit bestand. Wir verfügten über grenzenlose Begeisterungsfähigkeit, Wissbegier und Vitalität, über unerschöpfliche Energien. Uns war das Stauen noch nicht abhanden gekommen, die Welt schien uns ein Meer der Möglichkeiten zu sein. Alles war voller Zauber und wir gingen davon aus, dass es immer so sein würde. Und wir schliefen wie Babys, erinnern Sie sich?

Wenn wir Glück hatten, hielt das bis ungefähr dreissig an und begann erst zu verblassen, als Verantwortung, Stress, Pflichten und Ängste überhandnahmen, als Alter, Alkohol, schlechte Ernährung, Liebeskummer und der ganze strapaziöse Alltag erste Spuren hinterliessen. Bis ein Punkt erreicht war, von dem auf unser früheres jugendliches Ich ein Schatten von etwas anderem fiel. Wir haben uns eigentlich nicht geändert, aber was früher selbstverständlich und reichlich verfügbar war, schien nun immer weniger erreichbar. Bei allzu vielen von uns verblasste, was wir an Spannkraft, Frohsinn, Kreativität, Stärke, Inspiration Leidenschaft und Potenzial mitbekommen haben, zu blosser Erinnerung.

Im Ayurveda geht es nun darum, sich all das zurückzuerobieren und sich wieder für die unerschöpflichen Möglichkeiten des Lebens zu öffnen. Wohl kein anderes System der Gesundheitspflege und des Wohlbefindens kann man mit dem tiefgründigen und ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda vergleichen. Für welches andere System gilt,

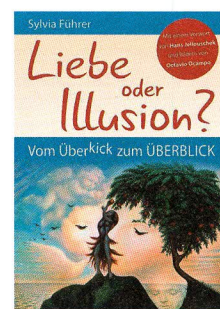
dass es seit Jahrtausenden um ein besseres Leben für die Menschen bemüht ist? So verspricht die Autorin denn auch: »Stark, glücklich & sexy wird aufzeigen, dass diese uralte Weisheitslehre und Praxis nicht nur die Zeit überdauert hat, sondern für Sie und Ihr Leben heute so relevant ist, wie etwas nur sein kann.« In den USA immerhin über 500'000 Mal verkauft – wohl, weil es sich mit Tipps, Rezepten, Gesundheitsratschlägen vor allem an Frauen richtet.

WvR

Katie Silcox, Stark, glücklich und sexy – Ayurvedische Weisheit für die heutige Zeit, Trinity Verlag, 312 S. ISBN 978-3-95550-187-7, Fr. 36,90 (UVP)/€ 24,99

Wegbereiter und -begleiter

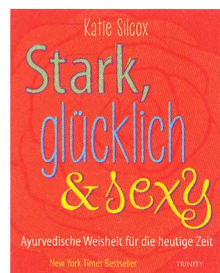
In der psychotherapeutischen Praxis begegnen uns täglich Menschen, die in der Liebe an Illusionen festhalten. Oft können Jugenderfahrungen nicht losgelassen werden, oder es sind unrealistische Erwartungen an das aktuelle Leben im Spiel. Dieses Buch vermag hier Abhilfe zu verschaffen. Der Autorin gelingt es, ein Bild der Liebe zu entwerfen, in der jeder Partner gut in sich selbst verankert ist. Das Buch liefert Aha-Erlebnisse, bringt zum Schmuzzeln und öffnet den Zugang zu inneren Ressourcen. Fantasievoll hilft es bei der Aufarbeitung vergangener Beziehungen, als Grundlage dafür, in die Herzensweite zurückzufinden und Erfüllung im Heute zu finden.



Das stilistisch effektvolle Buch wurde von einer Musik- und Sprachpädagogin verfasst. Jedes Kapitel des Buches liefert faszinierende Perspektivwechsel. Dazu hat der Künstler Octavio Ocampo hervorragend passende Vexierbilder beigesteuert, die den Betrachter aus einer zunächst illusorischen Sicht in die Freiheit führen. Die Lektüre von »Liebe oder Illusion?« vermag vielen als Soforthilfe zu dienen. Das Buch lässt sich aber auch als Begleitung in einem längeren Prozess der Selbstfindung verwenden, wie es der bekannte Paartherapeut Hans Jellouschek in seinem gedankenreichen Vorwort formuliert: »Dieses Buch kann zu einem Wegbereiter für mehr innere Zufriedenheit und für eine glückliche Partnerschaft werden.«

Dr. med. Joachim Klinghardt

Sylvia Führer, Liebe oder Illusion – Vom Überklick zum Überblick, Best-off-Verlag, ISBN 978-3-96133-072-0, 152 Seiten, Fr. 16,90 (UVP)/€ 12,90



Mit Micro-Actions gesünder und zufriedener

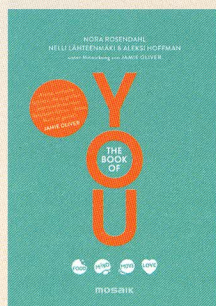
»Heilen Heute« stellt über die vier Ausgaben 2017 in dieser Rubrik einen wunderbaren Lebensbegleiter vor, »The Book of YOU«, der immer wieder überraschend klar und konkret zu einem bewussteren, gesünderen und glücklicheren Leben einlädt. Fünf Experten aus den Bereichen Ernährung, Beziehungen, Fitness und Psychologie haben zusammen mit dem Starkoch Jamie Oliver einen handlichen Ideengeber vorgelegt, der tatsächlich wirkt. Warum? Weil die Autoren auf kleine Schritte setzen, darauf, dass man im Alltag beginnt, geringe Veränderungen zu machen, die grosse positive Folgen nach sich ziehen. Weil sie darauf setzen, sich Zeit zu lassen und sich selbst nicht zu überfordern. Statt 20 Minuten Meditation nur 2 Minuten, statt 20 Minuten Work-

out nur 2 ... Sie nennen es »Micro-Actions«. Aufgeteilt in vier Bereiche, nämlich »Love, Food, Mind, Move«. Also Liebe und Beziehungen zu anderen Menschen, zu sich selbst, zum Leben und auch zur Arbeit; bewusste Ernährung, die schmeckt und Abwechslung bringt; kleine Aha-Erlebnisse für Kopf und Geist; schliesslich überraschend wirksame Kurzübungen zur körperlichen Bewegung. »Heilen heute« wird in diesem Jahr je Ausgabe jeweils drei dieser »Micro-Actions« vorstellen. Also, es geht los ...

Aprilwetter? Kein Problem mit diesem Tipp:

No. 8. Geniesse das Wetter

Jeder Wetterlage wohnt eine eigene Schönheit inne. Erfreue dich heute ein paar Minuten im Freien am Wetter, ob Dauerregen, Sonnenschein oder düstere Gewitterwolken. Wie kannst du aus diesem Wetter das Beste machen?



Fitness wäre angesagt, aber keine Zeit? Probiere diesen Micro-Action-Tipp aus:

No. 19. Zwei-Minuten-Workout Steppen

Mehr Bewegung geht auch ohne grossen Aufwand. Der Alltag bietet endlose Möglichkeiten für etwas mehr Bewegung. Wir müssen sie nur wahrnehmen. Achte heute auf Treppen und Treppenstufen. Mit zwei Minuten hoch- und run-

terlaufen oder steppen kommst du ordentlich ins Schwitzen.

Und schliesslich noch ein Tipp vom britischen Starkoch und Küchenpionier Jamie Oliver – quasi zur leicht verspäteten Frühjahrskur:

No. 27. Bestandaufnahme

Heute wirfst du einen Blick in den Kühlschrank. In einem normalen Kühlschrank sammelt sich (auch bei mir) mit der Zeit alles Mögliche an. Durchforste deshalb die ganzen angebrochenen Lebensmittel (auch die mit dem abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatum) und verbrauche sie: Gleich verkochen, einfrieren oder ganz nach vorne räumen, damit sie nicht in Vergessenheit geraten.

WvR

Nora Rosendahl/Nelli Lähteenmäki/Aleksi Hoffman mit Jamie Oliver, The Book of YOU (282 Seiten mit 365 Einträgen), Mosaik Verlag, ISBN 978-3-442-39310-7, Fr. 22,90 (UVP)/€ 16,99