

Dr. med.  
Franziska Rubin

Das  
Erfolgsprogramm  
für eine starke  
Psyche

# 7 MINUTEN AM TAG

ENDLICH KRAFTVOLL UND GELASSEN

Dr. med. Franziska Rubin  
Anna Cavelius

**7** MINUTEN  
AM TAG -  
ENDLICH KRAFTVOLL UND GELASSEN

Die in diesem Buch vorgestellten Anwendungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Da jeder Mensch für sich besonders ist, können wir allerdings Ergebnisse nicht garantieren. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knauer zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Originalausgabe September 2023

© 2023 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Susanne Schramke

Bildnachweis: siehe Seite 174 unten

Satz und Layout: Adobe InDesign im Verlag

nach dem Layout von Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL,

aprinta druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-426-65896-3

2 4 5 3 1

Dr. med. Franziska Rubin  
Anna Cavelius

# **7** MINUTEN AM TAG – ENDLICH KRAFTVOLL UND GELASSEN

Was die Seele stark macht!

# INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser	6
Jetzt geht's richtig los	7
Vorbereitung für Woche 1	11

## WOCHE 1

<b>Kraftmacher 1:</b> Zwitscher, zwitscher	14
<b>Kraftmacher 2:</b> Kraft der Stille	16
<b>Kraftmacher 3:</b> Wunderkraut Löwenzahn	18
<b>Kraftmacher 4:</b> Cooler reagieren	20
<b>Kraftmacher 5:</b> Heute schon getrommelt?	22
<b>Kraftmacher 6:</b> Fluchen erlaubt	24
<b>Kraftmacher 7:</b> Hallo-wach-Guss	26
Ankertag	28
Vorbereitung für Woche 2	33

## WOCHE 2

<b>Kraftmacher 1:</b> Linsen zählen	36
<b>Kraftmacher 2:</b> Ab ins Museum	38
<b>Kraftmacher 3:</b> Kick-off-Müsli	40
<b>Kraftmacher 4:</b> Selbstzweifel zähmen	42
<b>Kraftmacher 5:</b> Haltung macht happy	44
<b>Kraftmacher 6:</b> Freunde finden	46
<b>Kraftmacher 7:</b> Besser ein- und durchschlafen	48
Ankertag	50
Vorbereitung für Woche 3	55

## WOCHE 3

<b>Kraftmacher 1:</b> Farbspiele	58
<b>Kraftmacher 2:</b> Haltgeber-Ritual	60
<b>Kraftmacher 3:</b> Kreta-Mood-Food	62
<b>Kraftmacher 4:</b> Ich kann das!	64
<b>Kraftmacher 5:</b> ... und die Sonne grüßt zurück	66
<b>Kraftmacher 6:</b> Kuschelalarm	68
<b>Kraftmacher 7:</b> Urlaub mal anders	70
Ankertag	72
Vorbereitung für Woche 4	77

## WOCHE 4

<b>Kraftmacher 1:</b> Gut gegähnt ist halb geweckt	80
<b>Kraftmacher 2:</b> Stress-weg-Formel	82
<b>Kraftmacher 3:</b> Gute Laune aus dem Bauch	84
<b>Kraftmacher 4:</b> Endlich Optimistin	86
<b>Kraftmacher 5:</b> Schritt für Schritt den Kopf frei	88
<b>Kraftmacher 6:</b> Zeit für mich	90
<b>Kraftmacher 7:</b> Kurzurlaub fürs Gesicht	92
Ankertag	94
Vorbereitung für Woche 5	99



## WOCHE 5

<b>Kraftmacher 1:</b> Summ, summ, summ	102
<b>Kraftmacher 2:</b> Schnellladestation Natur	104
<b>Kraftmacher 3:</b> Alles frisch?	106
<b>Kraftmacher 4:</b> Aufgeben? Aber gern!	108
<b>Kraftmacher 5:</b> Zum In-die-Luft-Gehen	110
<b>Kraftmacher 6:</b> Unsichtbare Unterstützer einladen	112
<b>Kraftmacher 7:</b> Balance-Bad	114
Ankertag	116
Vorbereitung für Woche 6	121

## WOCHE 6

<b>Kraftmacher 1:</b> Vagus-kicks	124
<b>Kraftmacher 2:</b> Augenblick, verweile doch ...	126
<b>Kraftmacher 3:</b> Die Wachmacherwurzel	128
<b>Kraftmacher 4:</b> Ich schaffe das!	130
<b>Kraftmacher 5:</b> Shake it, Baby	132
<b>Kraftmacher 6:</b> Bitte recht freundlich!	134
<b>Kraftmacher 7:</b> Augenwecker	136
Ankertag	138
Vorbereitung für Woche 7	143

## WOCHE 7

<b>Kraftmacher 1:</b> Es grünt so grün	146
<b>Kraftmacher 2:</b> Happy statt hobbylos	148
<b>Kraftmacher 3:</b> Ein Kraut für mehr Power	150
<b>Kraftmacher 4:</b> Das Grübel-Aus	152
<b>Kraftmacher 5:</b> Reise in die Kindheit	154
<b>Kraftmacher 6:</b> Ich vergebe mir	156
<b>Kraftmacher 7:</b> Body-and-Mind-Fresher	158
Ankertag	160
Zum Schluss	165
Hilfreiche Adressen	166
Zum Weiterlesen	167
Bücher von Franziska Rubin	174
Über die Autorinnen	176



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mehr Kraft und Gelassenheit, innere Ruhe und Balance, um besser für sich entscheiden zu können und geerdeter im Leben zu stehen. Mehr Leichtigkeit statt Anstrengung – wer wünscht sich nicht das zu erreichen? Doch nein, das klingt auch schon wieder viel zu anstrengend ... Außer man nähert sich diesen Veränderungen in kleinen Schritten, aber stetig, sodass langsam Wind unter lahm gewordene Flügel kommt.

Dieses Mal möchte ich Sie auf eine Reise in Ihr Inneres mitnehmen. Es geht vor allem um Ihre persönlichen Kraftquellen, sogenannte Ressourcen. Viele Kraftmacher sind nämlich schon in uns vorhanden. Andere aber kommen von außen, oder wir finden sie dort. Wie können wir uns anders verhalten, anders auf Dinge schauen, uns Gutes tun, Spaß haben und uns dadurch stützen? Wie können wir immer wieder zu frischer Kraft und Inspiration kommen, auch wenn der Kopf mal so richtig hängt? Und das am besten zügig und effektiv! Meiner Meinung nach sind 7 Minuten am Tag alles, was wir brauchen, um kurz innezuhalten und eine kleine Übung oder ein Rezept auszuprobieren, die uns wieder aufrichten. Jedes Mal ein bisschen mehr.

Stress, Ärger und negative Emotionen gehören zum Leben dazu. Die Natur hat es so eingerichtet, dass wir uns schnell aufregen und verteidigen können. Nur kostet dies Kraft und Nerven. In und nach einer kritischen Situation fühlen wir uns ausgelaugt und fertig. Doch der Energieverlust richtet noch viel mehr an. Nicht selten werden wir krank und kraftlos. Negative Emotionen,

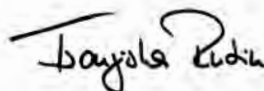
ungelöste Konflikte und ständiges Kreisen um Krisen schwächen unser Herz, Immunsystem, Nerven, Gefäße und auf Dauer jede Zelle. Aber auch unser Denk- und Entscheidungsvermögen lässt nach. Gute Lösungen zu finden, fällt immer schwerer.

Dabei sind unser Körper und unsere Psyche grundsätzlich eigentlich bemüht, uns so schnell und gut wie möglich zu heilen. Alles, was sie manchmal brauchen, sind kleine Anschubser in Form von Heilimpulsen, Anti-Stress-Maßnahmen, kluger Ernährung, Selbstreflexion oder Ruhe. Manchmal auch Bewegung, ein positives Miteinander und Wohlfühlmomente. Indem wir uns so ausbalancieren, geraten wir nicht so schnell aus dem Gleichgewicht, wenn der nächste Schlag kommt oder es mal ruckelt. Wir fühlen uns stark, können angemessen reagieren, und das ist gesund.

All diese Heilimpulse, die Sie auf den folgenden Seiten und in den nächsten sieben Wochen ausprobieren können, brauchen nicht viel: 7 Minuten am Tag und den Willen, etwas zu verändern. Endlich! Alle Kraftmacher stärken Sie auf vier Ebenen – körperlich, emotional, geistig und seelisch. Sie helfen Ihnen, wieder in Balance zu kommen und es zu bleiben, die Batterien aufzuladen und freundlich und neugierig auf das schauen zu können, was kommt.

In diesem Sinne auf eine pralle Zukunft, der Sie kraftvoll und gelassen begegnen können!

Ihre



# JETZT GEHT'S RICHTIG LOS!

»Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.«

*Marie von Ebner-Eschenbach*

Wie wunderbar, Sie sind (vielleicht wieder?) dabei, und wir sind ein Team für die nächsten sieben Wochen! Alles, was Sie ab sofort tun müssen, ist, sich jeden Tag auf eine Doppelseite in diesem Buch zu stürzen und dann in 7 Minuten etwas auszuprobieren, was Ihnen Kraft schenkt, den Alltag entstresst und (hoffentlich) Spaß macht. Dabei ist es egal, an welchem Wochentag Sie beginnen. Sie werden sehen, vieles fluppt ganz schnell, Körper und Seele dürfen aufatmen und vor allem ordentlich auftanken! Und so ist jeder 7-Minuten-Kraftmacher aufgebaut:

## Vorbereitung für Woche 1 ...

Vor jeder Woche finden Sie auf einer Seite alles, was Sie brauchen, um loszulegen. Das meiste dürften Sie im Haushalt haben. Der in der Regel übersichtliche Rest gehört auf die Einkaufsliste. Am besten legen Sie sich am Vorabend alles parat, was Sie brauchen. Es ist nicht viel, aber eine gute Erinnerungstütze und macht Lust zum Starten. Übrigens: Sie können die Reihenfolge der Kraftmacher natürlich auch gern so tauschen, wie sie am besten in Ihren Alltag passen. Ein Spaziergang, um Vogelstimmen zu lauschen, ist vielleicht am Wochenende schön, mit einem Kick-off-Frühstück können Sie gleich montags starten, und

eine Gesichtsmassage ist abends besonders wohltuend.

## Auf einen Blick

Ganz oben finden Sie direkt unter der Tippüberschrift eine Kurzinfo, um was es bei diesem Kraftmacher geht und was er Ihnen nützt. Hier können Sie auch schon mal überlegen, wann Sie loslegen und die 7 Minuten für sich einplanen. Bei der Planung hilft ebenfalls der Abschnitt »So geht's«.

## Persönliches

Danach erzähle ich Ihnen, wie dieser Tipp in mein Leben gestolpert ist oder warum ich ihn für uns ausgesucht habe. Denn auch ich brauche öfter kleine Einheiten, 7-Minuten-Übungen, die mir helfen, mich aufzurichten und meine Krone wieder gerade zu rücken. Dinge, die mich emotional stabilisieren, wenn es nicht rundläuft, ich stark belastet bin oder einen Hänger habe. Die meisten basieren auf Studienergebnissen aus der Medizin, Ernährungsforschung oder Psychologie, einige sind überraschend oder auch witzig. Und alle sind persönlich getestet – von mir!

## So wirkt's

Hier stehen kurz und knapp die wichtigsten, oft sogar nachgewiesenen Wirkungen des Kraftmachers für Körper und Psyche in Stichpunkten. Damit Sie gleich sehen können, ob es das ist, was Sie brauchen.



## So geht's

Hier kommt die praktische Anleitung zu dem 7-Minuten-Kraftmacher des Tages. Lesen Sie die Übung, die Anwendung oder das Rezept kurz durch, und starten Sie gleich oder zu der Tageszeit, die Sie dafür vorgesehen haben. Falls Sie erinnert werden möchten, stellen Sie sich Ihren Handywecker auf den Zeitpunkt, wann Sie loslegen wollen, oder machen Sie sich eine Notiz, die Sie auf Ihren Schreibtisch oder den Esstisch legen. Oder machen Sie es wie ich: Schreiben Sie es in Ihre Handinnenfläche. Das Wichtigste bleibt aber: Tun Sie es einfach! Sagen Sie nicht gleich: Oh nee, das kann ich nicht. Weil diese kleinen Lebenshelfer einfach jede/r kann, außerdem lernen Sie etwas dazu: jeden Tag und ab sofort. Im besten Fall aber – und den garantiere ich jetzt einfach mal aus eigener Erfahrung – fühlt sich der Kraftmacher vor allem gut an und schenkt Ihnen einen Impuls und damit oft eine Extraportion Kraft und Gelassenheit! Und das sieben Wochen lang, täglich und – wenn Sie sich dran gewöhnen können – sogar auf lange Sicht.

## Deshalb funktioniert's

Jeder Kraftmacher stellt etwas anderes mit Ihnen an. Was er genau bewirkt und wie das geschieht, erfahren Sie hier. Erprobt oder auch wissenschaftlich geprüft sind die meisten der kleinen Helfer, die die Psyche wieder stark machen können. Sofern sie aus der Naturheilkunde stammen, blicken sie außerdem auf eine lange Erfahrungsgeschichte zurück. Viele Anwendungen sind seit Jahrtausenden beschrieben, etwa in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), dem indischen Ayurveda oder

durch Heilkundige aus dem europäischen Raum wie Hildegard von Bingen, Paracelsus oder Pfarrer Sebastian Kneipp. Zu vielen Methoden gibt es mittlerweile wissenschaftliche Untersuchungen, die uns zum einen Sicherheit schenken und gar nicht so selten auch unterhaltsam sind. Wenn man versteht, warum eine Anleitung oder ein Rezept hilft, motiviert es gleich noch mehr, es regelmäßig anzuwenden. Am Ende des Buches finden Sie eine Auswahl der Untersuchungen und Bücher, in denen Sie weiterlesen können, wenn Sie ein Tipp und seine Herkunft besonders interessiert.

## ++++ 7-Minuten-Ticker ++++

So, und jetzt kommt wieder das Beste für uns Menschen mit wenig Zeit, die aber trotzdem gern mehr Kraft und Ruhe in ihrem Leben hätten: Sie brauchen für jede Anwendung, jede Übung und jedes Rezept maximal 7 Minuten. Manchmal dienen diese auch der Vorbereitung für einen späteren Zeitpunkt. Entscheiden Sie, ob Sie den Kraftmacher genau 7 Minuten lang üben, aber auch verkürzen oder verlängern – ganz wie Sie möchten.

## Ankertag

So, und da wären wir auch schon bei den Seiten in diesem Buch, die am Ende jeder Woche folgen. Diese Tage der Reflexion nenne ich »Ankertage«. Der Begriff »Anker setzen« stammt ja aus der Psychologie und bedeutet so viel wie, dass man sich die Zeit nimmt, um positive Erfahrungen, die man mit den Kraftmachern in der Woche gemacht hat, innerlich zu verfestigen.

Dazu gehen Sie die Tipps der Woche ge-

danklich noch mal durch und können zur Bewertung die Smileys ankreuzen, je nachdem, ob Sie den Kraftmacher super 😊 oder blöd 😞, aber vielleicht auch noch mal einen Versuch wert 😊 finden. Entscheiden Sie dann, welchen oder sogar welche Kraftmacher Sie an diesem Tag noch mal ausprobieren möchten. Außerdem finden Sie auch Platz, um eigene Ideen zu notieren, was Ihnen aufgefallen ist oder wie Sie einen Kraftmacher noch für sich verbessern können. Vielleicht haben Sie nach den ersten Wochen schon automatisch den einen oder anderen Tipp in Ihren Alltag übernommen. Oder Sie merken, dass sich unbewusst, aber merklich etwas verändert hat und Sie sich besser und stärker fühlen. Prima, da geht's lang!

An den Ankertagen gebe ich Ihnen immer noch eine Idee mit, wie Sie den einen oder anderen Kraftmacher variieren können. Probieren Sie es aus, oder bleiben Sie beim ursprünglichen Tipp, wenn der für Sie gut passt.

## Viel Spaß!

So, jetzt können Sie loslegen, einen Kraftmacher nach dem anderen, die Stoppuhr gestellt oder auch nur so. Dabei wünsche ich Ihnen, dass Sie es sich richtig gut gehen lassen. Sie werden das Richtige und Wichtige für sich in diesem Buch finden. Was Ihnen nicht gefällt, streichen Sie einfach – Schwamm drüber. Ich verspreche Ihnen: Wenn Sie sich jeden Tag in den nächsten sieben Wochen 7 Minuten schenken für einen Kraftmacher pro Tag, werden Sie sich bald ein ganzes Stück besser fühlen.

Die Kraftmacher, die Sie ab jetzt ausprobieren, lieben lernen oder aussortieren,

kommen aus sieben unterschiedlichen Lebensstilbereichen, die alle intensiv auf unser seelisches und psychisches Wohlbefinden wirken. Das Folgende steckt hinter Kraftmacher 1 bis 7.

## 1. Gesundheit

Was die wenigsten wissen: Durch körperliche Reize können wir prima unsere Psyche beeinflussen. Alltägliches wie Pflanzen, Farben oder Geräusche hilft, uns fröhlicher oder stärker zu machen. Außerdem lernen Sie, mit einfachen Übungen Ihren Entspannungsnerv, den Vagus, zu stimulieren. Erst lässt der ganze Körper locker und dann auch der Geist.

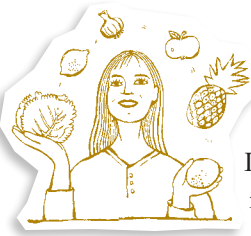


## 2. Mind-Body-Medizin (MBM)

Achtsamkeit und Entspannung sind heilsam. Wenn wir ruhig und im Moment sind, heilt der Körper sich selbst, unser Immunsystem läuft auf Hochtouren, alles wird repariert, und kreative Gedanken können fließen. Geist und Psyche (*mind*), Körper (*body*) und Verhalten beeinflussen sich wechselseitig. Hier erfahren Sie, wie



dies gelingen kann. Indem wir zum Beispiel lernen, anders über Stress zu denken, Stille zu genießen, angenehme Rituale in unseren Alltag einzubauen oder uns für ein neues Hobby zu begeistern.



### 3. Ernährung

Modernste Forschung bringt immer mehr ans Licht: Was wir essen, beeinflusst auch unsere Psyche.

Essen kann tatsächlich glücklicher machen und uns aufmerksamer, leistungsfähiger sowie stressresistenter werden lassen. Mit den schnellen Rezepten in diesem Kapitel entdecken Sie, wie gut Medizin für Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht schmecken kann.

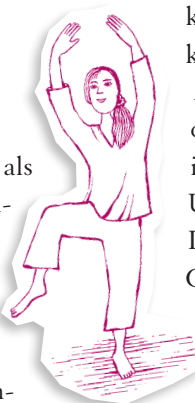
### 4. Selbstreflexion

Die innere Einstellung ist es, die uns zufriedener und selbstbewusst machen kann. Zum Glück kann man das mit kleinen speziellen Kraftmachern üben. Die helfen bei Krisen und Stress, endlich cooler zu reagieren, oder stärken uns selbst dann den Rücken, wenn wir uns in bohrenden Selbstzweifeln baden. Auch Optimistin zu werden, kann man lernen. Eine starke Haltung macht uns gerade und standhaft.



### 5. Bewegung

Bewegung gilt mittlerweile als ganzheitlich wirksames Heilmittel. Denn aktiv zu sein, durchflutet den ganzen Körper und auch den Kopf mit Energie, Sauerstoff und Hormonen und ist damit ein wun-



derbarer Schutz gegen trübe Tage oder wenn es mal alles zu viel wird. 7 Minuten reichen, um Angst abzuschütteln, mit Rückwärtsgehen die Perspektive zu verändern, mit Sonnengrüßen die Laune zu verbessern oder mit Hüpfen den Stress abperlen zu lassen. Gleichzeitig macht's auch noch fit.



### 6. Ich & Du - Liebe

Manchmal gehen uns alle und alles auf die Nerven, oder wir verstehen uns selbst nicht. Dauerhaft ist das weder lustig noch gesund. Momente hingegen, in denen wir mit uns selbst im Kontakt sind und mit Freunden und Familie das Leben feiern, sind extrem guttugend und stärken unsere psychische Widerstandskraft. Probieren Sie es doch auch mal mit ordentlich Fluchen, Kuscheln, Sich-selbst-Verzeihen, oder machen Sie ein Date mit sich oder Ihrer Zukunft.

### 7. Schönheit - außen wie innen

Dass Schönheit von innen kommt, stimmt. Aber Sie können auch viel von außen dazu beitragen. Indem Sie es sich so richtig gut gehen lassen im Basenbad für kritische Momente, Ihren Urlaub mal anders planen, besser schlafen, Ihre Augen wach massieren oder Ihrem Gesicht schlicht kaltes Wasser zum Immunsystem-Boostern angedeihen lassen. Alles tut gut und macht schöner – wie am Körper, so im Geist.



# VORBEREITUNG FÜR WOCHE 1

Diese Zutaten und Utensilien brauchen Sie für die Kraftmacher in der ersten Woche:

- Fürs Zeitmessen: Wecker oder Timer des Handys
- Für einen Löwenzahnsalat:
  - 1 Bund Löwenzahn
  - Bio-Zitrone
  - Oliven- oder Nussöl
  - 1 Knoblauchzehe
- Für ein Löwenzahnpesto:
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Bund Löwenzahn
  - Salz
  - Olivenöl
  - Sonnenblumenkerne
  - Pfeffer
  - Parmesan
- In den Wintermonaten: Löwenzahntee oder -presssaft
- Zungenschaber
- Möglicherweise (kann, muss aber nicht):
  - Zwitscherbox oder Vogelstimmen-App





# WOCHE

# 1

In der ersten Woche erwarten Sie sieben Kraftmacher, bei denen Sie Vogelstimmen lauschen, 7 Minuten Stille als Leichtmacher erleben, sich mit dem Leberstärker Löwenzahn bekannt machen, einen Trick zum Cooler-Werden ausprobieren, mal richtig auf den Tisch hauen, ordentlich fluchen, um sich gleich besser zu fühlen, und Ihr Immunsystem mit einem kalten Gesichtsguss pushen.

## ZWITSCHER, ZWITSCHER

### *Vogelstimmen für innere Ruhe*

**AUF EINEN BLICK:** Alle Geräusche, die uns umgeben, wirken auf unser Wohlbefinden. Manche - wie etwa Verkehrs- oder Baustellenlärm - können uns ganz schön stressen. Andere sind wiederum regelrecht heilsam. Besonders wohltuend ist offenbar das Pfeifkonzert von Singvögeln, denn dies erzeugt in uns - auch bei Stadtmenschen (!) - das innere Bild einer intakten Natur. Hören Sie deshalb heute mal 7 Minuten lang hin, wo gezwitschert wird.

14



Beim ersten Mal habe ich mich so richtig erschrocken und dachte, ich steh im Walde. Wenn man bei meiner Freundin aufs Klo geht, fängt es plötzlich wie wild an zu zwitschern. Es dauerte ein bisschen, bis ich rausgefunden hatte, dass

dieses Pfeifkonzert aus einem kleinen, mit Bewegungsmelder ausgestatteten Holzhäuschen auf dem Board hinter mir kam. Was für eine lustige Idee! Ob die Hausherrin wohl ahnte, dass das Gezwitscher nicht nur auf originelle Art unliebsame Geräusche übertönt, sondern sogar heilsam ist? Da gehe ich bei ihr doch gleich noch viel lieber aufs nicht mehr stille Örtchen.



### So wirkt's

- Ängste mildernd
- stressmindernd
- Katastrophisieren wird gestoppt
- stimmungsaufhellend

## So geht's

Nutzen Sie Ihre 7 Minuten heute, gehen Sie hinaus in den Park mit vielen Bäumen und Gehölzen oder in einen nahen Wald, und lauschen Sie. Wenn Sie Vogelstimmen hören, bleiben Sie stehen, schließen Sie die Augen, und lauschen Sie:

- Aus welcher Richtung kommen die Stimmen?
- Sind es viele Vögel oder eher wenige?
- Wie viele unterschiedliche mögen es sein?
- Wer »spricht« wohl mit wem?
- Was löst das Gezitscher in Ihnen aus? (Freude, Neugier, erst mal gar nichts?)

Sollten Sie technikaffin sein, dann können Sie sich Vogelgezitscher bei YouTube anhören oder auf Ihr Smartphone herunterladen. Es gibt auch Zitscherboxen für zu Hause – und nicht nur für die Gästetoi-lette (Dekogeschäfte, Internet). Und wenn Sie mehr »verstehen« möchten, wer da quatscht: [www.deutsche-vogelstimmen.de](http://www.deutsche-vogelstimmen.de).



## Deshalb funktioniert's

Wenn es uns nicht gut geht und wir uns psychisch belastet fühlen, dann hilft es, die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, was uns aufbaut. Studien haben gezeigt, dass sich beim Lauschen auf Naturgeräusche ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit einstellt. Denn offenbar wirken Meeresrauschen, plätscherndes Wasser oder Vogelgezitscher in besonderer Weise auf unser Gehirn: Stresshormone werden abgebaut, wir entspannen uns und sind wieder in der Lage, klarer zu denken.

Neurobiologinnen erklären die positiven Effekte durch Verhaltensweisen, die uns seit Urzeiten geholfen haben zu überleben: Während hektisches Vogelgefalter vom Gehirn als Gefahrensignal gedeutet wird und unruhig macht, signalisiert uns Vogelgezitscher Sicherheit: alles in Ordnung bei den gefiederten Sängern, also auch bei uns. Diese Wirkung lässt sich sogar anhand von Hirnwellen messen. Während es plätschert und Rotkehlchen, Spatz und Kohlmeise vor sich hin tirilieren, organisiert sich unsere Steuerzentrale im Kopf neu. Sie wird so angeregt, dass wir unsere Gedanken fließen lassen können und bei uns sind. Der Effekt ließ sich in Untersuchungen vor allem bei gestressten Teilnehmern beobachten. Eine neuere Studie zeigte, dass, während Verkehrslärm uns depressiv stimmen kann, das Hören von Vogelstimmen hingegen Ängstlichkeit und Verfolgungsgedanken (Paranoia) verringerte. Im Experiment funktionierte das sogar mit aufgenommenen Vogelstimmen. Die Forscher fanden aber auch heraus, dass sich die wohltuenden Effekte in der freien Natur noch verstärken. Also raus zu Amsel, Drossel, Fink und Star!



## KRAFT DER STILLE

### *Reset für klare Gedanken*

**AUF EINEN BLICK:** Was tun, wenn man sich mal so richtig mies fühlt? Als Erstes Tee trinken und mit einer einfachen Übung durchatmen. Achtsamkeitsbasierte Techniken können dabei helfen, aus einer Abwärtsspirale von negativen Gefühlen und Selbstvorwürfen auszusteigen. Das Rezept ist einfach, und wie wir aus zahlreichen Studien wissen, hochwirksam: still sitzen, sich auf seinen Atem konzentrieren, die eigenen Emotionen und den eigenen Körper bewusst wahrnehmen. Und: üben, üben, üben. Los geht's heute.



Dass man nicht weiß, wo einem der Kopf steht, dieses Sprichwort kennt jeder und den Zustand vermutlich auch. Wir denken, kümmern uns, sorgen uns, planen, überlegen, lassen Ge-

schehenes Revue passieren und bewerten den ganzen Tag. Das macht müde und unsere Gedanken wirr. Mal nichts zu denken, ist nicht besonders in Mode, aber heilsam. Bremsen Sie Ihren Kopf heute mal so richtig aus, damit Sie sich wieder entspannen und klar denken können. Dann steigt auch die Laune, das Drama und die Traurigkeit weichen.



### So wirkt's

- schafft Abstand
- Stille als Kraftquelle
- bessere Gedanken
- gibt das gute Gefühl, sich selbst beruhigen zu können

## So geht's

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, am besten in der Natur, in einem Park oder einem Garten. Wählen Sie den Platz so, dass Sie sich ungestört und sicher fühlen. Ein Balkon oder ein Sofa geht auch.

- Stellen Sie sich einen Timer auf 7 Minuten.
- Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr unmittelbares Umfeld, und versuchen Sie, fünf verschiedene Dinge wahrzunehmen, die Ihre Aufmerksamkeit fesseln. Es kann ein Blatt am Baum sein, das im Wind schaukelt, ein Schmetterling oder eine Biene, der Sie mit Blicken folgen. Nutzen Sie dazu alle Ihre Sinne. Was sehen, riechen, fühlen, hören Sie?
- Wenn Ihre Gedanken abschweifen, ist das in Ordnung. Versuchen Sie aber, sie wieder zurück auf Ihr Objekt zu lenken, dem Sie sich gerade widmen.
- Wenn der Timer klingelt, strecken Sie sich einmal, atmen tief durch und loben sich für Ihre Geduld.

## Deshalb funktioniert's

Stille kann man nicht erzwingen, sie muss aus uns selbst heraus erwachsen, und das können wir trainieren. Ende der 1970er-Jahre entwickelte der Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn am University of Massachusetts Medical Center die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Diese Methode zog dann in ihrem Siegeszug rund um die Welt. Psychiaterinnen und Psychotherapeuten empfehlen sie, wenn es darum geht, Stress-

pegel zu senken und das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Gelehrt wird diese Technik in einem achtwöchigen Workshop mit mehrstündigen Gruppensitzungen. So werden zwar keine Probleme gelöst, aber man kann eine andere Haltung zu negativen Gedanken und Emotionen entwickeln. Wir lassen die Gedanken einfach vorbeiziehen und erkennen, dass sie »nur« das sind, was sie sind: Gedanken und Gefühle, die in uns entstehen – und nicht un-

*Psst!*

bedingt die Wahrheit. So werden aus »Ich bin einfach nichts wert« oder »Ich schaff das alles nicht« oder »Alles meine Schuld« einfach nur noch

Gedanken. Wie effektiv diese achtsamkeitsbasierten Methoden wirken, ist mittlerweile gut untersucht. Zwanzig Jahre später bilden sie sogar eine anerkannte Therapie zur Vorbeugung von wiederkehrenden Depressionen. In einer wissenschaftlichen Studie hat sich herausgestellt, dass die Achtsamkeitstherapie genauso gut wirkt wie Antidepressiva zur Vorbeugung einer erneuten Depression!

## So geht's auch

Ganz gleich, wo Sie gerade sind, bei der Arbeit, zu Hause, in der S-Bahn: Nehmen Sie 1 bis 2 Minuten lang Ihre Umgebung ganz bewusst wahr. Beobachten Sie sich dabei, wohin Ihr Blick geht. Wählen Sie gezielt das, was Sie ansehen möchten. Machen Sie dies 1 bis 2 Minuten. So gewinnen Sie die Kontrolle, können sich innerlich neu ausrichten und entscheiden ganz allein, welche äußeren Eindrücke Sie jetzt beeinflussen!

## WUNDERKRAUT LÖWENZAHN

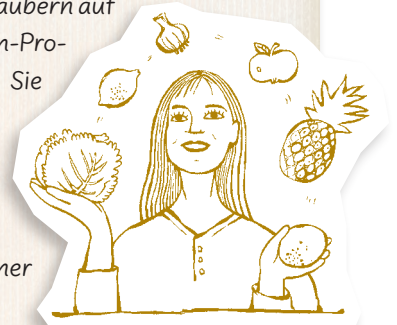
*Leberschutz für jeden Tag*

**AUF EINEN BLICK:** Im Frühling sprießt er auf jeder Wiese zur Freude der Bienen und zum Frust des Gärtners. Löwenzahn mit seinen strahlend gelben Blüten, die sich im Lauf des Sommers zur Pusteblume wandeln, ist nicht nur hübsch, sondern auch exzellenter Gesundheitsschutz und Wachmacher in einem. Unsere Leber, die Entgiftungszentrale im Körper, liebt dieses Wildkraut, das von der Wurzel bis zur Blüte essbar ist.

18

Sie haben den Satz vielleicht schon mal gehört: »Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.« Selbst wenn es der Leber schlecht geht, werden wir uns dabei immer »nur« schlaff und nicht leistungsfähig fühlen. Was daran liegt, dass unsere Entgiftungszentrale bis auf die Kapsel kaum Nerven hat, die Schmerzen melden könnten. Deshalb finde ich es wichtig, zum einen alle zwei Jahre bei der Hausärztin seine Leberwerte bestimmen zu lassen und zum an-

deren immer mal was aktiv für seine Leber zu tun. Heute stehen deshalb Löwenzahn pflücken und daraus etwas Leckeres zaubern auf dem 7-Minuten-Programm. Oder Sie probieren den Löwenzahntee. Hochmotivierte starten gleich mit einer Leberkur.



### So wirkt's

- leberstärkend und wach machend
- entgiftungs- und verdauungsfördernd
- Blasen- und Gallentätigkeit anregend
- Gallefluss vermehrend

*Vorsicht:* Wer allergisch auf Korbblütler (etwa Kamille, Arnika, Sonnenblume) reagiert, sollte diesen Kraftmacher nicht ausprobieren.

## So geht's

Auf diese Weise sollten Sie von April bis in den Herbst hinein fündig werden. Körbchen nicht vergessen! Da wir vor allem die Blätter verwenden, einfach fröhlich abzupfen. Die Blätter schmecken zart und weniger bitter, wenn die Löwenzahnpflanze noch keine Blüten hat. Jetzt enthält sie auch am meisten gesunde Bitterstoffe! Die Ernte gut unter fließendem Wasser säubern.

Auch ein paar Blüten mitnehmen, sie sind eine schöne Deko, man kann sie aber auch genauso gut wie die Blätter mitessen. Vorsicht bei dem weißlichen Saft im Stiel, der macht gern braune Flecken auf Haut und Kleidung. In der kalten Jahreszeit besorgen Sie sich im Reformhaus die Zutaten für Löwenzahntee oder -presssaft.

So geht's weiter:

### LÖWENZAHNSALAT

Löwenzahnblätter unter andere Salatblätter mischen und mit einem Dressing aus ½ Bio-Zitrone, Oliven- oder Nussöl und 1 gehackten Knoblauchzehe servieren. Die Blätter haben einen würzigen, zartbitteren Geschmack, etwa wie Chicorée.

### LÖWENZAHNPESTO

Für 1 Portion 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Löwenzahn, 1 Prise Salz, 120 ml Olivenöl, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Prise Pfeffer und 1 EL geriebenen Parmesan in ein hohes Gefäß oder einen Mixer geben und pürieren. Schmeckt zu Pasta oder als Aufstrich.

### LÖWENZAHNTEE

Für 1 Tasse 1 bis 2 TL geschnittene Löwenzahnblätter und Blüten mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen.

## So geht's auch

Eine richtige Leberkur braucht nicht viel. Trinken Sie jeden Tag 3 Tassen Löwenzahntee nach dem Essen über 4 Wochen. Vorsicht: abends nicht zu spät, weil Löwenzahn harntreibend ist.

Alternativ: einen Presssaft (Reformhaus) vor den Mahlzeiten einnehmen – jeweils 1 EL verdünnt mit etwas Wasser. Diese Kur über 2 Wochen anwenden.



WOCHE 1

## Deshalb funktioniert's

Neben einem beachtlichen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sind die Bitterstoffe im Löwenzahn das Besondere. In dem Wildkraut stecken nämlich selten vorkommende Triterpene, Sterole, Flavonoide und Cumarine. Sie regen die Bildung der Verdauungssäfte in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an, sodass die Nahrung besser verwertet wird. Fettthaltiges wird so beispielsweise verträglicher.

Löwenzahn enthält reichlich Carotinoide, den darmgesunden Ballaststoff Inulin sowie die Vitamine C, E und aus der B-Gruppe. Außerdem Mineralstoffe, vor allem Kalium, und auch Spurenelemente wie Zink und Kupfer, die wichtig sind fürs Immunsystem. Durch diesen Mix werden die Nieren- und Lebertätigkeit sowie die Verdauung und Entgiftungsprozesse angeregt. Bei akuten Gallensteinleiden oder Nierenschwäche sollten Sie auf Löwenzahn lieber verzichten.

19

Ernährung