

Daniela Pucher, Birgit Barilits

Raus aus der Hängematte – rein ins fitte Leben

Gesunde Gewohnheiten finden,
mit denen du frisch und fröhlich 100 wirst

Leseprobe

Das Werk einschließlich aller seiner Teile, Unterkapitel und Gestaltung des Umschlages ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Ein wichtiger Hinweis: Dieses Buch ist dafür gedacht, dir viel Inspiration für ein gesundes, langes Leben zu liefern. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle ärztliche Beratung dar. Bei Unsicherheiten suche bitte deine Ärztin oder deinen Arzt auf. Die Inhalte in diesem Buch haben wir gründlich recherchiert, dennoch übernehmen wir keine Haftung für die Auswirkungen bei der Umsetzung unserer Anregungen.

© 2025 Daniela Pucher und Birgit Barilits

Erschienen in der Edition sinnundstift, www.sinnundstift.at

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN 978-3-769-32370-2

Covergestaltung: Sibylle Zimmermann

Coverabbildung: tbd

Satz: Sibylle Zimmermann

Illustrationen: Birgit Barilits mit Sibylle Zimmermann

Lektorat: Henrike Doerr, www.text-welten.com

Was wir für dich ins Buch gepackt haben

Inhalt

Jungbleiben ist ansteckend	7
<i>Von wegen Schicksal: Du hast es selbst in der Hand!</i>	9
<i>Die harten Fakten oder: Was du bestimmt nicht haben willst</i>	11
<i>Länger? Besser? Leben!</i>	12
<i>Heute schon ein schöneres Leben</i>	14
1 Gesund und fit wollen wir sein	16
1.1 <i>Bäumchen wechsel dich</i>	20
1.2 <i>Zivilisationskrankheiten</i>	32
2 Gesund und gar nicht rund: Die Ernährung	47
2.1 <i>Wie die richtige Ernährung deine Chance auf ein langes Leben erhöht</i>	47
2.2 <i>Blue Zones und die gesunde Langlebigkeit</i>	48
2.3 <i>Was uns nährt</i>	51
2.4 <i>Ernährung mit speziellem Anti-Aging-Effekt</i>	68
2.5 <i>Wie wir essen sollten</i>	74
3 Grashüpfer vor! Sport und Bewegung	79
3.1 <i>Warum Sport und Bewegung deine gesunde Lebenszeit verlängern</i>	79
3.2 <i>Die drei Säulen deiner Fitness</i>	89
3.3 <i>Die Frage nach dem Wieviel</i>	98
3.4 <i>Auf die Plätze – fertig – los!</i>	101
4 Regeneration: Der unterschätzte Gesunderhalter	108
4.1 <i>Warum du Erholung ernst nehmen solltest</i>	109
4.2 <i>Woran du erkennst, dass es Zeit für eine Pause ist</i>	115
4.3 <i>Wie wir ticken: Alles Leben ist Rhythmus</i>	118
4.4 <i>Hängematte? Nicht nur!</i>	120
5 Fit im Oberstübchen	132
5.1 <i>Hege und pflege dein Gehirn</i>	132
5.2 <i>Essen für ein fittes Gehirn</i>	134
5.3 <i>Krafttraining für das Gehirn</i>	140
5.4 <i>Schlaf und dein Gehirn</i>	143
5.5 <i>Gedächtnis trainieren und die Gehirnwindungen nutzen</i>	144
6 Wind- und wetterfest: Das Immunsystem	151
6.1 <i>Was ist eigentlich das Immunsystem?</i>	152
6.2 <i>Immunsystem und das Altern</i>	153
6.3 <i>Wie du dein Immunsystem stark machst</i>	154
7 Mens sana: Dein Seelenleben	164
7.1 <i>Die Wechselwirkung von Körper und Psyche</i>	164
7.2 <i>Psychisch gesund: Der Zustand des Wohlbefindens</i>	167
7.3 <i>Resilienz</i>	170
7.4 <i>Persönliche Entwicklung</i>	171
7.5 <i>Die vier Bereiche eines sinnerfüllten Lebens</i>	173
8 Stell deine Gedanken auf die richtige Frequenz	186
8.1 <i>Das Alter ist kein Zustand, sondern ein Lebensabschnitt</i>	186
8.2 <i>Optimismus</i>	189
8.3 <i>Selbstverantwortung</i>	191
8.4 <i>Selbstwirksamkeit: Veränderung ist immer möglich</i>	196
8.5 <i>Glaubenssätze, die dir im Weg stehen</i>	197
8.6 <i>Bleib neugierig!</i>	199
8.7 <i>Glaub an deine Zukunft</i>	202
9 Und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende	206
9.1 <i>Die Sache mit dem Pensionsschock</i>	207
9.2 <i>Eingebundenheit und die Sache mit dem guten sozialen Netzwerk</i>	211
9.3 <i>Gebraucht werden, Vorbild sein und etwas Sinnvolles hinterlassen</i>	216
10 Der Weg zu deinem gesunden Lifestyle	220
10.1 <i>Step by step: Umsetzung für Planungsfreudige</i>	221
10.2 <i>Umsetzung für kreative Chaoten</i>	239
Danke!	248
Unsere Quellen	249

Über uns

Birgit

Ich hatte vor Kurzem Geburtstag. Wie jedes Jahr musste ich rechnen, wie alt ich denn nun eigentlich geworden bin, und dann kichern, weil ich trotz meiner nun 49 Jahre noch immer keine Alterskrise habe. Wie skandalös! Obwohl es manche in meinem Umfeld wohl gerne hätten, dass ich mein Alter nun gefälligst auch endlich spüre.

Nix da! Älter werden schon, aber anders. Mein Ziel ist es, eine coole Alte zu werden, die mit 80 noch Schifahren geht, mit 100 mit den besten Freundinnen um die Häuser zieht, um danach glücklich und zufrieden mit dem besten Gatten der Welt den Sonnenaufgang zu genießen und mit 120 noch ziemlich fit abzutreten. Das will ich auch für dich, liebe Leserin, lieber Leser. Aus diesem Grund bin ich mit Leib und Seele Diätologin, Lebensstiloptimiererin und auch ein bisschen Biohackerin. Lass uns gemeinsam daran arbeiten und Spaß dabei haben!

www.birgitbarilits.at

Daniela

Was kommt raus, wenn man eine Kräuterfee als Mutter und einen Extrembergsteiger als Vater hat? Eine, die die Gesundheit so gut wie möglich gern selbst in die Hand nimmt und den Sport schön und erfüllend findet. Dafür bin ich meinen Eltern wirklich dankbar. Jedenfalls werde ich den üblichen Zivilisationskrankheiten ein Schnippchen schlagen, so viel steht fest. Bisher hat das ganz gut geklappt, auch wenn ich schon über 60 bin. Mein erklärtes Ziel: Irgendwann einmal die Ältteste am Start eines Hobbysport-Wettbewerbs zu sein. Vielleicht sehen wir uns ja dort. Damit ich nicht die Einzige in meiner Methusalem-Altersklasse bin!

Das bunte, fitte, sinnvolle Leben habe ich mir auch beruflich auf die Fahnen geschrieben. Ich bin seit über 20 Jahren leidenschaftliche Sachbuchautorin. Als zertifizierter Coach helfe ich anderen beim Sachbuchschreiben und anderen Herzensprojekten. Seit einiger Zeit betreibe ich ein Magazin für alle, die sich beim Gestalten ihres Lebens gern inspirieren und anregen lassen.

www.sinnundstift.at, www.daniela-pucher.at

2

Gesund und gar nicht rund: Die Ernährung

Jung wirken, leistungsfähig bleiben, tun können, was man gern tun möchte – und das, ohne 30 Tabletten schlucken zu müssen. Darum geht es in diesem Kapitel. Deine Benefits: ein stoffwechselgesunder Körper, gesunder Darm, fittes Immunsystem, sich wohlfühlen und leistungsfähig sein, ein strapazierfähiges Herz-Kreislauf-System, ein top Blutbefund!

BIRGIT

2.1 Wie die richtige Ernährung deine Chance auf ein langes Leben erhöht

Was passiert, wenn wir uns ständig so ungünstig ernähren und schlecht versorgen? Tja, still und heimlich verschlechtert sich der Stoffwechsel, schleichend verändern sich die Blutwerte. Nach und nach sinkt unsere Leistungsfähigkeit, wir fühlen uns älter, als wir sind. Das ist wie der Frosch, der in einen Topf mit kaltem Wasser gesetzt wird, damit er nicht gleich raushüpft. Wenn das Wasser dann zu sieden beginnt, ist es zu spät. Die Veränderung ist so schleichend, dass es nicht gleich auffällt, dass sich etwas verändert. Zusätzlich wird es oft als mit dem Alter gegeben hingenommen.

Genauso erscheint es mir oft mit Befunden und Untersuchungsergebnissen. Sind die Werte noch im Normalbereich, gibt es möglicherweise keinen Hinweis vom Arzt und keine Intervention. Aber dann – zack! – sind die Werte doch aus dem Normalbereich herausgerutscht und das Cholesterin ist plötzlich zu hoch oder wir haben Diabetes.

In unseren Augen läuft da etwas falsch. Wir schreiben dieses Buch, weil uns an Prävention etwas liegt. Diese Art der Medizin – noch gesund, da braucht man nichts zu tun, und dann ist man plötzlich krank – ist nicht zielführend. An dieser Stelle also ein Plädoyer für die jährliche Vorsorgeuntersuchung und die Beobachtung des Blutbefundes und vor allem das Plädoyer, nicht wie Herr Müller zu sein, den ich dir in Kürze vorstellen werde. Ein Plädoyer für die Eigenverantwortung für unseren Körper und dafür, was wir ihm zuführen und antun, und ein Plädoyer für das Selbst-aktiv-Werden. Sei kein Frosch, der nicht mehr aus dem Topf kann!

2.2 Blue Zones und die gesunde Langlebigkeit

Wenn es um die Benefits geht, um ein langes Leben in Gesundheit, denken Daniela und ich an die Blue Zones. Diese blauen Zonen sind Regionen, in denen

Menschen (angeblich) länger und länger gesund als der Durchschnitt leben. Dazu zählen zum Beispiel Okinawa in Japan, Sardinien in Italien und Ikaria in Griechenland, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica oder Loma Linda in Kalifornien. Wenn du dich ins Thema vertiefen möchtest, findest du in diesem Wikipedia-Artikel¹ viele Informationen.

In den Blue Zones pflegen die Menschen einen Lebensstil, der sie offensichtlich gesund erhält und sie älter als der Durchschnitt werden lässt. Diese Menschen leiden gar nicht oder kaum unter den Zivilisationskrankheiten, über die wir im vorigen Kapitel gesprochen haben. Neue Untersuchungen behaupten, dass läge daran, dass in diesen wirtschaftlich gesehen eher armen Gegenden der Betrug am Pensionssystem florieren würde und nur 18 Prozent der über Hundertjährigen eine Geburtsurkunde hätten.^{2,3,4} Wir dürfen hier also ein bisschen skeptisch sein.

Nichtsdestotrotz gibt es sie, die sehr alten und fiten Menschen – aber nicht nur in den Blue Zones. Forschende haben Faktoren identifiziert und Hypothesen aufgestellt, woran es liegen könnte, dass diese Menschen besonders lange und gesund leben. Denn Geburtsurkunde hin oder her, ab einem gewissen Alter ist das schon bemerkenswert. Also, gibt es etwas, was wir lernen können, was sich auf uns übertragen lässt? Laut Forschung ist es eine bunte Mischung aus genetischen Faktoren, Umweltfaktoren, Lebensstil, Aktivitätslevel und Sozialleben.

Auch die Ernährung scheint eine fundamentale Rolle dabei zu spielen, dass gewisse Krankheiten nicht auftreten.⁵ Die mediterrane Ernährungsform wird dabei als besonders bedeutsam eingeschätzt. Die mediterrane Ernährungsform ist allerdings recht unterschiedlich. Die Region beschreibt ja nicht nur das Dorf ums Eck zwischen den drei Äckern, sondern ein riesiges Gebiet mit teilweise heterogenen Ernährungsmerkmalen. Auch die genauen Wirkungsmechanismen sind noch unklar. Leider ist die Ernährungswissenschaft eine ungenaue Wissenschaft. Das liegt hauptsächlich daran, dass es aus ethischen Gründen schwierig ist, Langzeitstudien durchzuführen. Man kann schlecht verlangen, dass sich eine Gruppe

Menschen zu Studienzwecken einkerkert und zehn Jahre lang ganz schrecklich ungesund ernährt, damit man dann einen schönen Vergleich ziehen kann zu einer zweiten, sich supergesund ernährenden Gruppe.

Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sind trotzdem deutlich: Eine Ernährung reich an Antioxidantien (viel Gemüse, Obst, Nüsse), Olivenöl, wenig prozessiertem Fleisch (nicht unbedingt wenig Fleisch an sich) und mehr Fisch scheint zu wirken!

In Sardinien kommen mehr Vollkorngetreide und Milchprodukte auf den Teller, vor allem vom Schaf, sowie Geflügelfleisch und viel frisches Gemüse, frischer Fisch, Olivenöl und wenig prozessiertes Fleisch. Auf Ikaria in Griechenland gibt es ebenfalls die klassische mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Olivenöl und Fisch.

Die Okinawa-Diät schlägt in dieselbe Kerbe. Die Menschen dort ernährten sich zumindest früher von viel Gemüse und Obst, Reis und Süßkartoffeln, Hülsenfrüchten und viel Fisch, aber auch einigem an Schweinefleisch.

Aus den Gemeinsamkeiten können wir lernen, was wahrscheinlich gut für uns ist:

- viel Gemüse und dazu etwas frisches Obst
- mehr Fisch und wenn Fleisch, dann von gesunden Tieren und wenig prozessiert
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- Milchprodukte
- gesunde Fette und Öle
- wenig prozessierte Lebensmittel an sich, wenig Zucker, Softdrinks etc.

Von wegen Pizza und Pasta tagein, tagaus und Schokocroissant zum Frühstück. Das ist nicht die mediterrane Ernährung, die wir hier meinen! Die Punkte oben sind das, was seit Jahrzehnten von Ernährungsberaterinnen und Beratern gepredigt wird, nicht wahr? Wie langweilig!

Möglicherweise gehörst du auch zu jenen Menschen, die sich bereits so großartig ernähren. Woran könnte es also noch liegen, dass wir mehr gesundheitliche Probleme haben?

Vielleicht liegt es daran, wie wir es umsetzen und wie der Rest des Lebensstils aussieht. Wenn die drahtige, sardische Oma oder der Opa mit den Schafen den ganzen Tag draußen an der frischen Luft sind, auf den Felsen klettern, sich ein verirrtes Lämmchen unter den Arm klemmen und dann nach der schweißtreibenden Rettungsaktion als Jause den selbst gemachten Schafkäse und das eigene Sauerteigbrot essen, um dann am Abend ohne größere Sorgen zufrieden mit dem Tagwerk ins Bett zu sinken, ist das eben nicht vergleichbar mit unserem Alltag. Ich denke der Unterschied wird deutlich:

- rauf in die Berge, den ganzen Tag an der frischen Luft versus Büroturm, Lift und Rolltreppe, Stadtluft
- selbst gemachter Käse vom gesunden Freilandtier und lange Teigführung beim Bauernbrot versus gekauften Aufstrich auf dem Turbobrot aus dem Backshop und permanente Verfügbarkeit von zucker-, salz- und fettreichen, hochprozessierten Snacks
- Essenspausen versus den allezeit und überall vorhandenen Angeboten an mehr oder weniger gesundem Essbaren in Supermärkten & Co.
- Sternenkino und tiefer Schlaf versus Kopfkino und bis zum Einschlafen auf dem Handy scrollen

Wahrscheinlich liegt es auch daran, dass wir uns grandios selbst beschummeln können und das auch tun. „Ach, ich nasche eigentlich nicht oft. Nur hin und wieder.“ „Ich bin eher der pikante Typ, aber Chips und Salzerdnüsse gibt es wirklich nur, wenn wir Gäste haben.“ „Nein, Hausmannskost nur bei den Schwiegereltern oder wenn wir mal zum Heurigen gehen. Ein Achterl hin und wieder.“

Es ist sehr heiter, wenn dann durch gewissenhaftes Führen eines Ernährungstagebuches aufgedeckt wird, wie es tatsächlich aussieht. In Wirklichkeit dann doch nicht so gesund. In Summe stellt sich in den meisten Fällen heraus, dass solche

Ausreißer täglich vorkommen. Wir nehmen es schlicht nicht so wahr oder wollen das auch nicht.

Möglicherweise sind auch das Mindset und die Eingebundenheit in die Gemeinschaft, die frische Luft und das einfache Leben an sich tragender als das, was man isst. Wir sind ehrlich: So ganz sicher wissen wir es (noch) nicht.

Müssen wir also alle leben wie die Menschen in den Blue Zones? Am besten den Brotberuf an den Nagel hängen und zur sardischen Oma oder zum Opa nach Okinawa übersiedeln? Nein, wir dürfen diese Elemente des gesunden Lebensstils schon etwas anpassen an unseren mitteleuropäischen Lebensstil, um uns um einen gesunden Lebensstil zu kümmern.

2.3 Was uns nährt

Bevor wir konkret werden, möchte ich dir Herrn Müller vorstellen. Herr Müller ist ein typischer Beratungskunde von mir, in gewisser Weise problematischer Durchschnitt, weil er gleich zwei legendäre Sätze auf Lager hat, quasi Lieblingssätze von mir als Diätologin. Doch der Reihe nach.

Ich sitze in einem Beratungsraum einer Kuranstalt und herein kommt Herr Müller. Er hievt seine üppige Leibesfülle auf den Sessel mir gegenüber und ächzt. Der Sessel auch. Laut Datenblatt ist er erst 48 Jahre alt. So jung wie ich! Er ist für drei Wochen auf Kur hier. Er hat es mit den Knien und mit dem Kreuz, weil er in den letzten 20 Jahren so sehr an Gewicht zugelegt hat. „Und jetzt will mir der Arzt auch noch Cholesterinsenker und ein Blutdruckmittel verschreiben. Ich will das eigentlich nicht!“ Kennst du diesen Blick eines Dackels, der gerade etwas ange stellt hat? Das ist der Blick von Herrn Müller. Und dann folgt der erste der beiden legendären Sätze: „Wissen Sie, eigentlich wüsste ich eh, woran es liegt und was ich zu tun hätte.“ Ja, ja, wüsste, hätte, Fahrradkette.

Nach einer ausführlichen Anamnese zu seinem Tagesablauf, den Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten gehen wir über zu den Dingen, die er eigentlich eh weiß. Wir besprechen, was er tun kann, um Gewicht zu reduzieren und die Medikamente zu vermeiden. Wir reden von regelmäßigen Mahlzeiten, dem Reduzieren der vielen Snacks zwischendurch, wie er das gemütliche Sofa auch einmal sein lassen kann und davon, dass ein paar Bierchen am Abend mit Freunden mehr als genug leere Kalorien sind. Und dann beweist Herr Müller, dass er sie tatsächlich beherrscht, meine Lieblingssätze. Es folgt Nummer 2: „Aber dann bleibt mir ja gar kein Genuss mehr!“ Irgendwie beschleicht mich das Gefühl, dass es plötzlich mit der Änderungswilligkeit von Herrn Müller bergab geht.

Es scheint, als ob vielen Menschen nicht bewusst ist, was mit ihrem Körper passiert, wenn sie ihn jahrelang vernachlässigen. Vielleicht wollen es viele auch nicht sehen. Möglicherweise liegt es daran, dass unser Körper sehr lange, sehr viel kompensieren kann, bis er richtig laut protestiert. Nicht jetzt plötzlich hält er das tägliche Kuchenfrühstück und die abendlichen Snacks nicht mehr aus, sondern er kämpft schon seit Jahren, jetzt kann er einfach nicht mehr. Der beschäftigte Alltag, in dem man sich oft nicht spürt, wird auch einen Teil dazu beitragen, dass wir gewisse Dinge nicht wahrnehmen.

Zudem scheint es in den meisten Köpfen tief verankert zu sein, dass ein gesunder Lebensstil mit schrecklichem, nervenzehrendem Verzicht, viel Schwitzen sowie einem kompletten Verlust der Lebensfreude verbunden ist. Ich stelle mir und manchmal auch dem Gegenüber dann die Fragen: Wie viele Biere sind wirklich ein Genuss? Bis zum wievielten Stück Schokolade genießt man noch? Ist es ein Genuss, wenn man sich nach drei Stockwerken ohne Lift erst einmal zehn Minuten erholen muss, bevor man es wagt, die Tür zu öffnen, damit die Gattin nicht merkt, wie geschafft man ist?

Wie würde nun eine Ernährung aussehen, die uns gesund alt werden lässt, insbesondere, wenn wir den Schafkäse nicht selbst machen? Quasi das pragmatische Einmaleins der gesunden Ernährung für unsere Breiten? Und das auch noch

in genussvoll und praktisch? Schauen wir auf die Basics! Dabei kannst du gern auch auf die „Hallmarks of Aging“ schielen, von denen wir dir in der Infobox im Kapitel 1 erzählt haben. Denn deine Ernährung beeinflusst sie.

Quellen:

¹[https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Blaue_Zone_\(Demographie\)&ol-did=232104012](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Blaue_Zone_(Demographie)&ol-did=232104012) (8.10.23)

²<https://www.derstandard.at/story/3000000239433/keine-100-jaehrigen-in-den-blue-zones-was-am-langen-leben-wirklich-dran-ist> (8.10.23)

³<https://www.ucl.ac.uk/ioe/news/2024/sep/ucl-demographers-work-debunking-blue-zone-regions-exceptional-lifespans-wins-ig-nobel-prize> (8.10.23)

⁴<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/704080v3> (8.10.23)

⁵<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7352961/> (8.10.23)

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das war's auch schon mit unserer Leseprobe für dich. Wir freuen uns, wenn wir dich damit neugierig gemacht haben und du in unserem Buch weiterliest. Nicht nur zur Ernährung, sondern zu vielen weiteren Themen der gesunden Langlebigkeit. Auf dass du fit und fröhlich 100 wirst!

Bis dahin sollst du aber nicht Däumchen drehen. Weil uns nicht nur fundiertes Wissen über Gesundheit wichtig ist, sondern auch die praktische Umsetzung, bekommst du nun noch zwei Tipps, mit denen du gut über die Weihnachtszeit und ins neue Jahr kommst.

Wir wissen: In der Weihnachtszeit gibt es zwei Besonderheiten, die unserer Gesundheit nicht wirklich zuträglich sind: zu viele Kekse und Punsche und sonstige deftige Genüsse – und zu viel Stress.

Wie du es schaffst, gut auf dich achtzugeben und gleichzeitig in vollen Zügen genießen kannst? Lies weiter!

Die Sache mit dem Genuss

Genuss ist das perfekte Stichwort, um diese Zeit des Überflusses gut zu managen. Denn wie viele Kekse sind tatsächlich ein Genuss? Das erste, duftende Vanillekipferl auf jeden Fall. Das zweite wahrscheinlich auch noch. Doch das fünfte oder zehnte Kipferl? Genießt du das wirklich noch? Oder brennt schon die Zunge ob des vielen Zuckers, kündigt sich schon das Sodbrennen an, fühlt sich der Bauch unangenehm voll an?

Um zu verhindern, dass dir zu viele Kekse unangenehme Folgen oder Weihnachtsskilos bescheren, haben wir eine kleine Genussübung für dich!

Genussübung:

1. Nimm dir deinen Lieblingskeks auf einen kleinen Dessertteller. Such dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst.
2. Setz dich bequem hin und stell sicher, dass du nicht abgelenkt wirst.
3. Bevor du in deinen Lieblingskeks nun hineinbeißt: Nimm ihn mit allen Sinnen wahr. Beachte Farbe, Form und Textur. Stell dir vor, wie er zubereitet wurde: Wer hat ihn gebacken? Welche Zutaten könnten enthalten sein? Schau, wie schön er ist!
4. Riech daran! Mmh... wie gut das riecht. Ist der Duft eher buttrig? Oder würzig? Oder mehr süß?
5. Fühle die Oberfläche des Kekses mit den Fingerspitzen. Ist er weich und krümelig oder glatt? Fühlt er sich warm an oder kühl?
6. Stell dir das Geräusch vor, das er machen wird, wenn du einen kleinen Bissen davon nimmst. Merkst du schon, wie dir das Wasser im Mund zusammenläuft?
7. Nimm den Keks und schmeck nur mit der Zungenspitze. Merkst du schon die Süße? Nimmst du nun den Geruch jetzt schon anders wahr?
8. Nimm einen kleinen Bissen, kaue ihn noch nicht, sondern lass ihn auf der Zunge liegen. Schließ die Augen und schmecke nun an den unterschiedlichen Bereichen auf deiner Zunge. Wie schmeckt es an den Seiten der Zunge, wie in der Mitte? Versuch, die einzelnen Aromen wahrzunehmen.
9. Kaue langsam und bedächtig, spüre jede Veränderung in der Textur. Achte darauf, wie der Keks sich im Mund anfühlt und wie die Aromen intensiver werden.
10. Schlucke den Bissen bewusst herunter und spüre, wie er deinen Körper wärmt. Nimm wahr, wie du dich fühlst – vielleicht entspannt oder zufrieden.
11. Nimm dir etwas Zeit, um dankbar für diesen Genussmoment zu sein. Bedanke dich bei dir selbst oder innerlich bei den Menschen, die diesen feinen Keks für dich gebacken haben. Schließ die Übung mit ein paar tiefen Atemzügen ab. Wenn du möchtest, wiederhole die Schritte mit einem weiteren Bissen. Achte darauf, wann du eigentlich genug hast, wann du deine Achtsamkeit verlierst und wann der Geschmack nicht mehr so sensationell ist.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Cool bleiben in der Weihnachtszeit

Was muss nicht noch alles bis Weihnachten erledigt sein! Im Büro kreist der Jahresabschluss wie ein Damoklesschwert über dir, die Chefin macht Druck, von den Kollegen sind viel zu viele krank. Als würde dich das nicht schon an deine Grenzen bringen, gibt es auch noch privat mega viel zu tun. Was noch dazu kommt: Weihnachten ist die Zeit der großen Erwartungen. Weil man niemanden enttäuschen will, schraubt sich der Stresspegel noch weiter in die Höhe.

Damit du so stressfrei wie möglich durch den Advent kommst, haben wir Tipps für dich gesammelt.

Die besten Anti-Stress-Tipps:

1. Zuerst der wichtigste Tipp: **Nimm dir Zeit für dich.** Je weniger Zeit man hat, desto mehr Zeit sollte man für Pausen haben. Klingt absurd, ist aber essenziell für dein Wohlbefinden. Sorg also dafür, dass du jeden Tag viele kurze Pausen einlegen kannst. Schaff Freiraum für Spaziergänge, Schaumbäder, Sauna, Atemübungen oder die Genussübung von weiter oben. Auch ein Dauerlauf oder ein anderer Ausdauersport kann eine wunderbare Auszeit für dich sein, in der du deine Batterien auflädst.
2. **Lerne, Nein zu sagen:** Wenn es dir gerade zu viel wird, ist es wichtig, dir nicht noch mehr aufzubürden. Versuche es nach diesem Schema: Leider – Weil – Aber. „Leider kann ich dieses Jahr keine Kekse backen, weil ich schon zu viel zu tun habe. Aber ich besorge gern welche beim Bäcker.“ Das ist höflich, baut Verständnis auf und zeigt, dass du konstruktiv bist. Probier es aus!
3. **Setze Prioritäten:** Konzentriere dich auf das Wesentliche. Frage dich: Was ist jetzt wirklich wichtig? Ist es zum Beispiel wichtig, dass du vor Weihnachten die Garage aufräumst? Muss die Wohnung am Weihnachtstag wirklich picobello sauber sein? Wenn die Schwiegermutter dann lästert: Frag sie doch, warum Putzen für sie so wichtig ist. Wer weiß, was du dadurch Neues über sie erfährst! Ist es nicht viel wichtiger, eine entspannte und besinnliche Zeit miteinander zu verbringen?
4. **Überdenke deine Erwartungen** an dich selbst und an andere: Wie realistisch sind sie? Und selbst wenn sie realistisch sind: Tun sie dir gut? Wenn du perfektionistisch bist: In meinem Magazin für das bunte, fitte, sinnvolle Leben findest du einen Beitrag zum Perfektionismus (www.sinnundstift.at). Darüber hinaus kann ich dir den Humor ans Herz legen: Wenn der Braten halb verkohlt ist oder jemand vergessen hat, Christbaumkerzen zu kaufen: Lachen hilft! Übrigens auch gegen diverse Weihnachtsnervensägen.
5. **Behalte gesunde Gewohnheiten bei:** In jeder stressigen Zeit neigen wir dazu, Dinge zu streichen, die scheinbar unwichtig sind: Das Fitnessstudio, die geruhsame Auszeit zwischendurch, und gesunde Ernährung lässt sich ja sowieso nicht einhalten. Doch der Advent ist lang! Daher geh trotzdem ins Studio trainieren. Triff dich trotzdem mit der Freundin zum Nordic Walking. Iss trotzdem drei vernünftige Mahlzeiten.
6. **Plane frühzeitig** Geschenke, Einkäufe und Veranstaltungen. Oder du vereinbarst mit deinen Liebsten, auf Geschenke zu verzichten. Schenk lieber Zeit und Umarmungen! Und vielleicht hast du dann Geld übrig für eine Spende an eine gemeinnützige Organisation.
7. **Schau auf deine Finanzen:** Leg ein Budget fest für Geschenke und Feiern. Gemeinsam mit einem guten Plan für Geschenke hilft dir das, um finanzielle Sorgen und damit Stress zu vermeiden.

Haben wir dich neugierig gemacht auf unser Buch?

Ja? Wunderbar! :-)

Ein bisschen musst du dich noch gedulden, bis es erscheint. Voraussichtlich Ende Jänner 2025 wird es zu haben sein. Doch du hast dich ja für unsere Newsletter angemeldet, daher wirst du zu den Ersten gehören, die den genauen Erscheinungstermin erfährt.

Stay tuned! Wir freuen uns sehr, dass du zu unserer Community dazugestoßen bist, und sind schon neugierig auf den Austausch mit dir!

Eine schöne Adventzeit wünschen

Daniela und Birgit

PS: Dokumente wie dieses hier haben manchmal die Eigenart, sich gaaanz zufällig zu vervielfältigen und in anderen Postfächern zu landen. So gern wir geben und teilen, so ist uns doch wichtig zu sagen:

Bitte gehe wertschätzend mit unserem geistigen Eigentum um. Wir sind die Urheberinnen des Buchs und haben die alleinigen Rechte für Vervielfältigung und Weitergabe. Wir sind auch die Urheberinnen dieses Dokuments und haben unsere Köpfe zusammengesteckt, um dir den Advent genussvoller und stressfreier zu machen. Bitte handle fair! Wenn du jemanden kennst, von dem du glaubst, dass ihm unsere Tipps weiterhelfen: Schicke ihr/ihm den Link zu unseren Websites weiter und bitte sie/ihn, sich in unseren Newsletter-Verteiler einzutragen. Dann bekommt sie/er diese Kostprobe unseres Buchs samt Tipps automatisch. Danke!

www.sinnundstift.at, www.birgitbarilits.at