

Das Buch für alle, die endlich gesünder leben möchten
und etwas langfristig an ihrem Leben verändern wollen,
aber gar nicht wissen, wie sie anfangen
und woher sie die Zeit dafür nehmen könnten.



Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur 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 CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe November 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung
des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Silvio Knezevic

Fotos Franziska Rubin im Innenteil: Silvio Knezevic

Illustrationen Franziska Rubin im Innenteil: Antje Kahl, S. 8, 9

(mehrfach wiederholt); Tiffi Jung, S. 45, 49, 133, 140

Veronika Preisler: S. 14 (mehrfach wiederholt), 126

Alle übrigen Abbildungen: Shutterstock.com

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-426-65867-3

1 3 5 4 2

Dr. med. Franziska Rubin
Anna Cavelius

7 MINUTEN
AM TAG –
ENDLICH GESÜNDER LEBEN

Ein Buch, das Ihre Gesundheit
für immer verbessert

KNAUR 
MENSSANA

INHALT

Vorwort	6
Jetzt geht's los	7
Vorbereitung für Woche 1	11

WOCHE 1

TIPP 1: Gut gewickelt	14
TIPP 2: Kreative Wartepause	16
TIPP 3: Freie-Bahn-Shot	18
TIPP 4: Kluge Entscheidungen treffen	20
TIPP 5: Let's dance!	22
TIPP 6: Jeden Tag eine gute Tat	24
TIPP 7: Zeigt her eure Hände ...	26
Ankertag	28
Vorbereitung für Woche 2	33

WOCHE 2

TIPP 1: Ölwechsel	36
TIPP 2: Gedanken auf Schiffchen setzen	38
TIPP 3: Goldene Milch	40
TIPP 4: Nachhaltig leben	42
TIPP 5: Die dynamischen Drei	44
TIPP 6: Gemeinsam gehen	46
TIPP 7: Facelifting-Yoga	48
Ankertag	50
Vorbereitung für Woche 3	55

WOCHE 3

TIPP 1: Barfußgehen	58
TIPP 2: Ein Nickerchen in Ehren	60
TIPP 3: Langsam essen	62
TIPP 4: Mir geht es gut, danke!	64
TIPP 5: Seilspringen ohne Seil	66
TIPP 6: Und tschüss, Energieräuber!	68
TIPP 7: Kleopatrabad	70
Ankertag	72
Vorbereitung für Woche 4	77

WOCHE 4

TIPP1: Klassikradio	80
TIPP 2: Zen-Gehen	82
TIPP 3: Im-Nullkommanix-Brot	84
TIPP 4: Alles muss raus!	86
TIPP 5: Rücken-Qigong	88
TIPP 6: Wo bist du? Ich bin hier!	90
TIPP 7: Traumhaarbürstenstriche	92
Ankertag	94
Vorbereitung für Woche 5	99



WOCHE 5

TIPP 1: Einfach mal abschalten	102
TIPP 2: Ärger einfach wegatmen	104
TIPP 3: Jungbrunnen-Müsli	106
TIPP 4: Der innere Kompass	108
TIPP 5: Schwingen und Dehnen	110
TIPP 6: Ein Rosenberg für alle	112
TIPP 7: Strahlehaut-Peeling	114
Ankertag	116
Vorbereitung für Woche 6	121

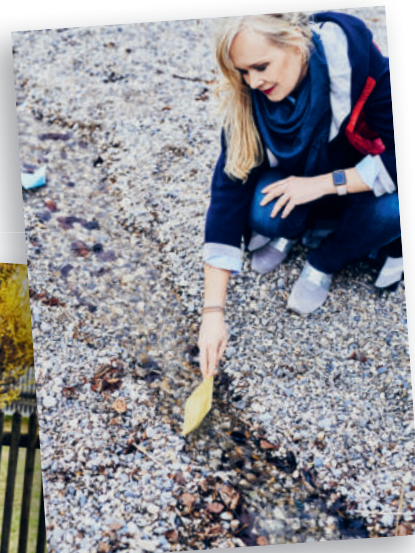
WOCHE 6

TIPP 1: Tasse Kaffee der Natur	124
TIPP 2: Sing deinen Song	126
TIPP 3: Veganes Experiment	128
TIPP 4: Wunderfrage	130
TIPP 5: Bauch-weg-Yoga	132
TIPP 6: Nein sagen	134
TIPP 7: Fuß-Spa mit Lavendel	136
Ankertag	138
Vorbereitung für Woche 7	143

WOCHE 7

TIPP 1: Sehkraftverstärker	146
TIPP 2: Ab in den Wald!	148
TIPP 3: Intervallfasten	150
TIPP 4: Stoisch geht's besser	152
TIPP 5: Schritte sammeln	154
TIPP 6: Zwiegespräche	156
TIPP 7: Seelendoping	158
Ankertag	160
Zum Schluss	165

Zum Weiterlesen	166
Bücher von Franziska Rubin	174
Über die Autorinnen	176



VORWORT

In den ersten Jahren, in denen ich beim MDR mein Gesundheitsmagazin *Hauptsache Gesund* moderieren durfte, kam es mir wie ein Fluch vor. Kaum hatte ich im Hotel den knusprigen Speck auf meinen Frühstücksteller geladen, stand jemand neben mir und fragte mich süffisant, ob ich mich denn auch an meine Gesundheitsempfehlungen halten würde, die Augenbrauen demonstrativ hochgezogen und auf meinen Teller schauend.

Wenn ich im Park gejoggt bin, überholten mich etwas mitleidig grinsende Läufer über 60. So ging es viele Jahre. Kaum ein Interview endete ohne die obligatorische Abschlussfrage, ob ich denn auch leben würde, was ich predigte. Mal abgesehen davon, dass ich von Predigen eh nichts halte – ich mache nur Vorschläge oder gebe Empfehlungen und weise auf Risiken oder Forschungsergebnisse hin –, bemerkte ich an mir selbst, dass sich über die Jahre etwas verändert hatte in meinem Leben. Ich antwortete also entspannter auf die »Abschlussfrage« – und ehrlicher.

Scheinbar unmerklich hatte ich begonnen, all die Tipps, zu deren Forschung oder Hintergründen ich gelesen hatte, in meinem Leben umzusetzen. Nicht weil ich musste, sondern weil ich neugierig war und bei den Methoden blieb, die mir guttaten. Ich veränderte mich unbewusst. Die stetige Auseinandersetzung mit einem gesunden Lebensstil tat ihr Wunderwerk. Manche Gewohnheiten veränderten sich von einem Tag auf

den anderen, weil mich ein Vortrag von einem Experten gepackt hatte, andere probierte ich nur mal kurz für die Kamera aus und merkte: Wow, das gefällt mir. Anderes, was ich für mich übernommen habe, habe ich auch nur gelesen.

Steter Tropfen höhlt den Hirn-Stein, und das Beste daran war, dass es gar nicht wehtat, und vieles mag ich heute nicht mehr missen. Richtig mache ich dabei noch lange nicht alles, und das brauche ich auch nicht, genauso wenig wie Sie. Es geht darum, kleine Dinge zu verändern, die sich einfach im Alltag ein- oder umbauen lassen, dann aber über die Wochen, Monate, Jahre einen Riesenunterschied machen im Leben. Welcher das ist? Sich besser, stärker, kraftvoller zu fühlen, mehr bei sich zu sein und auch so zu handeln. Vielen Erkrankungen vorzubeugen, den eigenen Körper befähigen, gesund zu bleiben oder zu werden. Glücklicher, froher zu sein und sozial eingebundener.

So kam die Idee zu diesem Buch. Denn wer kann schon Hunderte von Büchern lesen, um das richtige für sich zu finden? Geben Sie sich also einen Ruck und versprechen Sie sich, die nächsten Wochen nur 7 Minuten am Tag zu investieren, um herauszufinden, was Ihnen guttut. 7 Minuten sind nicht viel, die Anleitungen sind kurz, und Sie erfahren sofort, warum der Tipp hilfreich ist. Ich bin gespannt, welche Anregungen in Ihrem Leben einen festen Platz finden!

Viel Spaß beim Machen und Aha-Erlebnisse beim Lesen der Hintergründe. Es ist bestimmt einiges dabei, das Sie demnächst nicht mehr missen wollen!

Ihre 



JETZT GEHT'S LOS!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Cool, Sie sind dabei. Wir sind sozusagen ein Team für die nächsten Wochen! Klasse, das freut mich! Ich verspreche, es wird nicht schwer, sondern eher leicht werden. Sie brauchen nur Ihren Willen, jeden Tag die Doppelseite kurz durch- oder anzulesen, und dann maximal 7 Minuten, um etwas Neues auszuprobieren.

Innerhalb einer Woche ist es egal, an welchem Wochentag Sie beginnen.

Und so ist jeder Tipp aufgebaut:

Für Eilige

Für Ungeduldige gibt es immer gleich oben unter der Tippüberschrift eine kurze Zusammenfassung, darüber steht »Für Eilige«. Sollten Sie just an diesem Tag etwas hektisch unterwegs sein, können Sie sich kurz einen Überblick verschaffen, um fix zu entscheiden, wann und wie Sie den 7-Minuten-Tipp für den Tag unterbringen. Wären wir rein wissenschaftlich unterwegs, würde darüber »Abstract« stehen.

Persönliches

Dann erzähle ich Ihnen kurz, wie dieser Tipp in mein Leben gestolpert ist oder warum ich ihn ausgesucht habe. Die meisten basieren auf eigenen Erfahrungen oder aber überzeugenden und teilweise brandneuen Studienergebnissen, die nachdenklich machen oder auch mal witzig sind.

Sie brauchen dafür:

Die meisten Dinge, die Sie zum Umsetzen der Tipps benötigen, haben Sie wahrscheinlich zu Hause und werden vermutlich nicht lange suchen müssen (ansonsten gehen Sie direkt zum Aufräum-Tipp »Alles muss raus!« ☺). Falls Sie doch mal etwas Spezielleres benötigen, werde ich Ihnen das am Ende jeder Vor-Woche ankündigen, als Shopping-Ergänzung für die Einkaufsliste der neuen Woche.

So geht's:

Unter dieser Überschrift gibt's die praktische Anleitung zu dem Tipp, den Sie am heutigen Tag ausprobieren. Lesen Sie sie kurz durch und starten gleich oder bauen den Tipp zu der Tageszeit ein, für die er vorgesehen ist. Falls Sie ein bisschen vergesslich sein sollten, stellen Sie sich Ihren Handywecker, wann es losgeht. Ich persönlich schreibe mir gerne Stichworte in die Handinnenfläche – werde dafür aber auch schon mal belächelt.

Das bringt's:

Jeder Tipp macht etwas anderes, Besonderes mit unserem Körper oder Geist. Was und wie das passiert, erfahren Sie hier. Wir Europäer verfügen ja über eine reiche Erfahrungsheilkunde, viele Rezepte aus der Naturheilkunde sind seit Jahrtausenden gut überliefert von den alten Ägyptern und Römern über Hildegard von Bingen und Paracelsus oder Pfarrer Kneipp, um nur ein paar zu nennen.

Aber neu ist, dass es zu vielen Anwendungen ganz aktuelle Studien und wissenschaftliche Untersuchungen gibt. Das ist

wunderbar und manchmal auch unterhaltsam. Ich finde, wenn man versteht, warum etwas hilft, motiviert es gleich noch mehr, es regelmäßig anzuwenden. Lassen Sie sich überraschen von dem Wissensschatz, der hinter vielen Tipps steht und Hinweise geben kann, ob ein Rezept für Sie persönlich besonders hilfreich sein wird.

So wirkt's:

Hier stehen noch mal kurz und knapp als Stichpunkte die wichtigsten Wirkungen dieses Tipps. Für Körper, Geist und Seele. Außerdem finden Sie im Anhang eine Reihe der Studien und Bücher, in denen Sie weiterlesen können, wenn Sie ein Tipp und seine Herkunft besonders interessiert (siehe Seite 167 ff.).

Das Wichtigste bleibt aber, Sie tun es einfach! Sagen Sie nicht gleich: Oh nee, das kann ich nicht. Weil diese Tipps jeder kann, und Sie lernen etwas dazu – jeden Tag und ab sofort. Schlechtestenfalls können Sie dann bei der nächsten Cocktailparty-Diskussion über Gesundheit profund mitreden. Bestenfalls fühlt sich vieles gut an und bereichert Ihr Leben. Jeden Tag und damit mit großer Wirkung!

Mehr zum Thema



Für Wissbegierige. Wenn Sie mehr zu einem bestimmten Thema und den erwähnten Studien lesen wollen, finden Sie weiterführende Informationen und Quellen im Literaturverzeichnis bei den jeweiligen Kapiteln. Achten Sie auf den »Buch-Stempel«, den Sie bei vielen Tipps entdecken können.



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

So, und jetzt kommt das Beste für uns Menschen mit wenig Zeit, die wir aber trotzdem gerne viel in unserem Leben verändern würden: Sie brauchen nur 7 Minuten. Stellen Sie sich den Wecker und brechen Sie ab, wenn Sie mögen, falls ein Tipp länger dauert. Aber machen Sie ruhig auch länger, wenn es sich gut anfühlt. Ihre Entscheidung. Ich denke, Sie benötigen wirklich nur die 7 Minuten, um den Kern zu erfassen und sich eine Meinung zu bilden: hopp oder topp.

Was da an hopp oder topp ausprobiert, geliebt oder aussortiert wird, kommt aus sieben unterschiedlichen Lebensstilbereichen. Die müssen Sie nicht weiter interessieren, falls aber doch, sind es diese:

1. Gesundheit

Wer lebt nicht gerne ein wenig gesünder, so mit kleinen Rezepten und Anwendungen für jeden Tag, die einen fitter und abwehrstärker werden lassen, weil wir mit Ihnen unseren Körper unterstützen? So wie der warme Wickel für die geplagte Leber oder Augenübungen für Dauercomputerhocker.



2. Mind-Body-Medicine – Anti-Stress-Maßnahmen

Mind-Body Medicine bedeutet Medizin für Körper und Geist. Glauben Sie mir, aus diesem Bereich werden wir noch ganz viel hören, denn die meisten von uns haben zu viel Stress. Und nicht nur im Kopf, sondern mit vielen Folgen für unseren gesamten

Körper. Dabei können wir Stress gut beeinflussen, eben zum Beispiel durch kluge Gedanken, kontrolliertes Atmen, einen Waldspaziergang der besonderen Art und anderes.

3. Ernährung



Kaum ein Thema beschäftigt Menschen und Medien in den letzten Jahren so wie dieses, denn unser Essen ist nicht nur wie Benzin und Motoröl fürs Auto. Es liefert zwar Kraftstoff, aber auch die Bausteine für unsere Zellen, unterstützt unsere Gesundheit oder irritiert unser Immunsystem und unsere Organe. Schummeln Sie besonders gesunde Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung oder probieren Sie mal was anderes wie langsam oder vegan schlemmen. Erst mal nur für einen Tag.

4. Selbstreflexion

Traurig, aber wahr: Wenn wir uns nicht um uns kümmern oder uns lieben, tut das auch kaum ein anderer. Gerade deshalb wirkt es so wunderbar, seine Sichtweise oder Bewertung zu verändern, Dankbarkeit zu üben oder zu lernen, wie man bessere Entscheidungen trifft. Ich liebe dieses Thema.



5. Bewegung

Eigentlich ist alles klar: Bewegung ist für den Kopf genauso wichtig wie für den üppigen Rest, der dranhängt. Sie kann so viel, hält uns gesund und beugt sogar Krebs vor (das grenzt schon an Wundermittel), und trotzdem sind wir eine bewegungsarme Gesellschaft. Umso besser, wenn man ein oder zwei Tipps findet, die einen bewegen, denn das macht nicht nur gesund, sondern auch fröhlich und beugt vielen Krankheiten vor.



6. Ich & Du – miteinander glücklich sein



Auch wenn die meisten von uns heutzutage ihren Kühlschrank alleine füllen können, sind wir soziale Wesen, brauchen Nähe, Geborgenheit, Austausch und Aufgaben in einer Gruppe oder in der Gesellschaft. Wer das übersieht, büßt viel Lebensqualität und Spaß ein oder ist oft in seiner Einsamkeit gefangen. Kleine Dinge können hier viel bewirken, und dann klappt's auch mit dem Nachbarn 😊.

9

7. Schönheit – außen wie innen

Wir sind alle Genusswesen, wir freuen uns, wenn unsere Sinne angeregt werden, und sind auch happy über einen gepflegteren, schöneren Körper. Hier kommt das Spa für Zeit-Arme mit einfach hergestellten Peeling, Masken und Massagen, die guttun und verschönern.



Ankertag

So, und da wären wir auch schon bei den Seiten, die immer auf sieben Tage mit sieben Tipps folgen. Diese Tage nenne ich Ankertage. Das besagt, dass diese Tage Zeit geben zum Wiederholen, und zwar von den Tipps, die Ihnen am besten gefallen haben aus der letzten Woche oder sogar den Wochen davor.

So können Sie Ihre Favoriten in Ihrem Gehirn verankern, bis sie Ihnen zur lieben Gewohnheit werden.

An diesem Tag gehen Sie also alle Tipps noch mal durch, und Sie können, wenn Sie wollen, die Smileys ankreuzen, je nachdem, ob Sie den Tipp super 😊 oder blöd ☹️, aber vielleicht auch noch mal einen Versuch wert 😊 finden. Und entscheiden dann selber, welchen oder sogar welche Tipps Sie an diesem Tag einbauen. Vermutlich stellen Sie nach einigen Wochen fest, dass Sie manche Tipps schon in Ihren Alltag übernommen haben. Oder dass sich unbewusst, aber merklich etwas verändert hat. Prima, da geht's lang!



An diesen Ankertagen gebe ich Ihnen auch immer mal neue Ideen, wie Sie den einen oder anderen Tipp verfeinern oder verändern können. Es macht Sinn, die Tipps der Reihe nach durchzugehen. Nach jedem Kapitel haben Sie auch Platz, um eigene Ideen zu notieren oder wie Sie einen Tipp noch für sich verbessern können.

Wenn Sie mögen, lesen Sie am Anfang einer Woche den Themenüberblick und terminieren Sie sich die Tipps innerhalb der Woche gerne so, wie es Ihnen am besten passt. Also das Kleopatrabad auf den Tag, an dem Sie gerne baden, das schnelle Brotbacken auf den, an dem Sie es auch essen können, den Tipp zum Ärger wegatmen auf den Tag, wo Sie ein Meeting mit Ihrem Chef haben 😊. Meistens wird es keine Rolle spielen, an welchem Tag Sie den Tipp ausprobieren. Aber das sehen Sie ja in sieben Sekunden bereits an der Kurzübersicht am Anfang jedes Tipps.

So, jetzt geht's los, ein Tipp nach dem anderen, die Stoppuhr stets gestellt. Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und noch mehr Erkenntnisse. Sie werden das Richtige und Wichtige für sich finden. Was Ihnen nicht gefällt, streichen Sie einfach – Schwamm drüber. Wenn Sie diese sieben mal 7-Minuten-Tipps pro Woche stoisch durchziehen, wird danach vieles in Ihrem Leben anders sein – und zwar besser, versprochen!

VORBEREITUNG FÜR WOCHE 1

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

- Material für einen Wickel:
 - Waschlappen oder Baumwollküchentuch
 - Duschhandtuch
 - Wolldecke
 - Wärmflasche
- Tagescreme
- 3–5 Biozitronen
- 30 Bioknoblauchzehen (ca. 3 Knollen)
- nach Belieben: 1 Biolimette
- oder ein Stück Ingwerwurzel
- oder Kurkumapulver
- oder schwarzen Pfeffer aus der Mühle
- 300 ml Buttermilch
- Olivenöl
- Nach Belieben für den Extratipp »Leberwickel«:
Schafgarbenkraut (Apotheke)





WOCHE

1

In der ersten Woche erwarten Sie
7-Minuten-Tipps, mit denen Sie wirkungsvoll
(und dabei ganz gemütlich) Ihre Leber stärken, auf
die Schnelle zwischendurch wieder auftanken, mit
einem Spezialdrink Ihre Gefäße schützen, mit Tanzen
Ihre Ausdauer und Beweglichkeit steigern,
für andere Menschen etwas Gutes tun und Ihre
Hände mal so richtig verwöhnen können.

TIPP 1

GUT GEWICKELT

Erste Hilfe für die Leber

FÜR EILIGE: Wer seiner Leber – eine der wichtigsten Entgiftungszentralen im Körper, aber von den meisten von uns etwas überstrapaziert – etwas Gutes tun will, der investiert heute die 7 Minuten in einen Leberwickel, am besten vor dem Nickerchen am Nachmittag oder abends vor dem Einschlafen. Diese uralte Anwendung von Wärme auf der Leberregion entspannt und fördert die Durchblutung und damit die Funktion des Organs.

14



Tja, Hand aufs Herz oder Lupe auf die Leber. Wer von uns denkt nicht nach sommerlichen Partys oder weihnachtlichen Schlemmerwochen mal ab und zu mit einem kleinen Anflug eines schlechten Gewissens, er hätte vielleicht seiner Leber ein wenig zu viel zugemutet?

Der Hausarzt des Vertrauens und Gesundheitsportale lehren ja, dass Frauen nicht mehr als 0,2 Liter Wein und Männer unfaire Weise bis zum Doppelten am Tag trinken sollten. Klingt eigentlich nach viel, wer aber abends regelmäßig gerne sein Gläschen Wein schlürft, weiß, dass die Menge schnell

erreicht ist. Außerdem handelt es sich dabei ja nur um statistische Werte, was heißt, dass die eine Leber mehr Hiebe auf den Kopf verträgt und die andere weniger. Genau wissen, wie es um die eigene Lebergesundheit steht, kann man das also nur, wenn man ab und an per Blutbild beim Arzt seine Leberwerte bestimmen lässt. Was die Leber außerdem nicht mag, ist Rauchen, zu viel Essen, manche Medikamente und Viren. Neben einem diesbezüglich maßvollen Lebensstil bietet die Naturheilkunde ein paar wirkungsvolle Methoden, um die Leberfunktion anzuregen. Eine davon ist besonders angenehm und heißt Leberwickel.



So wirkt's:

- der Entspannungsnerv Vagus wird aktiviert
- Stress wird abgebaut
- Leber und Galle werden besser durchblutet
- Entgiftung und Fettverdauung werden gefördert

+++++ **Nur 7 Minuten?** +++++ 2 Minuten: Wärmflasche mit heißem Wasser füllen +++++

So geht's:

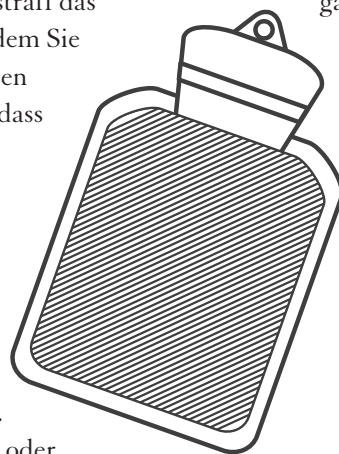
MATERIAL

- Innentuch (Waschlappen oder Küchentuch)
- Zwischentuch (großes Handtuch)
- Außentuch (Wolldecke)
- Wärmflasche

ANLEITUNG

Wenden Sie den Wickel am besten vor dem Einschlafen abends an, so reichen Ihnen auch die 7 Minuten:

- Bereiten Sie eine heiß gefüllte Wärmflasche (nicht prall) vor und legen Sie sie griffbereit zurecht.
- Breiten Sie eine Wolldecke auf das Bett und darauf ein Handtuch in Höhe des Oberbauchs, sodass Sie beides später im Liegen um sich wickeln können.
- Tauchen Sie einen Waschlappen in warmes Wasser und wringen Sie ihn gut aus. Legen Sie sich hin und platzieren Sie das feuchte Innentuch auf Ihre Leber unter den rechten Rippenbogen. Schlagen Sie zügig und straff das Handtuch darüber, auf dem Sie liegen. Es muss sich an den Körper anschmiegen, sodass keine Luft dazwischenkommt und der Wickel nicht auskühlt.
- Dann wickeln Sie die große Decke um sich/ Ihren Bauch. Zum Schluss legen Sie oben die Wärmflasche darauf.
- Schlafen Sie ruhig so ein oder entfernen Sie den Wickel, wenn er kalt ist. Danach gut zudecken und sanft schlummern.



Das bringt's:

Die Leber ist mit ihren fetten 1,5 bis 2 Kilogramm Lebendgewicht das wichtigste Entgiftungsorgan unseres Körpers. Sie filtert das Blut, um es von Schadstoffen zu befreien. Außerdem wird in der Leber Gallenflüssigkeit produziert, die wichtig für die Fettverdauung ist. Wenn das Organ überlastet ist, dann spüren wir Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungsminde- rung – aber keinen Schmerz.

Der Leberwickel führt feuchte Wärme zu und steigert dadurch die Durchblutung. So beeinflusst er viele Stoffwechselprozesse positiv (Produktion von Eiweißen, Speicherung von Vitaminen und Umbau von Zuckern und viel mehr) und führt zu einer verstärkten Entgiftung, erhöht den Gallenfluss, aber beruhigt zugleich auch unsere Psyche.

Bei einer Befragung von Patientinnen eines Schweizer Akutspitals, die während ihres Aufenthalts mindestens eine Wickelanwendung erhalten haben, zeigte sich bei 70 Prozent eine deutliche oder sogar sehr deutliche Verbesserung ihres Allgemeinzustandes. Auch eine Analyse von 14 Studien über Auflagen und Wickel zeigte einen positiven Effekt wie Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.

TIPP 2

KREATIVE WARTEPAUSE

Energiegeschenk für zwischendurch

FÜR EILIGE: Multitasking ist out. Denn es killt Ihre Konzentration: Gleichzeitig telefonieren, E-Mails checken und sich Notizen fürs nächste Meeting oder den Einkaufszettel fürs Abendessen zu schreiben, sorgt vor allem für Stress und mentale Erschöpfung. Denn Multitasking ist weder ein Anzeichen von höherer Intelligenz noch ein echter Zeitsparer. Im Gegenteil, es schadet der Aufmerksamkeit sogar. Heute machen Sie in Ihren 7 Minuten deshalb mal Pause und tun gar nichts. Das entstresst nicht nur, Sie schaffen im Kopf gleichzeitig Platz für neue Kreativität.

16

Insbesondere in der Zeit meines Lebens mit kleinen Kindern wünschte ich mir oft, mir mögen noch sechs Arme aus dem Körper wachsen, sodass ich der altindischen Göttin Shiva gleich Windeln wechseln, Fläschchen aufschrauben, telefonieren und gleichzeitig den nächsten Unfall verhindern könnte, dabei allzeit milde lächelnd. Was ich mir wirklich hätte wünschen sollen, wären allerdings acht Köpfe gewesen. Nach neueren Forschungsergebnis-

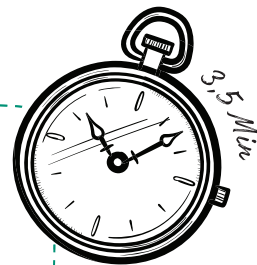


sen funktioniert Multitasking nämlich gar nicht. Wir glauben nur daran, weil uns unser Belohnungssystem einen Streich spielt und uns suggeriert, was wir gerade alles schaffen, dabei machen wir Fehler und brennen gleichzeitig innerlich aus. Pause machen und priorisieren sind die magischen Worte, um wirklich effektiv und kreativ zu sein. Darum lesen Sie hier und machen heute mal 7 Minuten Pause ...



So wirkt's:

- beruhigend, fokussierend
- beugt stressbedingten Erkrankungen vor
- sorgt für kreative Momente



+++++++ **Nur 7 Minuten?** ++++++++ 2-mal 3,5 Minuten für die kleine Extra Pause ++++++++


So geht's:

- Wenn die Konzentration irgendwann nachlässt oder Sie das Gefühl haben, dass Sie gerade versuchen, mehreres gleichzeitig zu tun, weil Sie gar nicht wissen, was Sie zuerst machen sollen, aber alles fertig werden muss – erlauben Sie sich das, was Ihnen am wenigsten in den Sinn kommt – erst mal Pause machen –, und zwar heute vormittags 2-mal jeweils 3,5 Minuten. Stellen Sie sich einen Wecker.
- In Ihrer Minipause gehen Sie an die frische Luft oder laufen Sie einmal durch das Büro. Reißen das Fenster auf, strecken sich, atmen durch, egal. Spüren Sie den Stress und Druck bewusst. Und entscheiden Sie sich, Ihren Körper wieder zu beruhigen. Eine tiefe Atmung und Bewegung entspannt und gibt Energie für weitere Denkprozesse.

Das bringt's:


Anhaltender Stress macht krank. Gerade Multitasker sind davon betroffen. Auf Dauer kommt es beim Zuviel auf einmal in Kombination mit anderen Faktoren wie Zeitdruck oder einer schlechten Arbeitsatmosphäre zu Konzentrationsschwäche, Erschöpfung und Tagesmüdigkeit. Die Folge können stressbedingte Erkrankungen wie Burn-out-Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, Rückenschmerzen, Schlafprobleme bis hin zum Schlaganfall sein.

Dabei galt Multitasking lange als Soft Skill (positive Eigenschaft) bei einer Bewerbung. Multitasking mindert Konzentration, verlangsamt dadurch Arbeitsprozesse, kostet Produktivität, raubt Energie und lässt uns

schneller ausbrennen. Denn unser Gehirn kann komplexe Aufgaben nur hintereinander, nicht nebeneinander ausführen. In einer Studie absolvierten als weniger oder starke Medien-Multitasker (auf mehreren Bildschirmen und technischen Geräten gleichzeitig arbeitende oder spielende) klassifizierte Probanden kognitive Tests. Dabei zeigte sich, dass die Teilnehmer der Weniger-Multitasker-Gruppe die Aufgaben besser lösten, aufmerksamer und schneller waren und besser zwischen Aufgaben wechseln konnten. 

Denn im Gehirn passiert beim Multitasking Folgendes: Bei jedem noch so winzigen erledigten Arbeitsschritt, etwa einer beantworteten E-Mail, wird das Belohnungszentrum des Gehirns angesprochen und das Hormon Dopamin freigesetzt. Dieses Dauerfeedback ist gefährlich, denn so bekommen wir suggeriert, wir hätten wahnsinnig viel geschafft, in Wirklichkeit aber kaum etwas Richtiges. Gleichzeitig wird ein Anstieg des Stresshormons Cortisol mit Multitasking in Zusammenhang gebracht. Die ständige Anspannung sorgt demnach dafür, dass man sich am Ende eines Tages ausgelaugt und geistig erschöpft fühlt und schlecht einschlafen kann.

Laut einer Untersuchung der Universität Stanford verliert man beim Multitasking zudem die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Auch mit der Kreativität ist es dann nicht mehr weit her. Deshalb sind Pausen das A und O.

Eine kleine Aufladeeinheit des Bewusstseins. Anders ist das bei der Kombination von körperlicher und geistiger Aktivität, das verbessert die Gehirnleistung sogar. 

TIPP 3

FREIE-BAHN-SHOT

Zitronen-Knoblauch-Mix gegen Gefäßablagerungen

FÜR EILIGE: Die Blutgefäße sind wie Straßen unseres Körpers, die Versorgung hängt maßgeblich von ihrem ordentlichen Zustand ab. Leider entwickeln sich mit zunehmendem Alter und auch aufgrund ungünstiger Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten Stauungen und Blockaden, die die Nachschubwege versperren können. Das kann das Risiko insbesondere für Schlaganfall und Herzinfarkt gefährlich erhöhen. Zur Vorbeugung empfehle ich daher heute ein Gläschen Zitronen-Knoblauch-Drink. Der wirkt wie ein Frühjahrsputz von innen. Letztlich soll die Kombi, wenn man sie kurmäßig über mindestens sechs Wochen einnimmt, zu einer intensiven Regeneration des Körpers beitragen. Und nein: Sie haben keine Knoblauchfahne nach dem Drink, denn die Zitronen neutralisieren den Geruch.

18

In fast 18 Jahren »Hauptsache Gesund« war Knoblauch so was wie ein Dauerthema. Los ging's in der Maske, wo wir alle geschminkt wurden. »Aha, mal wieder 'n bisschen viel Knoblauch gegessen?«, hieß es mindestens an einem Schminktisch. Im Gespräch mit mir zuckte so mancher Experte empfindlich zurück, aber auch inhaltlich war die Knolle immer wieder ein Thema. Viele Studien wurden in den letzten 20 Jahren gemacht, und die Meinungen über Knoblauch pendelten zwischen Wundermittel

und unnützer Geruchsbelästigung. Heute sind viele Wirkungen gut belegt, insbesondere für den Aged Garlic (übersetzt: gereifter Knoblauch), den man in Kapselform zu sich nehmen kann, aber auch der frische hat es in sich und taugt für eine günstige Kur, die Sie einmal zubereitet jeden Tag quasi wie einen Kurzen »kippen« können. Prost!



So wirkt's:

- verlangsamt die Bildung von Gefäßablagerungen (Plaques)
- reduziert Blutfette, insbesondere Cholesterin
- senkt den Blutdruck
- hilft beim Abnehmen
- keimtötend und entzündungslindernd
- schützt vor oxidativem Stress

+++++ **Nur 7 Minuten?** +++++ Gut 7 Minuten für die Herstellung +++++

So geht's:

ZUTATEN

- 3–5 ungeschälte Biozitronen
- 30 Bioknoblauchzehen
- 1 Liter stilles Wasser
- Nach Belieben: 1 Zitrone durch 1 Limette ersetzen, ein Stück Ingwer hinzufügen oder etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle und 1–2 TL Kurkumapulver

ZUBEREITUNG

- Zitronen heiß waschen, abtrocknen, vierteln und mit der Schale in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen und mit 500 ml Wasser hinzufügen und alles zu einer Paste pürieren. Nach Belieben mit den anderen Zutaten würzen.
- In einen Topf geben, mit dem restlichen Wasser verrühren und kurz erhitzen, nicht kochen, 70° C reichen aus, um den Drink längere Zeit haltbar zu machen. Zwar geht bei dem Prozedere etwa die Hälfte des in den Zitronen enthaltenen Vitamin C verloren, die entscheidenden Wirkstoffe stecken aber in den Schalen der Früchte.
- Anschließend den Sud abkühlen lassen und durch ein feines Sieb streichen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. In Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Flasche immer ordentlich schütteln und nach einer Hauptmahlzeit 25 ml in ein Glas geben und trinken. Am besten nach dem Frühstück oder Mittagessen. Durch das viele Vitamin C kann der Drink nämlich wach machen. Trinken Sie den Saft

über einen Zeitraum von drei Wochen (die Menge reicht für ca. 20 Tage). Dann machen Sie eine Woche Pause und wiederholen die Kur noch mal für drei Wochen. Das Ganze am besten einmal jährlich.

Das bringt's:

Man weiß schon seit Jahrhunderten, dass es sich bei Knoblauch ebenso wie bei der Zitrone um sehr potente Heilpflanzen handelt. In einer iranischen Studie von 2016 konnte insbesondere die Kombination aus den beiden beweisen, was sie draufhaben: Bei Patienten mit leicht erhöhten Fettwerten führten 20 Gramm Knoblauch und 1 Esslöffel Zitronensaft am Tag über acht Wochen lang zur Senkung des Gesamtcholesterins, des LDLs (»böses« Cholesterin), mehrerer Entzündungsmarker, des Blutdrucks und des BMI (Body-Mass-Index). Dabei wirkte insbesondere die Kombi besser als Zitrone oder Knoblauch alleine! 🍷
Andere Studien konnten zeigen, dass Knoblauch die Verkalkung in den Herzkranzgefäßen verlangsamen kann. Wissenschaftlich gut untersucht ist vor allem der Hauptwirkstoff Allicin im Knoblauch. In der Zitrone ist es insbesondere das Vitamin C, das vor oxidativem, gefäßschädigendem Stress/Entzündungsgeschehen schützen kann.



TIPP 4

KLUGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Für und Wider abwägen

FÜR EILIGE: Heute erlernen Sie eine Technik, die es Ihnen erlaubt, ab sofort möglichst gute Entscheidungen zu treffen. Nehmen Sie sich eine Entscheidung vor, die bald ansteht oder sogar auf Sie wartet. Erst geht es darum, Für und Wider aufzulisten und dann auch noch eine Gewichtung vorzunehmen. Denn es sollen sowohl Herz wie Verstand mitreden, damit es wirklich eine kluge Entscheidung wird, die auch passt.

20

Mein Tagebuch ist voll mit diesen wilden Tabellen, denn offensichtlich tue ich mich gerne mal schwer mit anstehenden Entscheidungen. Sei es, in welchem Land wir alle am besten aufgehoben sind, welches Haus wir mieten sollen, ob wir wirklich einen neuen Hund brauchen, welche Schule für die Kinder die richtige ist, ob ich das neue Buch schreiben soll oder ... oder ... Weil ich diese Tabellen alle aufhebe, weiß ich dann auch noch Jahre später, warum ich etwas so oder so ent-

schieden habe. Bin dann natürlich schlauer, aber stelle oft fest, dass es hilfreich war, einmal alles aufzuschreiben, auszuwerten und einen Überblick zu gewinnen. Das Schöne ist: Mittlerweile habe ich ein für mich gut funktionierendes System gefunden, das Sie heute für sich ausprobieren können. Es geht fix, Sie brauchen nur ein Thema.



So wirkt's:

- hilft bei schwierigen Entscheidungen
- Herz und Verstand kommen zu Wort
- gut zur Erinnerung, warum man so und nicht anders entschieden hat

+++++ **Nur 7 Minuten?** +++++ Einfach Ausfüllen, ohne lange zu grübeln +++++

So geht's:

MATERIAL


- Ihre persönliche Entscheidung, die gefällt werden muss.
- ein Blatt Papier
- einen Bleistift
- zwei Buntstifte

ANLEITUNG

- Zeichnen Sie eine Tabelle mit vier Spalten
- Obendrüber kommen über Spalte 2 und 3 die beiden Möglichkeiten (oder mehr)
- Ganz links untereinander Plus und Minus
- Dann geht's los: Schreiben Sie alle Vor- und Nachteile, die Ihnen einfallen, unter die jeweiligen Themen. Alles Positive ins Plus-Feld, alles Negative ins Minus-Feld.
- Jetzt unterstreichen Sie zum Beispiel blau, was besonders wichtig wiegt, egal ob negativ oder positiv. Was ist keine Kleinigkeit?
- Dann nehmen Sie zum Beispiel einen roten Stift und unterstreichen, was Ihr Herz sagt. Was fühlt sich ausgesprochen gut oder besonders schlecht an?

Das bringt's:

Auf den ersten Blick sehen Sie oft schon, in welchem Kästchen besonders viel steht, ob etwas Positives oder Negatives überwiegt für die jeweiligen Möglichkeiten.

Durch die blauen Markierungen sehen Sie sofort, wo gute rationale Gründe liegen, um zu handeln. Oft stimmen die roten damit überein, manchmal auch nicht. Aber sie dürfen wir nicht übersehen, denn sie sagen uns meistens, wie wir uns vermutlich mit der Entscheidung fühlen werden. Ein Trost: Wenn alles relativ gleich verteilt erscheint, sodass sich keine klare Handlungsempfehlung daraus ergibt, dann ist die gute Nachricht: Egal, wie Sie sich entscheiden, Sie werden nicht so viel falsch machen. Es wird sich erst nachher zeigen, ob die Entscheidung die bessere war. Aber alles hat man eben auch nicht in der Hand. 



	Haare rot färben	Haare abrasieren
+	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Mal was anderes</u> • Spaß • <u>Wirkt verwegen</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichte Pflege • <u>Keine Friseurbesuche in den nächsten Monaten</u>
-	<ul style="list-style-type: none"> • Passt nicht zu meinen pinken Klamotten • Könnten rosa Haare werden • mein Mann erkennt mich nicht mehr • macht blass 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalter Kopf • <u>Viele Fragen und befangene Blicke</u> • Nicht sehr vorteilhaft bei Kürbiskopfform

TIPP 5

LET'S DANCE!

Abrocken für Körper und Seele

FÜR EILIGE: Heute wird getanzt. Keine Sorge, Sie müssen dazu nicht überlegen, wen Sie schnell mal anrufen, damit er oder sie mit Ihnen eine Runde Tango auf dem Parkett dreht. Sie machen einfach die Tür zu, suchen sich einen Lieblingssong, der sofort in die Beine geht, die Lautsprecherbox auf laut, und los geht's: 7 Minuten Tanzen im Freistil. Das ist eine echte Wohltat für Körper und Seele und Sie tun gleichzeitig auch noch etwas für Ihren Kopf, ohne sich dabei groß anstrengen zu müssen. Einfach nur tanzen ...

22

In unserem Wohnzimmer ist es oft lebensgefährlich. Beine fliegen durch die Luft, gefolgt von Restkörpern, mal steht jemand auf dem Kopf, eine andere schwingt die Hüften verführerisch, ohne nur zu wissen, was das Wort bedeutet. Meistens ist die Musik superlaut und übertönt, dass sich gerne gleichzeitig über das nächste Lied gestritten wird. Meine drei kleinen Mädels lieben ihre Songs mit sonderbaren Titeln wie »Naked« oder »Shoot me down«. Bei vielen Textpassagen habe ich es mir abge-

wöhnt, rot zu werden, sondern halte mir einfach die Ohren zu. Nur wenn alle in der Schule sind, dann kommt meine Zeit, ich kann in Ruhe tanzen, ohne belächelt zu werden. Erst die Postbotin wundert sich über meinen roten Kopf, wenn ich die Tür öffne. Also, Sie wissen, was Sie heute 7 Minuten tun, und gleich auch noch, warum, denn die Wirkungen von Tanzen sind verblüffend.



So wirkt's:

- anregend, aber stressabbauend
- macht gute Laune, fördert soziale Kontakte (wenn mit anderen)
- gut für die Muskulatur, Beweglichkeit und vor allem Balance
- lockert verklebtes Fasziengewebe
- positiv auf Gedächtnisfunktionen

+++++ **Nur 7 Minuten?** +++++ Einfach lostanzen +++++

So geht's:

Suchen Sie sich auf Ihrer Playlist ein oder zwei Lieblingssongs aus, zu denen Sie einfach tanzen MÜSSEN. Oder Sie drehen einfach laut das Radio auf oder einen TV-Music-Channel. Wenn Sie anfangen, mit dem Kopf zu wippen, oder Ihre Zehen bewegen, haben Sie verloren. Auf geht's!

Das bringt's:

Es sieht nicht nur toll aus, sondern macht auch fit, zudem einen Riesenspaß und tut damit der Seele gut: Tanzen ist großartig für den Muskelaufbau im gesamten Körper und das Faszien- oder Bindegewebe.

Wissenschaftler konnten zeigen, dass Tanzen außerdem noch glücklich und schlauer macht. Unser Körper schüttet beim Rumpfen zur Musik jede Menge Glückshormone aus, allen voran Endorphin und Dopamin. So wird das Gehirn auf verschiedenen Ebenen stimuliert und es können sich sogar neue Verbindungen, Synapsen, zwischen den Nervenzellen bilden.

📖 Wissenschaftler der Ruhruniversität Bochum, wo seit 2008 geforscht wird, wie sich Tanzen auf unsere Gesundheit auswirkt, entdeckten, dass Tänzer nicht nur glücklicher, sondern auch reaktionsschneller und beweglicher sind und sich besser konzentrieren können. Dazu reicht schon eine Stunde Tanzen pro Woche! Tanzen scheint – egal ob Freestyle oder im Tangoschritt – eine so komplexe Angelegenheit zu sein, die unsere Motorik, unsere Aufmerksamkeit, das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis beansprucht, dass Experten wie der Musikpsychologe Gunter Kreutz von

der Uni Oldenburg Tanzen auf Rezept empfehlen.

Das Schöne daran: Sie brauchen kein im Tanzkurs erlerntes Schritterepertoire, um loslegen zu können. Machen Sie es einfach wie die Lateinamerikaner und schwingen die Hüften. Begeisterung ist alles.

Tanzen hat außerdem noch eine besondere heilsame Wirkung. Eine Untersuchung mit Parkinson-Patienten zeigt, dass das für die Krankheit typische Zittern mithilfe von Tanztherapie gelindert werden kann. Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Damit lässt sich angeblich das Risiko, an Demenz zu erkranken, um etwa 20 Prozent senken und das Fortschreiten einer Demenz sogar aufhalten. Bei chronischen Schmerzen lockert Tanzen die Muskulatur und kann Verspannungen lösen. Durch Tanzen sinkt außerdem der Wert des Hormons Cortisol im Blut, was uns spürbar entspannt. 📖

Auch das Selbstwertgefühl wird durch Tanzen gestärkt. Eindrucksvoll zeigte das Stardirigent Simon Rattle, der mit Berliner Schülern aus sozialen Brennpunkten im Jahr 2004 im Rahmen des sechswöchigen Tanzprojekts *Rhythm is it!* Strawinskys »Le Sacre du Printemps« üben und aufführen ließ. Zur Überraschung aller zeigte sich, dass die Jugendlichen soziale Kompetenzen, Teamgeist und ein neues Selbstbewusstsein entwickelten.

