

**NEUE SERIE:
ACHTSAMKEIT
TEIL 1
MIT ALLEN SINNEN**



Achtsam leben

*Sehen, hören, spüren, riechen,
schmecken – die Natur lädt uns ein, den
Moment bewusst wahrzunehmen*

Von Achtsamkeit hat inzwischen wohl jeder schon einmal etwas gehört. Doch was genau ist das überhaupt? „Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben und das, was in mir und um mich herum geschieht, akzeptierend und urteilsfrei wahrzunehmen“, erklärt Klaus-Dieter Moritz, Feldenkrais- und Meditationslehrer aus Würzburg.

Das Gute daran: Achtsamkeit kann man lernen – ohne Zeit in aufwendige Übungsprogramme zu investieren. Moritz: „Der Alltag bietet unzählige Gelegenheiten zum Üben.“ Ein erster Schritt: alle fünf Sinne benutzen. „Durch aufmerksames Hören, Spüren oder Riechen gelangen wir ganz in den gegenwärtigen Moment“, erläutert Moritz. Besonders leicht gelingt das

draußen in der Natur. Eine Inspiration bieten die Übungen auf den folgenden Seiten.

Die positiven Auswirkungen einer achtsamen Lebensweise sind inzwischen wissenschaftlich belegt.

Gesünder, gelassener, geduldiger

Krankenkassen bezuschussen achtsamkeitsbasierte Kurse zur Stressreduktion, Therapeuten setzen die Methode bei chronischem Schmerz und Depressionen ein. „Wer achtsam lebt, lernt zudem, besser für sich zu sorgen, weil er wahrnimmt, was ihm nicht guttut“, sagt Moritz. Davon profitieren neben der Gesundheit auch Konzentration, Gelassenheit und Geduld.

Barbara Kandler-Schmitt ■

Tipps für mehr Achtsam- keit im Alltag

Die ganze Aufmerksamkeit schenken: Dann eignet sich grundsätzlich alles, was uns im Alltag begegnet, als Achtsamkeitsübung.

Einfachstes Beispiel: innehalten und einige Male **bewusst atmen**. Versuchen Sie zudem, **immer nur eine Sache** gleichzeitig zu tun und sich von nichts ablenken zu lassen.

Eine bewussteren Wahrnehmung stellt sich ein, wenn **Routinen gebrochen** werden. Putzen Sie sich etwa mit der anderen Hand die Zähne als sonst.

Zu einer achtsamen Lebensweise gehört **Entschleunigung**. Ändern Sie einmal

am Tag Ihren Bewegungsrhythmus – zum Beispiel, indem Sie auf einer Treppe langsamer gehen als sonst.

Nutzen Sie **Tätigkeiten als Anker**, der sie in eine achtsame Haltung zurückbringt – etwa der erste Kaffee am Morgen. Anfangs kann die Erinnerungsfunktion des Handys dabei helfen.

Bewerten Sie nicht, was Sie wahrnehmen. Alles darf sein, wie es ist. Bei der Stressbewältigung mit Achtsamkeit darf kein neuer Stress entstehen.

Wählen Sie jeden Tag **einen anderen Sinn**, an den Sie Ihre Achtsamkeit koppeln. Anregungen finden Sie hier.

sehen



Betrachten Sie beim nächsten Spaziergang ganz bewusst ihre Umgebung. Lassen Sie alles auf sich wirken, was um sie herum passiert.

Was ist nah, was weiter weg?

Welche Farben sehen sie?

Wie sieht der Himmel aus?

Was fesselt ihre Aufmerksamkeit stark?

Nehmen Sie nun ein Objekt, das Ihnen spontan ins Auge sticht – ein Blatt, einen Stein oder ein

Schneckenhaus. Betrachten Sie den Gegenstand oder von allen Seiten.

Welche Details nehmen Sie wahr?

Welche Muster und Strukturen?

Welche Linien, Farben und Formen?

Ziehen Sie Vergleiche, zum Beispiel zwischen den Farben verschiedener Blätter.

Hell oder dunkel? Moos oder Tanne?

Welche verschiedenen Töne sehen Sie? →

Erholung, aber richtig! Kuren in Ungarn inkl. Flug

TOP PREIS!

28-tägige Kurreise

nur 1.599,- €

30-tägige Kurreise nur 1.699,- €



WINTERKUR & SPA IN UNGARN

28 Tage mit 12 Superior & 17 Wellnesstagen

01. 11. - 28. 11. 2020	StP
29. 01. - 27. 02. 2021	1.599,- €
14. 02. - 13. 03. 2021	

30 Tage & P. mit 12 Superior & 19 Wellnesstagen

04. 10. - 27. 10. 2020	StP
01. 11. - 14. 11. 2020	1.649,- €
14. 02. - 27. 02. 2021	

Zusätzliche Kosten p.P.: Die Kurreise von ca. 41,70 pro Person und Nacht. Ist an der Hotelrechnung zu zahlen. Unverbindlicher Preis für ein Doppelzimmer mit 2 Personen für 28 Tage. Einzelzimmerzuschlag, Kurbeitrag, Krankenversicherung, Kfz, Hotel, Mineralwasser, Wellness, Sauna, Massage, Kosmetik, Friseurleistungen, Frühstück.



INKLUSIVLEISTUNGEN:

- ✓ 28-tägige Flugreise nach Bad Zelenka / Bognar
- ✓ Hin- und Rückflug in der Economy Class nach dem Mindestpreis mit Lufthansa, Edelweiss o.Ä.
- ✓ Deutsche/österreichische Flugticketssteuer bei Ankunft in Budapest
- ✓ Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- ✓ Welcome-Drink
- ✓ 27% Übernachtung im Superior DZ im 4* Superior Hotel Karlo Spa in Bad Zelenka
- ✓ ES-DZ zur Abfederung
- ✓ 27% Halbpension breakfast aus Frühstück & Abendessen im Restaurant
- ✓ Breites Kurpark mit 27 Kurverordnungen und 2 natürlichen Unternehmungen
- ✓ Benutzung der 4000 m² großen Wellness- und Spa-Bereiche mit Thermalwassercurachen
- ✓ Täglich kostenloses Wellnessangebot an den Aktiv- und Sportpools
- ✓ Laibbademoral
- ✓ Mehrere internationale (MILAN) im Hotel
- ✓ Abwechslungsreiches Unternehmungsprogramm mit Live-Musik, Opernabend u.a.m.
- ✓ Wellness-Poolen (Wohlbefinden) im Hotel
- ✓ Möglichkeit zur Buchung von Ausflügen vor Ort

HOTEL: Im Herzen von Bad Zelenka, inmitten eines malerischen Gartens erwartet Sie das vollklimatisierte 4* Superior Hotel Karlo Spa mit gehobenerem Komfort, modernem Superior Spa Plus Zimmer, dem größten Wellnessbereich der Region und viel mehr. Besondere Aufmerksamkeit.

ZIMMERN: Die ca. 22 m² großen Superior DZ und Superior Plus DZ verfügen über Bad o. Dusche, WC, Minibar, Haartrockner, FlatScreen-TV, WLAN, Telefon, Minibar und Safe. Alle Zimmer mit Balkon.



Vitaliamo-Reisen

Jetzt anrufen zum Orientiert
04509-7679656 (Mo.-Sa. von 9-19 Uhr)
Veranstalter: Wellness-Palace GmbH, Postfach 27, 42346 Dülmen
weitere Informationen unter: www.vitaliamo-reisen.de
Mail: info@vitaliamo-reisen.de

Erforschen Sie Ihre Umgebung mit der Haut. Gehen Sie barfuß über eine Wiese oder den Strand entlang.

**Wie fühlt sich der Boden an?
Warm oder kühl, weich oder steinig,
feucht oder trocken?**

Ertasten Sie nun etwas – zum Beispiel eine raue Baumrinde oder einen glatten Stein. „Achten Sie auch auf die Qualität der Berührung“, rät Moritz. „Es macht einen großen Unterschied, ob ich etwas bewusst berühre oder nur nebenbei.“

**Welche Strukturen und Unebenheiten
spüren Sie beim Betasten eines Objekts?**

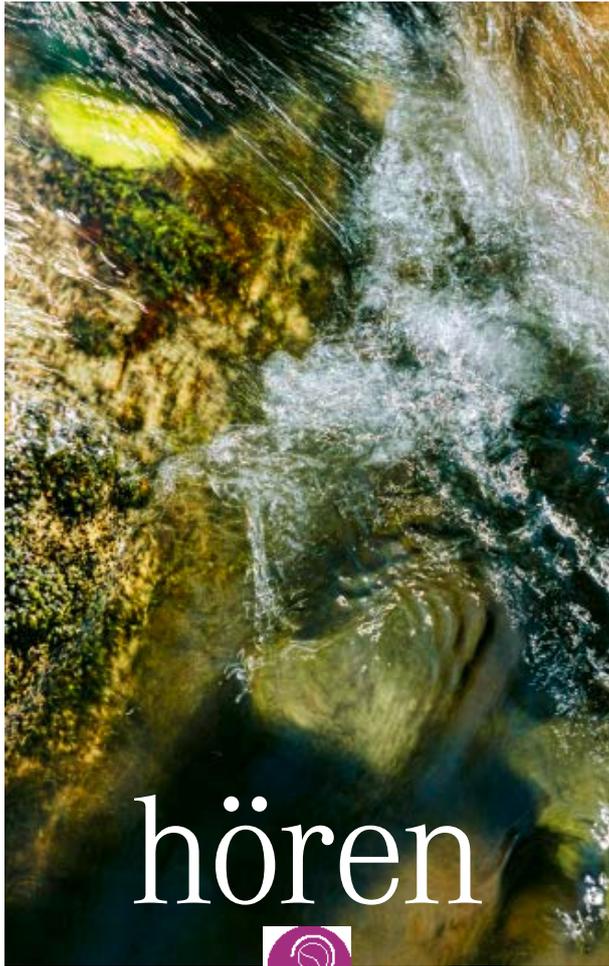
Zuletzt schließen Sie die Augen und lassen die Effekte der Umgebung auf sich wirken.

**Was spüren Sie auf der Haut?
Wärme, Wind oder vielleicht das Kitzeln
einer Haarsträhne?**



spüren





hören



Vogelgezwitscher, Blätterrasseln, das Brummen einer Hummel – schließen Sie die Augen, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Geräusche ringsumher.

- Was hören Sie?**
- Woher kommen die Geräusche?**
- Welche sind nah, welche weiter entfernt?**

„Versuchen Sie nicht, die Geräusche zu benennen und zu bewerten“, rät Klaus-Dieter Moritz. Überlegen Sie sich aber trotzdem:

- An welchem Geräusch bleiben Sie hängen, und was löst es in Ihnen aus?**

Geben Sie auch der Stille einen Raum, etwa beim Spaziergang durch den Wald. „Das bringt uns ganz in die Wahrnehmung, und die Gedanken treten in den Hintergrund“, sagt Moritz.

- Gibt es Lücken zwischen den Geräuschen? Was bewirkt Stille in Ihnen?** →

Fotos: Stocksy United(2)/Piaalto Images/Blue Collectors



Diabetes: Den Blutzucker auch im Sommer natürlich im Griff

Dr. med. Wolfgang Grebe gibt Tipps, wie Sie Ihren Blutzucker auch im Sommer im Griff haben und erklärt, wie ein pflanzliches Arzneimittel dabei helfen kann.

Gerade im Sommer spielt der Blutzucker oft verrückt, weiß Dr. med. Grebe. „Einige meiner Patienten haben bei hohen Temperaturen mit besonders hohen Blutzuckerwerten zu kämpfen. Um den Blutzucker in den Griff zu bekommen, gebe ich meinen Patienten gerne folgende ganz einfache Tipps.“

Senkt nachweislich den Blutzucker
In über 70 Untersuchungen konnten die Jambulbaum-Extrakte blutzuckersenkende Eigenschaften nachweisen. 2016 konnte in einer Studie mit den Extrakten des Jambulbaums als Zusatztherapie bei Metformin Patienten eine Senkung des Blutzuckerspiegels um bis zu 24%¹ innerhalb von 3 Monaten erzielt werden.

Tipps für den Sommer
Für Diabetiker ist es besonders wichtig, genügend Wasser zu trinken, da nicht nur durch Schwitzen, sondern auch durch die gestörte Nierenfunktion vermehrt Flüssigkeit ausgeschieden wird. Außerdem sollten Menschen mit Diabetes im Sommer den Blutzucker regelmäßig messen.

Fazit: Glycowohl ist die ideale Ergänzung der ärztlichen Diabetestherapie. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Glycowohl (rezeptfrei).

3 Tipps

von Dr. med. Grebe



- Ausreichend Wasser trinken
- Regelmäßig den Blutzucker messen
- Extrakte des Jambulbaums

Blutzucker natürlich im Griff
Mein ganz persönlicher Tipp: Die natürliche Zusatztherapie mit den Extrakten des Jambulbaums. Diese können den Blutzucker auf ganz sanfte und natürliche Weise senken. In Deutschland gibt es den Extrakt jetzt als zugelassenes Arzneimittel in der Apotheke: Glycowohl (rezeptfrei).

Merzettell für Ihre Apotheke

Glycowohl
3-Monatspackung
PZN: 13749320

www.glycowohl.de



¹J. Brightwell, University of Technology, Burton (2016)

Phyto-Glycowohl®. Wirkstoffe: Syzygium cumini-Extrakt. Anwendungsgebiete: Diabetsupppliment. Die Anwendungsdauer ist nicht durch den Hersteller festzulegen. Anwendung als Zusatzmittel bei Diabetes mellitus. Inhalt: 70 ml; 5% Mischl. Zur Einnahme und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Halbesandwerk GmbH - Hohenstr. 24 - 10879 Berlin.

schmecken



Pflücken Sie unterwegs ein paar Beeren und lassen sich diese auf der Zunge zergehen. Spüren Sie dem Geschmack nach, und ertasten Sie Form und Konsistenz mit der Zunge. „Das geht mit allem, was wir zu uns nehmen“, betont Moritz.

Schmeckt die Frucht süß oder sauer, herb oder fruchtig?

Wie fühlt sie sich im Mund an?

Auch Wasser schmeckt nicht immer gleich: Nehmen Sie einen Schluck aus Ihrer Flasche oder einer Trinkwasserquelle, und behalten Sie ihn eine Weile im Mund.

Ist die Flüssigkeit kühl oder lauwarm, still oder prickelnd?

Schmeckt das Wasser eher süßlich oder leicht salzig?

riechen



Gerade jetzt im Sommer ist die Luft voller Düfte. Achten Sie beim nächsten Spaziergang ganz bewusst darauf.

Wonach riecht der Wald? Nach Holz, Erde oder Gras? Würzig oder modrig?

Pflücken Sie Kräuter oder Blüten, und schnupern Sie daran. Tipp: Das Aroma intensiviert sich, wenn Sie die Blätter zwischen den Fingern zerreiben.

Duftet es leicht oder intensiv? Schwer oder erfrischend?

„Der Geruchssinn ist intensiv mit den Gefühlen verknüpft“, sagt Moritz. So können Düfte Erinnerungen wecken.

Kommen Emotionen in Ihnen hoch? ■

