



Achtsam daheim

In den eigenen vier Wänden lässt sich eine achtsame Lebensweise wunderbar trainieren. Probieren Sie unsere Anregungen aus!

Hausarbeit



Aufgaben wie aufräumen, putzen oder bügeln sind meist Routine. Sie gehen von der Hand, ohne dass man groß nachdenken muss. Achten Sie nun genau darauf, wie Sie diese Dinge ausführen. **Wie bewege ich beim Abspülen den Schwamm? Sind meine Wischbewegungen beim Putzen eher langsam oder schnell?**

Nutzen Sie dabei alle Ihre Sinne.

**Wie riecht das Putzmittel?
Wie klingt der Staubsauger?
Wie fühlt sich der Lappen an?
Sehe ich beim Bügeln, wie sich der Stoff glättet? Und wie duftet der warme Stoff?**

Durchbrechen Sie auch einmal bewusst eingefahrene Abläufe, hin-

terfragen Sie die Routinen, die sich mit der Zeit eingeschlichen haben.

Welchen Zweck erfüllen eigentlich die Gegenstände, die ich gerade aufräume? Brauche ich sie noch oder kann ich sie aussortieren?

Was passiert, wenn ich beim Staubwischen in die andere Richtung wische?

Versuchen Sie außerdem, die Aufgaben nicht nur als lästige Pflichten zu betrachten. „Es macht einen großen Unterschied, ob ich freudig und achtsam oder hastig und widerwillig an die Arbeit gehe“, sagt der Würzburger Achtsamkeitsexperte Klaus-Dieter Moritz und rät: „Seien Sie ganz bei der Sache und beginnen und beenden Sie jede Tätigkeit bewusst.“ →

Körperpflege



Betrachten Sie die tägliche Hygiene als kleine wohltuende Rituale. Achten Sie dabei bewusst darauf, wie sich die Dinge für Sie anfühlen. **Spüre ich die Zahnbürste in meinem Mund? Wie nehme ich das Duschgel auf meiner Haut wahr, wie reagiert meine Haut auf warmes und kaltes Wasser? Spüre ich beim Anziehen den Stoff?**

„Achten Sie vor allem darauf, mit welcher inneren Haltung Sie sich beim Waschen, Abtrocknen oder Eincremen berühren“, sagt Moritz.

Wie ist die Qualität der Berührungen? Gehe ich sanft mit mir selbst um? Rubbel ich mich mit dem Handtuch trocken oder streiche ich eher über die Haut?

Und fragen Sie sich auch im Badezimmer: Muss eigentlich alles so gemacht werden wie immer? **Mag ich eigentlich den Geschmack meiner Zahnpasta und den Geruch der Creme? Wie fühlt es sich an, mit der anderen Hand Zähne zu putzen oder die Haare zu bürsten?**



Stark gegen Nagelpilz



- + Einfach anzuwenden
- + Mit Tiefwirk-Effekt
- + Wirkt stark und unsichtbar

Ciclopoli
gegen Nagelpilz

ciclopoli.de

Ciclopoli gegen Nagelpilz. Wirkstoff: 1% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiges Pflaster für die Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungshinweise: Plasteranwendungsvorgang ist, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelte Hautstelle zu befeuchten, wenn es sich um einen Nagelpilz handelt. Einmal täglich auf die betroffene Haut auftragen (z. B. Kontaktlinsenabnahme möglich). Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2020. Packungsinhalt: 50 Plaster; 111-1526 Leisnberg. Hersteller: Almirall Heimdal GmbH, Schellwieserstraße 3, D-21465 Hildesheim; info@almirall.de.

Zur Behandlung mit Nebenwirkungen lassen Sie die Packung bei Bedarf und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Nach verteilten Packungen in der Ute seit 10/2019. Almirall-Ärztliche Beratung 2019.



Mobile Treppensteighilfe

scalamobil®

Einfach sicher Treppensteigen.

- Schafft auch gewinkelte Treppen
- Akku für bis zu 300 Stufen
- Auch mit Sitz erhältlich
- Passt an die meisten Rollstühle
- Erstattungsfähiges Hilfsmittel

Gratis-Prospekt anfordern:
0800 1224567 (Geb.-frei)

Alber GmbH, Vor dem Weißen Stein 14, Abt. 153, 72461 Albstadt, www.alber.de

Ihr neuer Badewannenlift

Endlich wieder unbeschwert baden

Gratis testent!

Krankenkassenzuschuss möglich

www.idumo-badewannenlift.de

0800 960 1000

Kostenfrei anrufen
24 Stunden/7 Tage

Ernährung



IN DER NÄCHSTEN AUSGABE: ACHTSAM UNTERWEGS

Erstellen Sie einen abwechslungsreichen Speiseplan und achten Sie beim Einkauf auf gesunde und hochwertige Lebensmittel. **Welche Düfte und Aromen nehme ich im Supermarkt wahr? Welche Farbe haben Obst und Gemüse? Achte ich auf die Nährstoffangaben?**

Schenken Sie der Zubereitung Ihre volle Aufmerksamkeit. „Verzichten Sie dabei auf Ablenkung durch Radio, Fernsehen oder Smartphone“, rät Experte Moritz.

Wie fühlt sich das Lebensmittel an? Wie sieht es aus? Was höre und rieche ich beim zerkleinern, anbraten, mixen oder rühren?

Genießen Sie anschließend bewusst die Mahlzeit. Moritz: „Essen Sie im Sitzen, kosten Sie die Mahlzeit mit allen Sinnen aus und legen Sie auch mal das Besteck ab.“

Kaue ich langsam und gründlich? Welchen Geschmack nehme ich wahr? Wie fühlt sich das Essen im Mund an? Wann bin ich satt?

Barbara Kandler-Schmitt ■

FLEXISEQ[®]

schützt die Gelenke

DAS SCHMERZGEL BEI GELENKVERSCHLEISS UND

ARTHROSE

Verbesserung der Beweglichkeit und Reduzierung der Gelenksteife**

Wirksam wie ein oft verschriebenes Schmerzmittel**

Frei von pharmazeutischen Wirkstoffen!

Problemlos bei Langzeitanwendung!

Nur 2 x täglich! Flexiseq ist klinisch geprüft!**

**Maximale Stärke bezieht sich auf die Menge der schmerzlindernden Wirkstoffe (Diclofenac oder Ibuprofen) im Vergleich mit FLEBISQ Active

**Conaghan P et al. Pharmazie 2015; 165(3):1185-12

Beste Angebote auf www.flexiseq.de

50g Tube



100g Tube
mehr Inhalt für weniger Geld!

auftragen... wohlfühlen!

ERHÄLTLICH IN IHRER APOTHEKE