

Energie-Special

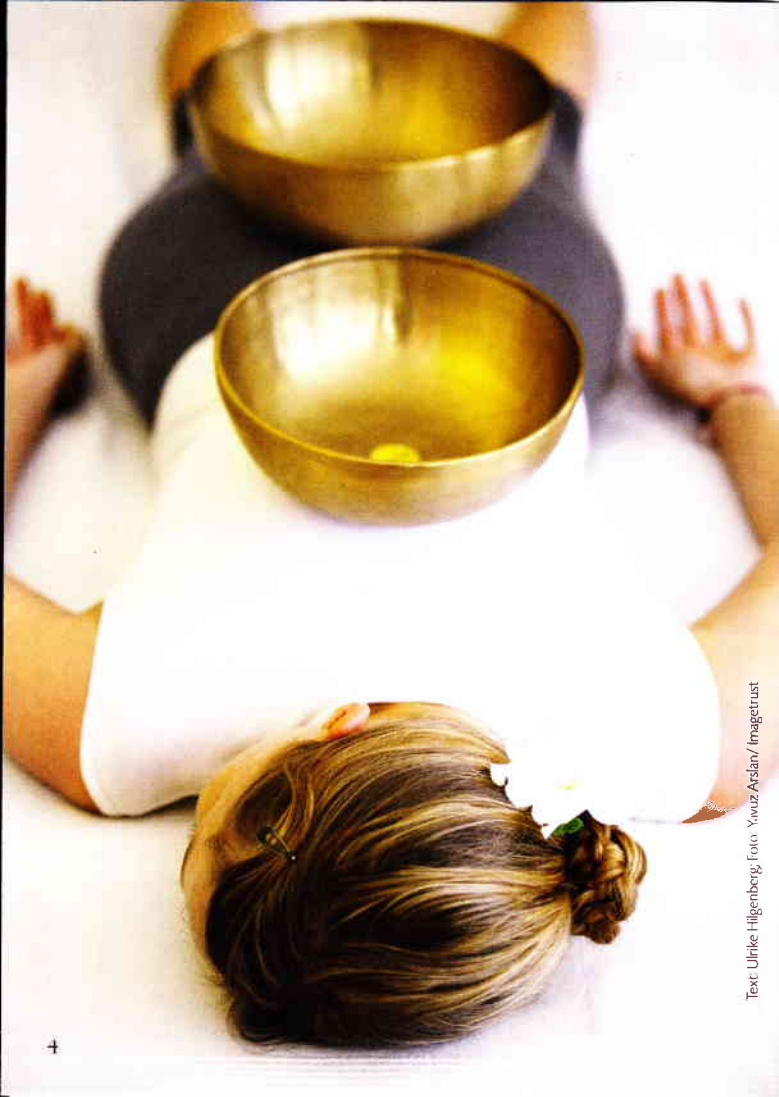
Frisch wie der Frühling

- * Neue Ideen für draußen
- * Leichte Rezepte
- * Tipps von der Ernährungsberaterin
- * Yoga für zwischendurch
- * Wellness-Wochenende zu gewinnen

emotion

powered by





Text: Ulrike Hilgenberg, Foto: Yvuz Aslan/Imagetrust

So klingt Entspannung

Eine Klangschalenmassage versetzt den Körper durch Töne in allerfeinste Schwingungen: So werden Blockaden gelöst und Stress abgebaut

Der Klang umhüllt mich wie weiche Wellen. Gleichzeitig ist er auch in mir als feine Vibration. Mein Gedankenkarussell stoppt sofort, weil die Klänge, auf die ich lausche, mich in die Unendlichkeit entführen. Ein lauter, dunkler Ton brummt in der Tiefe meines Bauches. Verschiedene helle Töne flattern drum herum und kitzeln meinen Brustkorb. Bin ich auf einer Sommerwiese? Spaziere ich durch eine Kathedrale? Tatsächlich liege ich auf einer Matte in einem Raum, der in gelbes Licht getaucht ist. Zu meinen Füßen steht eine Schale aus Metall in der Größe einer Kuchenschüssel. Über meinem Kopf und neben meinen Schultern ist jeweils ein deutlich kleineres Exemplar aufgebaut. Mara, die Klangtherapeutin, entlockt den Klangschalen immer wieder neue Töne, indem sie sie vorsichtig anschlägt.

Langsam platziert sie die Schalen auf verschiedenen Stellen meines Körpers. Auf dem Solarplexus, auf den Schultern, den Oberschenkeln. Überall klingen die Schalen anders, und nach einer Weile habe ich das Gefühl, ich sei der Ton.

Als die große Schale auf meinem Bauch steht, reibt Mara mit dem Klöppel am Schalenrand entlang. Es entsteht ein tiefes Brummen, das sich bis in den Kopf und in die Füße ausbreitet. Mara erklärt: „Da unser Körper zu 80 Prozent aus Wasser besteht, können sich die Klangwellen bis in die kleinste Zelle fortsetzen. Keine manuelle Massage der Welt würde das schaffen. Der Körper braucht nichts weiter zu tun, als mit den ankommenden Wellen mitzuschwingen. Das lockert Verspannungen und Blockaden und kann sogar gegen chronische Schmerzen helfen.“

Als mich Mara mit zwei hell klingenden Zimbeln zurück in die Wirklichkeit holt, habe ich jedes Zeitgefühl verloren und fühle ich mich wie neugeboren.

Klangtherapeuten finden Sie im „Mitgliederverzeichnis“ vom www.fachverband-klang.de 

Komm! Raus!

Draußen Neues auszuprobieren weckt alle Lebensgeister. Und die Kreativität läuft danach zu ungeahnter Hochform auf



Wie Tarzan: echt abenteuerlich, sich am Seil durch die Luft zu schwingen

Hochseilpark Warum die Welt nicht mal aus der Vogelperspektive betrachten und dabei was für die Fitness tun? Im Natur-Hochseilpark Waldmünchen kann man sich in luftiger Höhe von bis zu zwölf Metern an Seilen von Baumkrone zu Baumkrone hangeln. Es gibt bewegliche Stege, spinnennetzartige Kletterfelder oder Asttunnel, durch die man krabbeln muss. www.die-erlebnis-akademie.de

Kochende Gärten Im Garten des Schlosses Steinhöfel bei Berlin wird unter dem Motto „Kochende Gärten“ draußen gekocht. Unter alten Apfelbäumen, zwischen wilden Kräutern und farbenfrohem Gemüse erfährt man eine Menge über gesunde Inhaltsstoffe und kann dann die Zutaten fürs gemeinsame Mahl selbst ernten. www.kochende-gaerten.de



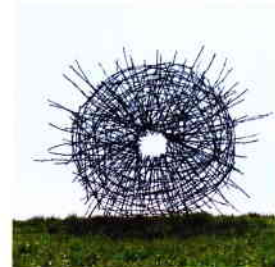
Fotos: Erlebnis Akademie, PR, Folken Winkelmann/foehr Tourismus, Hoerher/www.streuwerk.ch

Föhr für Fahrradfans Die Nordseeinsel Föhr ist ein Paradies, wenn es gilt, neue Energie zu tanken. Im Rahmen von „Föhr bewegt“ kann man vom 13. bis 20. Mai 2012 auf verschiedenen geführten Radtouren die Spuren der alten Wikinger erkunden oder Walfängerfriedhöfe entdecken. Auf Törten-Touren gibt's die besten Kuchen der „Friesischen Karibik“. Außerdem werden zahlreiche sportliche Events angeboten – von Reiten im Watt bis zu Qigong am Strand. Wer Lust hat, geht ganz ohne Anleitung Muscheln sammeln. www.foehr.de/foehr-bewegt



Nichts inspiriert uns mehr als die Natur

Landart Eine Skulptur aus Zweigen, Blätterfächer, waghalsig ausbalancierte Steinpyramiden – in der Natur kann man die schönsten Kunstwerke schaffen. Anleitungen dazu bekommt man in Landart-Workshops und Seminaren. Das Tolle an der Erdkunst ist: Man ist mit anderen im Freien, kann komplett vom Alltag abschalten und lässt sich von der Natur inspirieren, was Mutter Natur alles an Blüten, Blättern, Steinen oder Moosen in Überfülle bietet. Seminare unter: www.streuwerk.ch



Die Energie der Stille

Energieberaterin Anke von Platen über die entspannende Kraft des Wassers, warme Mahlzeiten und eine Meeresbrise in Gedanken

emotion: Warum ist es wichtig, in Stresszeiten statt Salat lieber Pasta zu essen?

Anke von Platen: Generell sind rohe Lebensmittel für den Organismus schwerer zu verdauen als gekochte. Da sich Stress schwächend auf das Verdauungssystem auswirkt, ist es in diesen Zeiten besonders schwierig, lebenswichtige Energie aus einer Salatmahlzeit zu ziehen. Eine heiße Portion Pasta hingegen ist für unseren Organismus geradezu eine Wohltat.

emotion: Wie Mütter immer sagen: Kind, du brauchst was Warmes im Bauch.

Anke von Platen: Ja, der Körper selbst muss keine Energie darauf verwenden, die Nahrung auf Körpertemperatur zu bringen, wie zum Beispiel bei rohem Gemüse oder Obst. Zudem sind die Kohlenhydrate von Nudeln für den Organismus sehr schnell verfügbar. Und sie machen schnell satt und zufrieden.

emotion: Wie bekomme ich neue Energie, wenn's mal hektisch zugeht?

Anke von Platen: Indem Sie immer wieder bewusst Abstand zur Arbeit nehmen. Im Idealfall alle 90 Minuten. Mal aufstehen und das Fenster aufmachen, ein paar Schritte auf und ab gehen, sich einen Kaffee holen – das hilft schon. Wirkungsvoll ist auch, sich vorzustellen, an einem Ort zu sein, wo man sich schon einmal sehr wohl gefühlt hat. Im Strandkorb am Meer beispielsweise.

emotion: Und dann stelle ich mir vor, die frische Meeresbrise zu atmen?

Anke von Platen: Ja, genau. Man kann sich ein bisschen recken und strecken und dabei tief durchatmen. Wichtig ist, dass ich durch den Mund ausatme – das vertreibt den Stress und beruhigt.

emotion: Was ist der größte Energieräuber?

Anke von Platen: Wenn wir alles gleichzeitig machen wollen und das auch noch

mehr als 100-prozentig. Lange Zeit galt Multitasking als große Tugend. Inzwischen bestätigen verschiedene Studien, dass Menschen, die permanent auf Hochtouren laufen, ziemlich schnell ziemlich ausgepowert sind. Große Energieräuber sind auch zu wenig Schlaf und zu wenig Bewegung, zu viel Süßes, Kaffee oder Alkohol.

emotion: Wie komme ich langfristig auf ein stabiles Energieniveau?

Anke von Platen: Für Körper und Geist ist jede Art von Stille erholsam. Deshalb vielleicht einfach mal auf die Dauerberieselung aus iPod oder Radio verzichten. Wichtig ist auch, sich den Tag nicht komplett mit Terminen vollzupacken, sondern Auszeiten einzuplanen. Auf jeden Fall ein warmes Mittagessen abseits des Arbeitsplatzes, vielleicht einen Spaziergang zwischendurch und nach dem Job ein paar Minuten tief durchatmen. Sehr wohltuend sind auch Massagen in regelmäßigen Abständen und warmes Wasser.

emotion: Energie tanken, während man ein schönes Schaumbad nimmt?

Anke von Platen: Viel warmes Wasser, egal ob beim Duschen oder Baden, ist das Beste, was man sich zum Entspannen gönnen kann. Übrigens hilft ein regelmäßig genossenes Schaumbad manchen Frauen besser, in Form zu bleiben, als sich dauernd beim Bauch-Beine-Po-Workout auszupowern. Denn wer sich entspannt und ausgeglichen fühlt, hat weniger Heißhunger, ist

Anke von Platen



Anke von Platen ist Diplom Ökotrophologin und Corporate und Personal Health Coach. Um schnell zu

frischer Energie zu kommen, dreht sie ihren Lieblingssong auf volle Lautstärke oder meditiert ein paar Minuten. Sie schwört auf Pasta mit grünem Gemüse. Ihre Wochenendlieblingsbeschäftigung: angenehmes Nichtstun. www.ankevonplaten.de

dadurch weniger unkontrolliert, hat dadurch wiederum weniger Gewichtsprobleme und muss demnach nicht zum Bauch-Beine-Po-Training.

emotion: Wie wichtig sind Dinge, die wir mit Liebe tun? Hobbys zum Beispiel ...

Anke von Platen: Hobbys sind ganz wichtig. Denn alles, was wir von Herzen gern tun, bringt uns positive Energie. Leider vernachlässigen wir unsere Lieblingsdinge bei Stress häufig. Dabei müssten wir sie gerade in solchen Zeiten pflegen. ☺



Nährwertangaben
pro Portion
etwa 180 kcal

Himbeer-Vanille-Eis

Zutaten für 5 Personen

500 g Himbeeren

100 g Puderzucker

50 g gehackte Mandeln

300 g Soja-Joghurtalternative Vanille

150 g Ricotta

Himbeeren waschen. Mit Puderzucker mischen und etwas marinieren lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Erkalten lassen. Soja-Joghurtalternative und Ricotta verrühren und mit den Himbeeren pürieren. Mandeln untermischen.

Himbeercrème in kleine Plastikformen oder Gläser geben.

Einen Holz- oder Plastikstiel hineinstellen und im Gefrierfach etwa drei Stunden gefrieren lassen. Aus den Formen lösen und servieren.

Fotos: Alpro (5)

Kleines Powerpaket

Sojabohnen sind echte Meisterwerke der Natur. Reich an Nährstoffen und superlecker – egal ob als Milch, Tofu oder Joghurt

Brainfood Sojabohnen enthalten eine Menge Lezithin. Das fördert die Funktion des Gehirns, verbessert die Hirndurchblutung und sorgt dafür, dass sich kein Cholesterin in den Arterien ablagert.

Besser als Fleisch Eine halbe Tasse Soja hat den gleichen Eiweißgehalt wie ein Steak, ist aber cholesterinfrei und deckt einen großen Teil des Tagesbedarfs an Eisen.

Starke Knochen In Soja sind sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die hormonähnlich wirken. Zusammen mit Kalzium können sie das Osteoporoserisiko senken und Krebs entgegenwirken.

Weisheit aus Fernost Bereits seit rund 4000 Jahren wird Soja in Asien angebaut. Durch ihren hohen Nährwert sind die Bohnen inzwischen weltweit ein begehrtes Nahrungsmittel.

Gegen den Hunger Weltweit werden jährlich 220 Millionen Tonnen Soja geerntet. Damit könnte man den Hunger der Welt nachhaltig bekämpfen. Jedoch werden höchstens zwei Prozent als Nahrungsmittel verwendet. 98 Prozent werden zu Tierfutter verarbeitet.

Text: Ulrike Hilgenberg, Foto: Thinkstock

