

bella



Köstliche Apfelkuchen

38

Alles Gute für 2010!

Historische Romane
Warum Frauen so gerne ins Gestrern reisen
S. 26

NEU
5 Seiten
Wellness-
EXTRA

Gelassener durchs neue Jahr

S. 10

Großer Rückblick

Das Jahrzehnt geht - die Bilder bleiben

S. 58

PLUS Wieviel Veränderung braucht Ihr Leben?
S. 34

Sanfte Selbsthilfe für zu Hause
Die Heilkraft aus der Küche
S. 50

10 Turbo-Schlankmacher aus der Natur

Schnell weg mit dem Speck!

S. 30

Kennen Sie Ihre Energie-Quelle?

Gelassener durchs Jahr

Schon seit Jahrhunderten glauben die Menschen daran, dass die Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft im Einklang sein müssen. Dann fühlen wir uns wohl und fit. Was uns jetzt Vitalität schenkt

Text: Susanne Schulz

Schließen Sie doch mal für einen kurzen Moment die Augen – und überlegen Sie, wonach Ihnen gerade der Sinn steht: Vielleicht nach dem Versinken in warmem Wasser, das Ihren ganzen Körper sanft umspült. Oder nach einer frischen Brise, die Ihre Haare zerzaust? Womöglich sehnen Sie sich auch nach Sonnenstrahlen, die Ihre Haut streicheln, oder Ihnen ist eher nach einem langen Spaziergang durch einen dichten Wald zumute ...

Kurz aufgetankt? Gut so. Schon die Fantasie-reise in diese Entspannungswelten zeigt: Die Kraft der Elemente – Wasser, Luft, Feuer und Erde – ist kein leeres Konstrukt abgehobener Esoteriker. „Die Begegnung damit bestimmt doch unser Alltagsleben. Ob wir duschen, mit nackten Füßen über Steinfließen laufen, eine Kerze anzünden oder uns die Haare föhnen: Die vier Urkräfte gehören zu den Sinneserfahrungen, die wir alle täglich machen“, sagt Dr. Martin Jürgens, Heilpraktiker für Psychotherapie (www.drnmj.de).

„Sind alle vier Elemente in Balance, sind wir es auch“

Aber nicht nur unser tägliches Leben ist davon geprägt. Von der Lehre der Elemente geht schon seit Jahrhunderten eine faszinierende Wirkung aus. Schon die Philosophen der Antike erschufen sich ein Weltbild, das aus Feuer, Wasser, Erde und Luft bestand. Im klassischen Griechenland ordnete der Arzt Hippokrates den vier Elementen vier verschiedene Temperamente zu. Und darauf fußende Therapien spielen auch heute noch eine große Rolle in der Naturheilkunde. Auch die Astrologie und selbst die moderne Psychologie nutzen das Wissen um die Wirkung der vier Urkräfte.

Das heißt, fast alle abendländischen Kultur-Theorien sind davon überzeugt, dass alles Leben auf dieser Welt aus ebendiesen vier Elementen besteht. Jedes hat in allen Lehren dieselben spezifischen Eigenschaften und spiegelt ein bestimmtes Verhaltensmuster wider. Unser „Feuer“-Anteil

lässt uns energisch handeln, gibt uns Kraft und Kampfbereitschaft. Der Wasser-Anteil die Spiritualität und Feinfühligkeit. Die Eigenschaften der Erde sind Gemütlichkeit und Ruhe. Die der Luft sind Fantasie und Lebendigkeit, starke Kommunikationsfähigkeit.

„Und das Entscheidende ist, dass wir diese Energien alle in uns vereinen. Im positiven Fall ganz ausgewogen“, so Dr. Martin Jürgens.

Ist hingegen eine Kraft zu dominant oder fehlt eine andere, fühlen wir uns unausgeglichen. „Das wird schon anhand unserer Sprache deutlich: Wir sagen, dass uns die Luft zum Atmen fehlt, wir uns ausgebrannt fühlen oder, dass uns das Wasser bis zum Hals steht.“ Die gesamte Terminologie, die unser Wohlbefinden betrifft, scheint aus diesen vier Bereichen zu stammen.

Wie schaffe ich es aber, meine vier Energien wieder auszugleichen? Beziehungsweise: Wie finde ich heraus, welche mir gerade fehlt? „Das können Sie einmal, indem Sie genau beobachten, wonach Sie sich besonders sehnen. Ein Saunabesuch? Dann fehlt Ihnen Feuer. Eine Runde Schwimmen im Pool? Dann brauchen Sie Wasser.“ Was Sie sonst noch tun können, um Ihre persönliche Energiequelle zu entdecken, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Hier tanken Sie die Kraft der Elemente

Wellness-Hotels

Vier-Elemente-Behandlungen können Sie u. a. hier genießen:

Day Spa 4 Elements
in Weicherath (Rheinland-Pfalz),
www.eifel-wellness24.de

Balance Hotel
(Kärnten, Österreich),
www.balancehotel.at

Weitere Wellness-Hotels und Spas
in jeder Region finden Sie
unter: www.wellness-region.de

Buchtipps

„Die Energie der vier Elemente:
aufladen, stärken, reinigen,
loslassen“ von Peter Orzechow-
ski (Droemer/Knaur, ca. 8 Euro)

CD-Tipps

Audio-CD-Box „4 Elements“
(über www.amazon.de, ca. 11 Euro)

Hörbuch „Wilde Weisheit Medita-
tionen: Die vier Elemente unserer
Natur“ (Kamphausen, ca. 15 Euro)



Luft bringt Leichtigkeit ins Leben und macht kreativ

„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Schutzmauern, die anderen bauen Windmühlen.“

Chinesische Weisheit

Ein klarer Wintertag, blauer Himmel und frostige Temperaturen – wie wunderbar ist es doch, die frische Luft einzuatmen, dabei Ballast loszuwerden! Und wie herrlich, wenn an warmen Sommertagen ein sanfter Windhauch übers Gesicht streicht. Man fühlt sich sofort unbeschwerter. „Auch symbolisch steht Luft für Leichtigkeit, Freiheit, für neue Gedanken. Wer ausgewogen mit diesem Element lebt, ist geistig beweglich und neugierig auf das Leben“, so Jürgens.

Ihnen fehlt die Luft, wenn... Nimmt ein zu enger Terminplan Ihnen die Luft zum Atmen? Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben besteht eigentlich nur noch aus Pflichten? Und irgendwie ist auch Ihrem Teint ein bisschen die Puste ausgegangen, er wirkt blass? „Wenn Ihnen die Leichtigkeit abhanden gekommen ist, hilft es, neue Luft zu tanken“, so der Experte.

So kommt frischer Wind in Ihr Leben

Dr. Martin Jürgens rät zu dieser einfachen Übung: Gehen Sie spazieren – am besten auf einen Hügel oder am Meer, wo ein stärkerer Wind bläst. Stellen Sie sich aufrecht hin, breiten Sie die Arme aus und lassen Sie sich richtig durchpusten. Atmen Sie tief ein, genießen Sie die Luft, und nehmen Sie die veränderte Perspektive wahr. Der Effekt: „Die äußere Welt wirkt auf unsere Psyche. Das sinnliche Erleben des Elements Luft wird Ihnen neue Frische geben.“

Luftsprünge geben der Seele Leichtigkeit: Wann sind Sie das letzte Mal vor Freude in die Luft gesprungen? Lange her? Dann heben Sie doch mal wieder ab: Sprünge auf einem Mini-Trampolin sorgen nämlich nicht nur körperlich für ein Gefühl der Unbeschwertheit, sondern erleichtern auch die Seele. Falls Sie kein Trampolin haben: Lieblingssong auflegen, nach Herzenslust herumspringen und tanzen.

Atempause verwöhnt den Teint: Stress, zu wenig Schlaf oder Minimalpflege im Eiltempo, weil die Zeit fehlt – irgendwann bleibt der Haut die Luft weg, der Teint wirkt fahl. Frischen Wind in jede einzelne Zelle bringt dann ein Sauerstoffpeeling. Am besten 1- bis 2-mal pro Woche auftragen und nach 15 Minuten abrubbeln (z. B. „Oxygen Creme Peeling“, Schöner, ca. 23 Euro).



Britta Corleis (39) aus Cuxhaven

„Am Wochenende liebe ich es, stundenlang an der Nordsee spazieren zu gehen – und zwar ganz besonders dann, wenn es so richtig stürmt. Dann lasse ich mir regelrecht den Kopf freipusten. Der Stress der Woche löst sich so ganz einfach in Luft auf.“

Den Garten im Frühjahr neu bepflanzen, Blumen umtopfen oder im Sommer mit nackten Füßen über den Boden laufen – die Berührung mit der Erde gibt uns Ruhe und Sicherheit. Und wer mit beiden Beinen auf dem Boden steht, weiß, wohin er gehört, strahlt Harmonie aus, fühlt sich aufgehoben und geborgen.

Ihnen fehlt Erde, wenn... „Scheint es Ihnen oft so, als hätten Sie Ihren Platz im Leben noch nicht gefunden? Dann wird Ihnen das Element Erde wieder zu mehr Gelassenheit verhelfen“, sagt Heilpraktiker Jürgens. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, Entscheidungen zu treffen oder Sie sich manchmal vom Alltag überrollt fühlen, hilft Ihnen Erd-Energie. Und sollte Ihr Teint zu verstärkter Talgproduktion und Unreinheiten neigen, bringt ihn das Element ebenfalls wieder in Balance.

Genießen Sie mehr Geborgenheit

„Versuchen Sie, den Kontakt mit der Erde wiederherzustellen“, rät Jürgens. Das funktioniert

ganz direkt: Vielleicht haben Sie eine Zimmerpflanze, die umgetopft werden muss? Auch das Arbeiten mit Ton versorgt Sie mit einem Plus an Erd-Kraft. Weitere Alternative: Werden Sie mit Speckstein kreativ – daraus lässt sich z. B. ein hübscher Kettenanhänger herstellen. „Bäume umarmen klingt zwar zunächst wirklich albern. Aber es ist eine wirklich gute Sache. Versuchen Sie es mal: Den Stamm eines großen Baums mit beiden Armen umfassen, den Körper dicht an die Rinde lehnen, Augen schließen – und auf diese Weise etwas von der Standhaftigkeit und Stärke des Baumes in sich aufnehmen.“

Erd-Übung gibt Halt: „Grounding“ (dt. Erden) heißt diese Übung, die Ihnen ein Gefühl von Sicherheit gibt und Sie stärkt: Stellen Sie sich barfuß mit leicht geöffneten Beinen hin. Schließen Sie die Augen, und legen Sie den Kopf in den Nacken. Strecken Sie die Arme locker hoch zur Decke. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Ihre gesamten Fußunterseiten den Boden berühren – und stellen Sie sich vor, dass Ihre Sohlen sich fest mit der Erde verwurzeln.

Mineralien beleben die Haut: Erde ist reich an Mineralstoffen – die Entsorgungsexperten für alles, was den Teint belastet. Masken mit Erde bringen die Haut ins Gleichgewicht, pflegen, stärken und reinigen sie bis in die Tiefe. Davon profitiert vor allem fettige Haut, die öfter mal zu Pickelchen neigt. Aber auch normaler Haut tut die Intensivreinigung gut.

Eine Maske lässt sich ruck, zuck mit Heilerde (Drogerie, ab ca. 3 Euro) anrühren. Dazu 1- bis 2 TL des Pulvers mit so viel lauwarmem Wasser vermischen, bis eine streichfähige Paste entsteht. Den Mix auf dem Gesicht verteilen, Augen- und Mundpartie aussparen. Die Maske so lange wirken lassen, bis die Heilerde getrocknet ist und zu bröseln beginnt. Dann sanft abrubbeln und Reste mit viel Wasser abspülen.



Petra Dreyer (37) aus Aachen

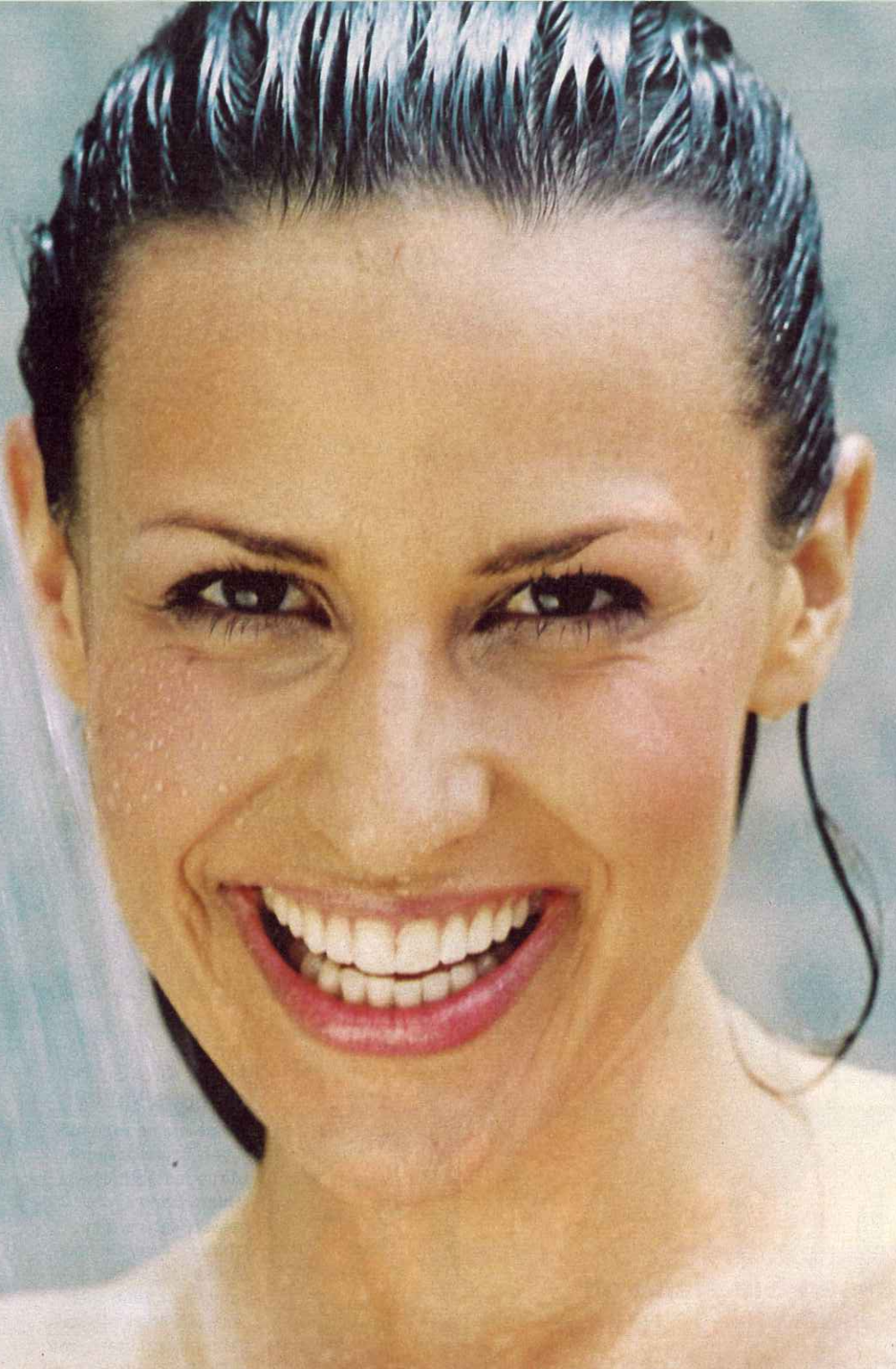
„Beete bepflanzen, Unkraut zupfen, Blumen-samen sähen – ich bin ein totaler Garten-Fan! Schon jetzt freue ich mich auf das nächste Frühjahr, wenn ich meine Hände wieder in die Erde stecken kann. Und bis dahin küm-mere ich mich um meinen Kräutergarten auf der Fensterbank.“

Erde gibt inneren Halt, mehr Kraft im Alltag und beruhigt

„Sie ist unsere Mutter, sie trägt und nährt uns.“

Indianische Weisheit





Wasser fördert Emotionen und schärft die Sinne

*„Das Prinzip aller Dinge
ist das Wasser, aus Wasser ist
alles und ins Wasser kehrt
alles zurück.“*

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter

Die Brandung des Meeres, das sanfte Plätschern von Regen – Wasser ist das geheimnisvollste Element, sanft und rau zugleich. Wenn wir darin eintauchen und uns schwerelos treiben lassen, klären sich unsere Gedanken und Gefühle oft wie von selbst, werden glasklar. „Wasser steht für unsere Emotionen. Menschen, die in Balance mit diesem Element leben, sind empfindsam, achten auf Ihre eigene Psyche und reagieren sensibel auf neue Situationen.“

Ihnen fehlt das Wasser, wenn... Sie keinen rechten Zugang mehr zu Ihrer eigenen Gefühlswelt haben. „Das kann sich zum Beispiel ganz banal darin äußern, dass Sie sich ein paar neue Stiefel kaufen – doch echte Freude darüber einfach nicht aufkommen will“, so Dr. Jürgens. Ihr Gefühlsbarometer schlägt weder in die eine noch in die andere Richtung aus – es ist immer gleich. Herrscht ein Mangel am Element Wasser, neigt oft auch die Haut zu Trockenheit, der Teint wirkt spröde.

Das gibt Ihren Emotionen neuen Auftrieb

Hier hilft ebenfalls der direkte Kontakt: „Gehen Sie z. B. schwimmen – und erleben Sie die Empfindung des Sich-treiben-Lassens möglichst bewusst. Dadurch fördern Sie Ihre Selbstwahrnehmung, treten so wieder stärker mit Ihren Gefühlen in Kontakt.“

Tagebuch schreiben sensibilisiert: „Ein Emotions-tagebuch erleichtert den Zugang zu eigenen Gefühlen. Schreiben Sie dazu Ihre Gemütszustände auf: Notieren Sie möglichst konkret, wie es Ihnen morgens, mittags und abends geht. Wichtig ist, dass Sie nicht rationale Gedanken, sondern wirklich Emotionen benennen – etwa ‚ängstlich‘ oder ‚liebvoll‘.“

Feuchtigkeit pflegt den Teint: Wenn die Haut schuppt und Fältchen zeigt, signalisiert sie: Hier herrscht Wassernotstand! Hilfe kommt mit feuchtigkeitsspendenden Masken (z. B. „Erfrischende Feuchtigkeitsmaske“, Nivea Visage, ca. 2 Euro). Für 15 Minuten auftragen, Reste mit einem Kosmetiktuch entfernen. Die darin enthaltenen Meeresextrakte füllen die Flüssigkeitsdepots der Zellen neu auf. Das strafft den Teint, macht ihn wieder geschmeidig und zart.



Celia Wolgast (42)
aus Hamburg

„Schon als Kind war ich eine Wasserratte – und auch heute gehe ich einmal pro Woche schwimmen. Der schönste Moment dabei ist, wenn ich das erste Mal ein- und abtauche. Der Alltag verschwindet, es gibt nur noch mich, das kühle Nass und sonst nichts.“

Feuer spendet neue Energie und entfacht die Lebenslust

„Alles, was wir mit Wärme und Enthusiasmus ergreifen, ist eine Art Liebe.“

Karl Wilhelm von Humboldt, deutscher Philosoph



Alexandra Gurba (38) aus Viersen

„Ohne meine regelmäßigen Saunabesuche würde mir echt etwas fehlen. Denn in der heißen Kabine kann ich Alltagshektik und Stress regelrecht ausschwitzen. Hinterher fühle ich mich wie neu geboren und starte mit voller Power durch.“



Feuer fasziniert uns seit Menschengedenken, lodernde Flammen ziehen uns magisch an – selbst wenn wir wissen, dass wir uns daran die Finger verbrennen können. Und nichts ist an kalten Tagen wohltuender, als die Wärme und das gemütliche Knistern eines Kaminfeuers zu genießen. Die Hitze rötet unsere Wangen, lässt unser Blut schneller fließen und regt unsere Sinne an. Kein Wunder, dass das Element für Leidenschaft steht – für unbändige Energie und Lebenslust. „Wer im Einklang mit dem Feuer ist, lebt temperamentvoll und hat einen ausgeprägten Tatendrang“, erklärt Heilpraktiker Dr. Martin Jürgens.

Ihnen fehlt das Feuer, wenn... Ihr Teint müde wirkt und die Haut Spannkraft verliert. Und wie ist es um Ihre Seele bestellt? „Vielleicht haben Sie zwar reichlich Ideen und Pläne, aber irgendwie fehlt Ihnen der rechte Antrieb, Ihre Träume in die Tat umzusetzen? Dann tut Ihnen alles gut, was Sie wärmt und die innere Flamme der Motivation neu entfacht“, so Jürgens.

Lassen Sie sich von Energie durchströmen

„Es ist wichtig, dass Sie wieder Hitze spüren – wenn auch zunächst nur körperlich“, rät Jürgens. „Gehen Sie doch zum Beispiel in die Sauna – und genießen Sie die trockene Wärme, die Sie von Kopf bis Fuß durchdringt, Sie zum Schwitzen bringt und Ihren Stoffwechsel anheizt.“ Auch dieses Mini-Ritual spendet Ihnen etwas mehr Feuer-Energie: Zünden Sie viele Kerzen an – das sorgt nicht nur für schönes Licht, sondern auch für eine warme, behagliche Atmosphäre.

Kunst weckt Leidenschaft: Es kann auch helfen, sich dem Element Feuer künstlerisch zu nähern, zum Beispiel mit schnellen, wilden Maltechniken und den Farben Rot und Orange oder Gelb: Tupfen, Klecksen, mit den Fingern verwischen – das weckt neue Energie! Auch Tanzen zu heißen Salsa-Rhythmen oder aber ein Aerobic-Kurs zu schneller Musik können neue Begeisterungsfähigkeit und Leidenschaft entzünden.

Heißes tut der Seele gut: Eine Tasse dampfender Kakao nach einem alten Rezept der Azteken kurbelt die Durchblutung an – und wärmt die Seele. Dazu 5 gehäufte TL Kakaopulver, 1 TL Zimt, je eine Messerspitze Kardamom und Nelkenpulver, ½ Vanilleschote und eine Prise Chili-Pfeffer mit ¼ l Wasser (oder Milch) 5 Minuten sanft köcheln lassen. Zuletzt mit 3–4 TL Honig süßen.

Warmes pusht den Zellstoffwechsel: Hautpflege mit Extrakten aus Blüten wirkt wie eine Initialzündung auf den Stoffwechsel der Zellen. Denn die pflanzlichen Bestandteile haben die anfeuernde Kraft der Sonne gespeichert und geben sie an die Haut weiter. Dieses Sonnenblumenkernöl-Handbad wärmt und pflegt zugleich: 250 ml Öl leicht erwärmen, Finger 15 Minuten darin eintauchen und massieren. Dann Ölreste abwaschen.