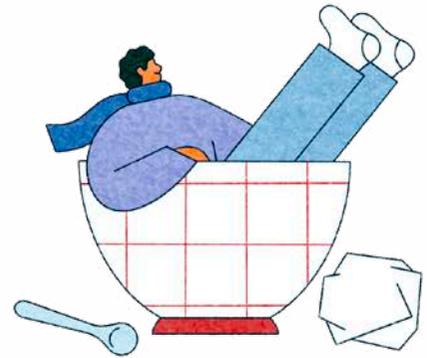
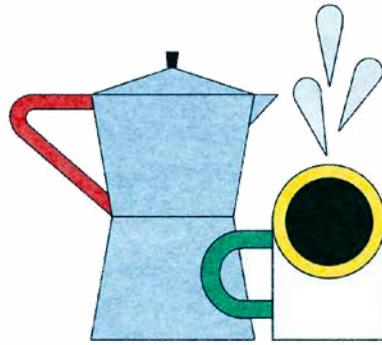


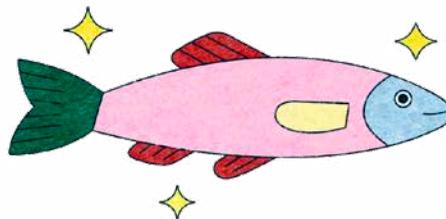
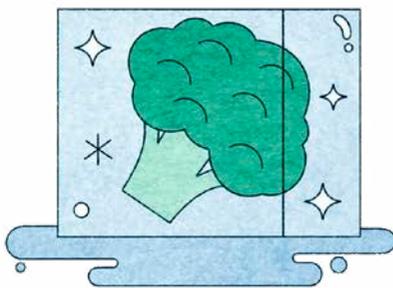
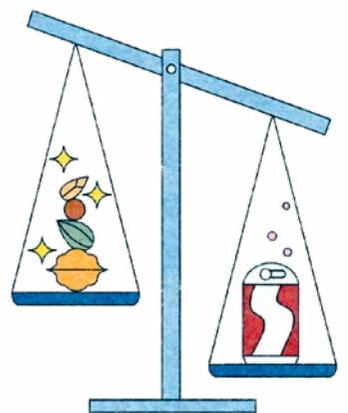
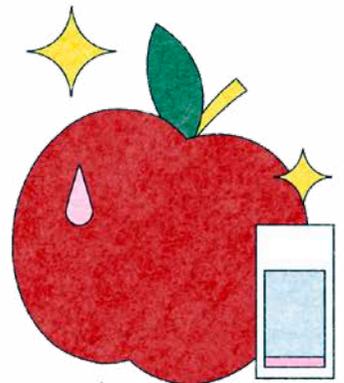
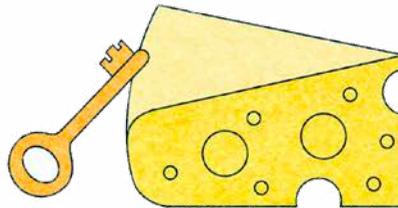
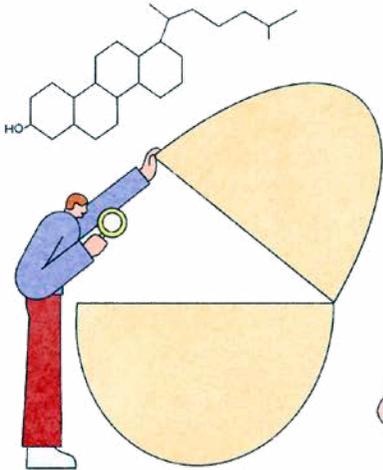
## VOLLE KONTROLLE

Wie Körperdaten-Apps  
unsere Gefühle lenken



## MIAU STATT AU

Wieso deine Katze  
alles wieder gut macht



# *Ist das wirklich gesund?*

25 Ernährungsmythen auf dem Prüfstand

Verbund

# Aus eigener Kraft.

Mit der Natur.  
Seit mehr als 70 Jahren und in Zukunft.

[verbund.com](http://verbund.com)

# „Jede Begegnung birgt eine Botschaft, die nur für dich bestimmt ist.“

Kein wörtliches Zitat von James Redfield. Aber irgendwie so ähnlich.

In den 1990er-Jahren gab es einen ziemlichen Hype um „Die Prophezeiungen von Celestine“, einen Roman von James Redfield, von dem es rasch auch Notizblöcke, Kalender und mit Weisheiten bedrucktes Klopapier zu kaufen gab – weshalb ich ihn natürlich erst gar nicht gelesen habe. In Situationen allgemeiner Begeisterung schlägt bei mir ein unüberwindbarer Oppositionszwang durch...

Dennoch gingen die „Prophezeiungen“ nicht spurlos an mir vorüber. Sie waren ja *Talk of Town*. An eine dieser nie gelesenen Weisheiten erinnere ich mich besonders gut, nämlich: In jeder Begegnung mit anderen Menschen steckt eine Botschaft, die für mich bestimmt ist – und es liegt an mir, sie wahrzunehmen. Das gelingt umso besser, je wohlwollender, offener und wertschätzender ich anderen gegenüber trete.

Hat mir damals übrigens mein Ex erzählt. „Wie?“, hab ich gefragt, „jeder Mensch, der auf der Straße an mir vorbeigeht?“ – „Ja klar“, hat er geantwortet, „grad hab ich jemanden mit einem Eis gesehen. Die Botschaft war klar: Der Eissalon hat wieder offen.“ – Ich war mir damals schon nicht sicher, ob das wirklich die Intention von James Redfield war. Aber manchmal denk ich noch daran. Und dann versuch ich wahrzunehmen und zu lernen. In der U-Bahn, in der Supermarktschlange... wertschätzend, offen und so. Vielleicht ist sie ja irgendwo da draußen, diese Botschaft, die für mich bestimmt ist.

Wie gesagt, *manchmal* denk ich dran. Meistens eher nicht. In der permanenten Rush Hour des Alltags bleibt wenig Zeit für Wunder.

Aber dann hab ich auf Seite 28 Marias Kolumne gelesen. Die leg ich dir auch ans Herz – und danach lass uns doch reden. Über Begegnungen, die berühren, die etwas auslösen, die vielleicht eine Botschaft in sich tragen, weit über den Augenblick hinaus. Lust darauf? Schreib uns deinen persönlichen „Celestine-Moment“ auf Instagram. Wir freuen uns auf deine Erlebnisse!

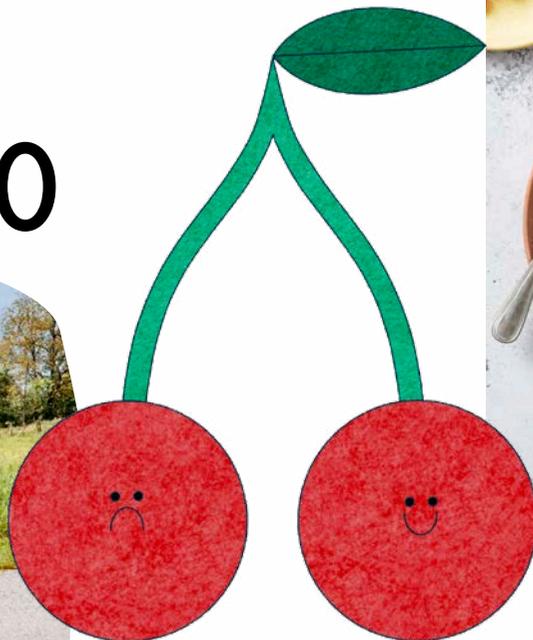


Nicole Kolisch,  
**carpe diem**-Chefredakteurin

# Inhalt



110

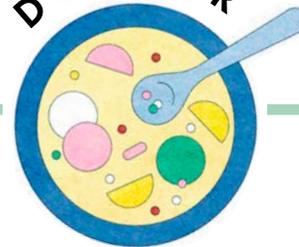


72



42

DOSSIER



72

## Alles Unfug?

Honig ist besser als Zucker. Kaffee entzieht dem Körper Wasser. Abends essen macht dick. Bier auf Wein, das lass sein... Glaubenssätze über Essen bestimmen oftmals unser Leben.

Ein *carpe diem*-Dossier über Ernährungsmythen und warum es Zeit ist, sie zu hinterfragen!

## Ernährung Gesund genießen.

### 42 Starke Stücke

Krafttraining mit Messer und Gabel? Wer klug isst, kann den Muskelaufbau unterstützen. Diese sechs Rezepte helfen dabei – ein Proteinschmaus von Steak bis Linsensuppe.

### 60 Gib Saures!

Wir verwirren unliebsame Bakterien im Säure-Basen-Wechselbad und schlagen sie so in die Flucht. Die Haut freut's.

## Bewegung Den Körper spüren.

### 38 Aufwärmrunde

Wer seine Muskeln und Gelenke aufwärmt, meistert eine Laufstrecke nicht nur sicherer, sondern auch flotter. Fünf Übungen vor dem Start.

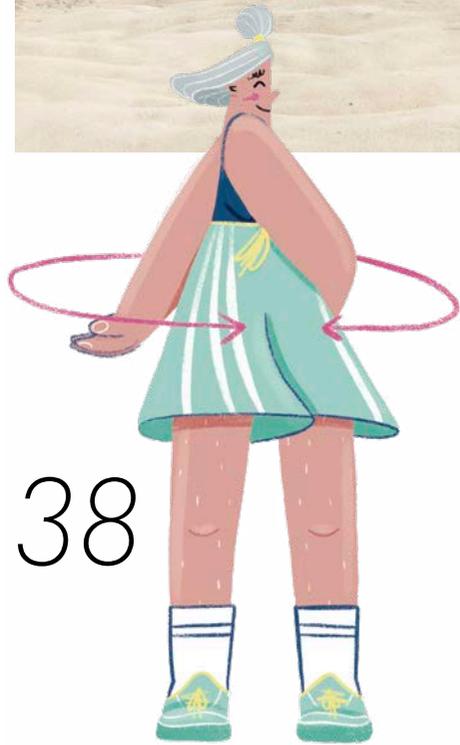
### 66 Vom richtigen Zeitpunkt

Olympische Goldmedaillen kann man in jeder Phase des Menstruationszyklus gewinnen. In manchen fällt es aber ein bisschen schwerer... Wie zyklusbasiertes Training funktioniert – auch für Hobbysportlerinnen.

### 110 Operation R(o)adtrip

Radreisen boomen. Aber geht das auch mit Kind? Maria hat's ausprobiert und ihren Sohn zum Pedalritter geschlagen. Das Protokoll eines Abenteuers.

94



38

### Erholung Durchatmen, loslassen.

**22 30 Hertz und eine Seele**  
Gisbert schnappt sich seine Katzen-Therapeutin, legt sie sich auf den Bauch und krautelt sie hinter den Ohren. Was dann passiert, ersetzt ihm jeden Reha-Aufenthalt ...

**94 Eintauchen, abtauchen**  
Heiße Quellen faszinieren und begeistern die Menschen seit jeher. Bademomente aus aller Welt – und worin der Heilkraft-Bonus beim Planschen liegt.

65

**„Wenn dir nicht gefällt, wo du gerade bist, geh woandershin!“**

**Du bist kein Baum.“**

Wird verschiedenen Urhebern zugeschrieben, unter anderem Jim Rohn (1930–2009), US-amerikanischer Autor und Motivationstrainer

### Bewusstsein Dir selbst vertrauen.

**30 Lass dich überwachen**  
Self-Tracking ist eine Art Volkssport geworden, das Sammeln von Körperdaten für viele unverzichtbar. Man muss mit ihnen aber umgehen können.

**56 Kennst du das auch?**  
Psychologische Phänomene, die uns im Alltag oft begegnen und sogar einen Namen haben: von der Bullshit-Asymmetrie bis zum Hängebrücken-Effekt.

**104 Alles bleibt anders**  
Im spanischen Valencia knüpft Reiseautorin Waltraud Hable schneller Kontakte, als man „Hola“ sagen kann – und lernt von zwei Frauen, dass ein Neubeginn in jeder Phase möglich ist.



22

### Standards

- 3 Editorial
- 6 Fragen, die das Leben stellt
- 18 Niki Löwenstein: Was ist Liebe (für dich)?
- 28 Maria Dorner: Geht's noch?
- 40 Schönes für mich
- 62 Der optimierte Wagner
- 122 Kopfknistern
- 126 Ode an das Altern
- 128 Impressum
- 130 Letzte Dinge

Cover-Illustration: Morgane Fadanelli

Folge uns auch auf

FOTOS: Melina Kurelas, Gregor Kuntischer, Greta Rybus, Adobe Stock; ILLUSTRATION: Morgane Fadanelli, Stephanie Wunderlich, Karo Oh

Fragen, die das Leben stellt





FOTO: María Soledad Kubat / Stocksy

## Warum tut uns Langeweile so gut?

Immer dann, wenn wir keine zielgerichtete Aufgabe verfolgen und unsere Aufmerksamkeit nach innen lenken, also unser Hirn nicht fordern oder durch äußere Einflüsse stimulieren, wird das sogenannte *Default Mode Network* aktiv. Dieses „Ruhezustandsnetzwerk“ ist sehr assoziativ: Während unsere Gedanken auf Wanderschaft gehen und sich spontan mit ungelösten Fragen und Sorgen beschäftigen, stellt das Gehirn viele neue Bezüge her – und nicht selten ergeben sich dabei (in Zusammenspiel mit dem Kontrollnetzwerk, das neue Einfälle bewertet, verwirft oder weiterentwickelt) auch unerwartet gute Lösungen. Obwohl wir Langeweile subjektiv eher als unangenehm empfinden, ergibt das episodische Fadsieren also absolut Sinn. Es setzt einen konstruktiven Prozess in Gang, der im besten Fall fantastische Ideen schenkt. Außerdem fördert es die emotionale Kompetenz und hilft bei der Entwicklung des Selbstwerts. Letzteres ist vor allem für Kinder wichtig, denn nur wer Langeweile zulässt und sie bewusst erlebt, kann diese überwinden, eigene Interessen entdecken und wahrnehmen. Aber wie so oft gilt auch hier: Die Dosis macht das Glück!

Quellen: **ASS.-PROF. DR. MATHIAS BENEDEK**, AG Kreativität und Innovation an der Universität Graz, **PROF. DR. VOLKER BUSCH**, Podcast „Gehirn gehört“, Folge 35 („Langeweile – ein unerträglich wichtiges Gefühl“)