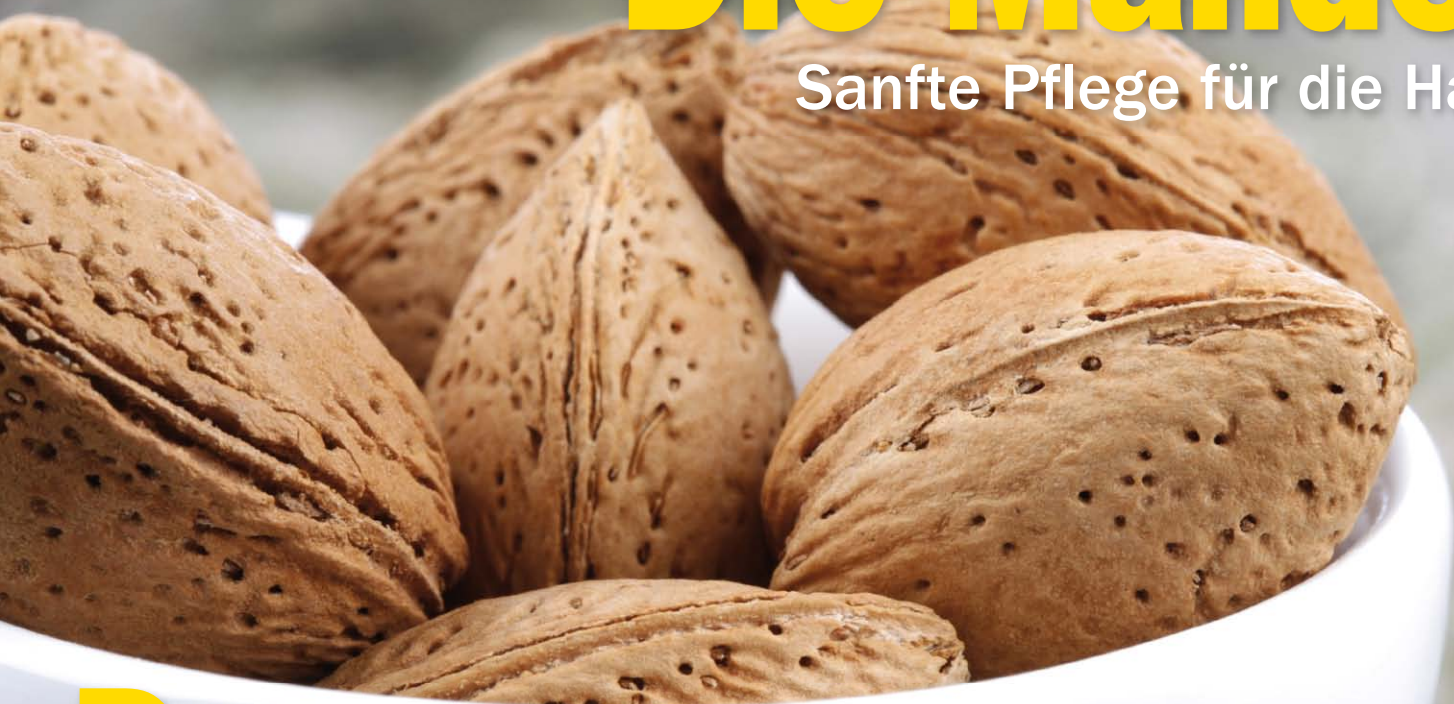


DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## Die Mandel

Sanfte Pflege für die Haut



## Das psychische Tief

Wege aus Angst, Burnout und Depression

### TEST-CLUB

Testen Sie mobile  
Wärme gegen  
Verspannungen

### REISE

Schweiz:  
Klang-Wellness  
im Toggenburg

### FIT & SCHÖN

Gut aussehen  
mit der richtigen  
Körperhaltung



# Die Kraft der Gegenwart für das Wohlbefinden nutzen

„Das Leben ist hier und jetzt“ heißt es. Viele stimmen dem zu und dennoch fällt es oft sehr schwer, danach zu leben, um zu einem bewussten und zufriedenen Leben zu gelangen. Einem Leben mit weniger Sorgen und Ballast, dafür mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Was macht es leichter und kann helfen, mehr und mehr im Moment zu leben, um daraus Kraft zu schöpfen?



Im „Hier und Jetzt“ zu sein bedeutet, an diesem Ort, zu diesem Zeitpunkt – nicht nur körperlich, sondern vor allem geistig. Doch gerade das ist eine Herausforderung, die viele als sehr schwierig empfinden. Gestresste Menschen erleben deshalb ihren Alltag häufig als Leben auf der Überholspur – es rast an ihnen vorbei. Nicht wenige haben das Gefühl, das wahre, wirkliche Leben zu verpassen, fühlen sich ausgebrannt und sehnen sich deshalb nach Entschleunigung.

Andere wiederum merken oft nicht, was ihnen entgeht beziehungsweise welche Auswirkungen es hat, wenn sie sich

takt zu seinen wahren Bedürfnissen zu verlieren, weil man ihnen nicht bewusst nachspürt. In Folge dessen entsteht bei vielen nach einer gewissen Zeit das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

## Den Moment erleben und leben

Die Erfahrung zeigt: indem sich Menschen gedanklich viel mit Vergangenen oder Zukünftigem beschäftigen, neigen sie eher dazu, ins Grübeln zu verfallen und sich mit trüben, sorgenvollen Gedanken zu tragen, die sie nicht weiterbringen. Im Allgemeinen heißt es, der Mensch droht innerlich zusammenzubrechen, wenn er in einer proble-

**„Der ideale Tag wird nie kommen.  
Der ideale Tag ist heute,  
wenn wir ihn dazu machen.“**

Horaz

gedanklich viel in der Vergangenheit oder Zukunft aufhalten. Sie erleben einen Großteil des Tages unbewusst. Dadurch kann es zunehmend schwerer fallen, das Leben zu genießen, weil gerade die kleinen Dinge des Alltags kaum mehr Beachtung finden, die jedoch oft das Glücksempfinden ausmachen. Die Gefahr ist groß, den Kon-

matischen Lebenssituation keinen geeigneten Ausweg sieht; das ist meistens dann der Fall, wenn er Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gedanklich betrachtet und insgesamt als negativ einstuft.

Dabei wird in der Regel übersehen, dass das Leben immer nur JETZT und HIER stattfindet,

## Buchempfehlungen

„**Lebe im Augenblick! Verwandeln statt verändern**“  
von Ariel und Shya Kane, Windpferd-Verlag

„**Im Hier und Jetzt zuhause sein**“  
von Thich Nhat Hanh, Theseus-Verlag

im gegenwärtigen Augenblick. Ein Zitat Buddhas besagt: „Lauf nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.“ Wer versucht, sich mehr und mehr darauf einzulassen, erkennt, dass jeweils nur der gegenwärtige Moment existent ist und gelebt werden kann. Diese Grundhaltung zum Leben ermöglicht es, seelischen Ballast loszulassen und die Kraft der Gegenwart zu nutzen, um Probleme aktiv anzugehen und Herausforderungen zu meistern. Es birgt die Möglichkeit, das Leben in seiner Fülle und Leichtigkeit

z. B. einem anderen Menschen in die Augen zu sehen und ihm voll und ganz die Aufmerksamkeit zu schenken.

Darüber hinaus gibt es sehr unterschiedliche Möglichkeiten, sich der Gegenwart bewusst zu werden. Zum Beispiel, indem alltägliche Dinge auf eine meditative Art und Weise verrichtet werden wie etwa das Hände waschen, Wäsche aufhängen oder Rasen mähen. Es kommt darauf an, währenddessen auf das gegenwärtige Tun konzentriert zu bleiben. Viele probieren es aus und sind verwundert, welche Herausforderung darin steckt. Dem ein oder anderen mag es auch hel-

## „Das Einzige, was wir sicher besitzen, ist der Augenblick, kurz wie ein Hauch...“

Unbekannt

keit zu erfahren ohne immer wieder gedanklich abzuschweifen in Richtung Vergangenheit oder Zukunft durch Fragen wie etwa „Was hätte sein können?“ oder „Was wäre, wenn...“.

Es heißt „Das Glück des Lebens kann niemand schmieden, immer nur das Glück des Augenblicks.“ Und im Grunde besteht das Leben aus einer Aneinanderreihung vieler Augenblicke. Deshalb kommt der Achtsamkeit eine große Bedeutung zu. Es geht darum, sich der einzelnen Augenblicke des Lebens gewahr zu werden und sie bewusst zu erleben. Achtsam zu sein und mit der vollen Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu verweilen hilft dabei, sich von Gedanken an die Vergangenheit bzw. Zukunft zu lösen.

Achtsamkeit lässt sich üben. So kann man sich im Laufe eines Tages immer mal wieder fragen „Wo bin ich mit meinen Gedanken in diesem Augenblick? Bin ich gedanklich bei dem, was ich gerade tue oder schweifen meine Gedanken ab? Halte ich mich in meinen Gedanken eher in der Vergangenheit oder in der Zukunft auf?“ Dieses Hinterfragen unterstützt dabei, sich selbst ins Hier und Jetzt „zurückzurufen“. So kann man lernen, sich wieder Zeit zu nehmen – Zeit für den gegenwärtigen Augenblick, um

fen, ein Stück weit wieder Kind zu werden und zwar hinsichtlich dessen, den aktuellen Moment wahrzunehmen und zu leben. Besonders kleine Kinder können das wunderbar vorleben. Praktisch und hilfreich können im Übrigen auch To-Do-Listen sein, um den Überblick zu bewahren und vor allem, um gedanklich bei der momentanen Aufgabe zu bleiben und nicht besorgt in die Zukunft zu driften.

Zudem erleben es viele Menschen als wohltuend, bewusst die Natur zu erfahren. Das bedeutet, ganz besonders auf all das zu achten, was einen mit dem gegenwärtigen Augenblick verbindet wie etwa Vogelgezwitscher, der Duft einer Blume oder das Beobachten eines Schmetterlings – ebenso wie den Wind auf der Haut zu spüren oder beim barfuß laufen das Gras unter den Füßen. So wird es möglich, mit mehr Leichtigkeit im Leben zu stehen. Und nicht selten spürt so mancher, wie wenig es braucht, um glücklich zu sein. Für viele relativiert sich in solchen Momenten das Leben mit seinen großen und kleinen Dramen – sie sind in der Gegenwart angekommen. ■

**Michaela Zach**  
Heilpraktikerin  
für Psychotherapie  
Dipl. MentalCoach  
[www.leben-in-balance.info](http://www.leben-in-balance.info)

Effektive Linderung mit Hydrocortison

# Gereizte Haut juckt, gereizte Haut brennt

Unser größtes Organ ist täglich vielfachen Angriffen ausgesetzt. Kein Wunder, dass es uns ab und zu mit Ekzemen, Entzündungen und Hautallergien „die rote Karte“ zeigt.

Wind und Wetter, neue Kosmetik, der Kontakt mit Putzmitteln und vieles mehr können unsere Haut angreifen und ihre natürliche Barrierefunktion schwächen. Auch psychische Belastungen und Stress spiegeln sich oft auf der Haut wider. Unsere Haut wehrt sich und reagiert mit Trockenheit, Hautrötungen, Knötchen und Juckreiz. Sie ist entzündet. Jetzt ist schnelle Hilfe angezeigt.

### Effektive Hilfe mit Hydrocortison

Hydrocortison lässt Juckreiz, Rötungen, Entzündungen und Ekzeme zuverlässig abklingen. Soventol HydroCort 0,5 % bietet den Wirkstoff Hydrocortison in einer angenehm pflegenden und rückfettenden Creme, die zusätzlich die Regeneration der trockenen Haut unterstützt (rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich – auch als Pumpspray z. B. für behaarte Haut).



NEUE STUDIE BEWEIST

**95,9%**

zufriedene Verwender\*



- Effektives Hydrocortison
- Zuverlässige Entzündungslinderung
- Pflegend und rückfettend
- Gut verträglich

#### Soventol HydroCort 0,5 % 5 mg/g Creme

**Wirkstoff:** Hydrocortison. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von allen Hauterkrankungen, die auf eine Behandlung mit Corticoiden ansprechen, wie z. B. entzündliche, allergische oder juckende Dermatosen (Hautentzündungen, Ekzeme). **Hinweis:** Bei einer gleichzeitigen Hautinfektion durch Bakterien oder Pilze muss diese gesondert behandelt werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn. Stand Juli 2009.

\* Apothekenbasierte Beobachtungsstudie mit 269 Teilnehmern, 95,9 % sind mit dem Produkt Soventol HydroCort 0,5 % zufrieden bzw. sehr zufrieden, März 2009, I. Liedmann, C. Ernen, J. Kresimon, R. Rychlik