



ENTSPANNT.

Stricken ist perfekt, um Stress abzubauen. Dazu kommt das befriedigende Gefühl, etwas zu erschaffen und zu gestalten.

Die neue Masche

Man will es nicht glauben, aber Stricken ist gut fürs Gehirn. Denn **an der scheinbar monotonen Tätigkeit sind viele Areale beteiligt**: die für Aufmerksamkeit, Planung, sensorische Informationen, räumliche Orientierung, visuelle Informationen, Speichern von Erinnerungen, Koordination und all die neuronalen Verbindungen, die diese Bereiche vernetzen. Lust bekommen? Beim Start-up *Knit Knit (knitknit.de)* gibt es tolle Stricksets mit Anleitung. Klappt auch für Ungeübte.

CHECKLISTE

MEIN GESUNDER SNACK



GERSTENWASSER. So alt werden wie die Queen und so fit sein: Auf den Geschmack gekommen? Dann trink ab sofort ein Glas Gerstenwasser täglich. Das enthält nämlich zellschützendes Beta-Glucan, und das soll für ewige Jugend sorgen. So geht's: Für einen Liter 100 g Gerste mit 2 l Wasser erhitzen und zwei Stunden köcheln lassen. Den Sud abgießen und ein Glas pur oder mit Honig gesüßt trinken. Die Gerstenkörner schmecken übrigens köstlich im Salat.



3 FRAGEN AN

NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Meditations- und Achtsamkeitstrainerin hält täglich entspannte Innenschau. nicolehobigerklimes.at

Meditation ist nichts Neues, aber momentan boomt sie. Warum?

Die Menschen sehnen sich nach innerer Balance und Verbundenheit mit sich selbst. Sie wollen sich und ihr Bauchgefühl wieder spüren. Im Außen soll alles smarter und schneller sein, da sucht man einen Gegenpol. Einmal entdeckt, wollen viele diese entspannende Wirkung nicht mehr missen.

Was kann diese Innenschau?

Es ist ein Treffen mit sich selbst. Für jeden fühlt es sich anders an. Das ist schwer zu beschreiben, viel besser ist es, das zu erleben. Unzählige Studien zeigen unter anderem, dass es Stress reduziert, Aufmerksamkeit erhöht, Empathie verbessert und sogar Entzündungswerte im Körper senkt.

Was empfehlen Sie für Einsteiger?

Zu Beginn ist es am einfachsten, zehn bis 15 Minuten einer angeleiteten Meditation zu folgen. Idealerweise in der Früh, weil das Gehirn da noch wenige Eindrücke zu verarbeiten hat. In meinem Webshop biete ich auch ein Einsteigerpaket aus acht geführten Meditationen an – der perfekte Start, um eine Routine zu schaffen.



TRENDS
STIL
BEAUTY
COUTURE
SEELE
MENSCHEN
TALK
BÜCHER
REISE
WOHNEN

Österreichische Post AG WZ 20201283 W
VCN Medien Holding GmbH, Laborstraße 13,
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

