

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Lebensuhr wird von vielen Rädchen getrieben. Es gibt nicht die „Ein-Mechanismus-Theorie“, weshalb man auch von der Erwartung Abschied nehmen muss, das eine Mittel zu finden, mit dem sich das Altern aufhalten lassen kann. In den letzten Jahren konnte eine Reihe bedeutender Fortschritte auf dem Weg zu einem Verständnis des molekularen Alterungsprozesses erarbeitet werden: Gene wurden identifiziert, die Gefährlichkeit der freien Radikale erkannt, ebenso der Einfluss von Stress, von Ernährung und von mangelnder Bewegung.

Es gibt also eine Vielfalt von Prozessen, die in alternenden Zellen aus den Fugen geraten können. Dabei zeichnet sich eines aber immer deutlicher ab: Jeder kann selbst dazu beitragen, sein Leben zu verlängern. Der Mensch muss lernen, dass nur ein gesundes Leben gesundes Altern bedeutet. Und das von Anfang an. Diese BIO bringt viele Beispiele, wie das gelingen kann: Die Schauspielerinnen Ruth Maria Kubitschek ist eines davon. Sie lebt ihr Leben bewusst und mit der Erkenntnis, dass jeder selbst über das eigene Glück und über die eigene Zufriedenheit entscheiden kann. Und vor allem: Sie ist auch mit 82 noch neugierig auf das Leben, stellt sich immer neuen Aufgaben.

Oder die deutsch-russische Heilerin Lumira. Sie begegnet dem Älterwerden auf ihre ganz besondere Weise: „Schönheit, die innen beginnt, ist voller Liebe und Licht. Genau dies ist das beste Rezept, um die Zellen zu verjüngen und den Körper zu verschönern.“ Und sie weiss: Alles, was uns innen prägt, drängt nach Aussen und zeigt sich als eine Landkarte unserer Seele. Deshalb ihr Tipp: Wir sollten besonders liebevoll mit uns selbst umgehen.

*Herzlichst,
Marcus Caluori*

In dieser BIOSchweiz-Ausgabe finden Abonnenten folgende Beilagen:

- Aqua Natura • Heroldis
- Kopp Verlag • Dr. Niedermaier
- Trias Power • Waschbär

IMPRESSUM

BIO Schweiz ist ein Beihefter der Zeitschrift BIO

Redaktion: Marcus Caluori, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19, letterline@swissonline.ch

Layout: IDEAS Werbung, Huebstrasse 2a, 9300 Wittenbach, Telefon 071 245 95 80, ideas-werbung@hispeed.ch

Anzeigen: letterline Agentur für Verlagsservice, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19, letterline@swissonline.ch

Anzeigenpreisliste: MediaDaten BIO Schweiz 1.6.2002

BIO Abo- und Leserservice/Bücherversand Schweiz, Postfach 1470, 6648 Minusio, Tel. 091 930 06 70, Fax 091 930 06 72, www.bio-magazin.ch

Herausgeberin und Verlag: Monica Ritter, BIO Ritter GmbH, Verlag und Versand, Monatshäuser Str 8, D-82327 Tutzing, Starnberger See

In der Ruhe liegt die Kraft



Zufrieden altern – Schauspielerin Maria Kubitschek lebt es vor

Interview: Dr. Katarina Michel

Ruth Maria Kubitschek trifft nicht nur als Schauspielerin, sondern auch als Buchautorin und Malerin den Geist der Zeit. BIOSchweiz wollte von der im Thurgau wohnhaften Grande Dame des deutschen Films wissen, wie sie das alles auf einen Nenner bringt – und es ihr dabei noch gelingt, so gut auszusehen



Ruth Maria Kubitschek
im Gespräch mit
Dr. Katarina Michel

Sie hat ein erfolgreiches Jahr 2013 hinter sich. Ihr neues Buch „Anmutig älter werden“ wurde zum Bestseller. Im Film „Frau Ella“ spielt sie die Hauptrolle und begeistert Millionen Herzen. Ruth Maria Kubitschek ist beliebt, erfolgreich – und mit zweiundachtzig sieht sie super gut aus. Sie ist charmant, elegant, immer neugierig und offen für das Leben. Im Interview mit Katarina Michel erzählt Sie, was sie innerlich berührt und wie wichtig es ist, innere Ruhe zu finden.

Was hilft Ihnen dabei, alle Herausforderungen, die mit dem intensiven Leben als Schauspielerin verbunden sind, zu bestehen?

Ruth Maria Kubitschek: Es ist ganz einfach – Atem und Meditation. Der Atem ist das Wichtigste. Wenn man bewusst atmet, holt man sich Kraft und Licht. Gerade weil das letzte Jahr auch anstrengend war, habe ich mir stets bewusst in der Meditation die Kraft durch meine Atmung geholt.

Meditieren Sie auch während Ihrer Dreharbeiten?

Ruth Maria Kubitschek: Ja, klar! Ich bin ein Frühaufsteher. Wenn ich zum Beispiel um fünf Uhr morgens für die Dreharbeiten abgeholt werden soll, stehe ich um vier Uhr auf, um meine Meditation, die ich täglich mache, durchzuziehen. Wenn ich es nicht tue, fühle ich mich nicht so gut. Dann zerrinnt mir der Tag irgendwie zwischen den Fingern.

Was sagen die jüngeren Kollegen dazu?

Ruth Maria Kubitschek: Die sind natürlich neugierig und fragen manchmal, was ich so tue, aber anstecken lassen haben die sich noch nicht. In Marokko führte ich bei den Dreharbeiten mit jungen Kollegen viele schöne Gespräche. Die Entscheidung, einen ähnlichen Weg wie ich zu gehen, die liegt aber natürlich bei jedem einzelnen selbst.

Es ist Ihnen wichtig, nicht nur die Seele zu pflegen, sondern auch den Körper, um in Gleichgewicht und Harmonie zu leben. Wie ernähren Sie sich?

Ruth Maria Kubitschek: Für mich ist das Frühstück ganz wichtig. Dabei muss es morgens nicht sehr viel Obst sein, ich esse auch Schwarzbrot und Butter oder Brötchen und Marmelade. Wenn man unterwegs ist, ist es natürlich nicht immer ganz einfach, das zu bekommen, woran man zu Hause gewöhnt ist. Aber man findet immer eine Möglichkeit.

Ich bin niemand, der feste Prinzipien hat und sich gar fest daran hält. Das Leben ist immer überraschend, und so soll man es auch in der Ernährung halten. Wenn man viel unterwegs ist, dann ist es gut, das anzunehmen, was man bekommt. Ich war mehr als dreissig Jahre lang Vegetarierin, wenn ich jetzt unterwegs bin, esse ich auch manchmal Fleisch. Nur zu Hause lebe ich noch rein vegetarisch. Man spürt innerlich ganz klar, was gut ist, was für den Moment richtig ist. Ich verrate Ihnen auch gerne meinen neuen „Geheim-

tipp“: Ziegenkäse mit Orangenmarmelade. Das schmeckt wirklich sehr lecker!

Man muss sein Glück selbst in die Hand nehmen

In Ihrem aktuellen Buch, „Anmutig älter werden“, geben Sie viele Tipps für die Ernährung und Körperpflege. Besonders wertvoll finde ich jedoch Ihre Einsichten über die innere Einstellung zum Leben, die aus Ihren persönlichen Erfahrungen stammen. Sie legen grossen Wert auf ein bewusstes Leben, in welchem man Verantwortung für sich selbst und für seine Handlung trägt...

Ruth Maria Kubitschek: ...ja, es war der wichtigste Punkt meines Lebens, zu begreifen, dass einem kein Aussenstehender Glück und Zufriedenheit bescheren kann. Das fühle ich

Wohlfühltipps von Ruth Maria Kubitschek

Entspannungsbad

Nach einem langen Tag brauche ich am Abend unbedingt ein Entspannungsbad: Ich gebe eine Tasse Basenpulver in das Badewasser und lasse die Wanne volllaufen. Dann vermische ich einen Becher Sahne in einer Schüssel mit einem grossen Esslöffel Honig, zehn Tropfen ätherischem Weihrauchöl, acht Tropfen Lavendelöl und acht Tropfen Teebaumöl. Diese Mischung schütte ich in die Wanne. Das Baden ist dann sehr entspannend und harmonisierend und duftet wunderbar.

Gesichtspflege am Abend

Man darf nie aufgeben. Das Wichtigste für den Erhalt der Schönheit der Haut ist, dass man sich am Abend sorgfältig abschminkt. Als Schauspielerin habe ich gelernt, in einen heissen Waschlappen eine Abschminkmilch zu geben und damit das ganze Gesicht zu reinigen. Auch die Wimperntusche wird damit abgenommen. Leider sehen meine Waschlappen dann entsprechend so aus. Nach dieser Reinigung creme ich mein Gesicht sorgfältig ein, nicht zu viel, denn in der Nacht soll die Haut atmen können.

Das Geheimnis des Loslassens

Ich denke, das Loslassen ist eine der wichtigsten Übungen im Leben. Ich zucke immer zusammen,

wenn jemand sagt, meine Frau oder mein Mann, mein Haus, mein Kind, mein Besitz.

In der Endkonsequenz gehört uns nichts. Wir sind Gast auf der Erde. Dein Haus gehört dir eine beschränkte Zeit. Wenn du stirbst, gehört es jemandem anderen. Der Mann, die Frau, gehört uns ebenfalls nicht. Er oder sie sind uns in Liebe und Vertrautheit eine gewisse Zeit an unsere Seite gegeben. Aber wenn ich ihn oder sie als meinen Besitz betrachte, kann ich Gift darauf nehmen, dass ich ihn oder sie bald wieder los bin.

Das Geheimnis des Lebens heisst „loslassen“. Erst wenn ich es schaffe, meine grosse Liebe loszulassen, könnte es möglich sein, dass er oder sie wirklich zu mir gehört – aber nicht mir gehört.

Im Prozess des Älterwerdens lassen wir mehr und mehr Unwesentliches los. Wir haben die Chance, den Ereignissen und den Entscheidungen gelassener gegenüberzutreten. Unsere Sicht auf die Dinge verändert sich. Wir sind zu mehr Akzeptanz bereit und haben auch den Mut, einmal deutlich Nein zu sagen. Was jedoch auch immer passiert auf unserem Weg – wir sollten den Humor nie verlieren!

Ruth Maria Kubitschek, mit freundlicher Genehmigung des Nymphenburger Verlags



Glück und Zufriedenheit kommen nicht von aussen, man muss es selbst in die Hand nehmen, ist die deutsche Schauspielerin mit Schweizer Wohnsitz überzeugt

Der Erfolg ist nur ein Atemzug...

Sie haben in den letzten Jahren viele Bücher und Geschichten über Frauen geschrieben, wie: „Der indische Ring“, „Das Wunder der Liebe“ – die auch verfilmt worden sind. In diesen Erzählungen machen Sie den Frauen Mut und zeigen, was einem im Leben auch nach fünfzig noch alles Aufregendes begegnen kann. Sie sagen:

„Es kann immer etwas Neues passieren, wenn wir uns auf den Weg machen.“ Wie meinen Sie das?

Ruth Maria Kubitschek: Ich habe irgendwann gemerkt, dass ich die Kraft habe, auch andere Dinge in meinem Leben anzupacken, als allein die Schauspielerei. Das Leben hat dann Sinn, wenn man den anderen dienen kann. Ich war begeistert und überzeugt davon, dass, wenn ich etwas Neues gelernt und geschafft habe, auch die anderen so etwas machen können, und so wollte ich mein Wissen einfach weiter geben.

Ich stehe jetzt wieder vor einem neuen Tor. Das letzte Jahr war toll und wunderbar, aber der Erfolg ist nichts Bleibendes, er ist ein Atemzug und ist schnell vorüber. Man sollte sich deshalb immer neuen Aufgaben stellen. Ich werde in mich rein hören, um zu spüren, was mir die nächste Zeit bringen möchte, wo meine nächste Aufgabe liegt. Wahrscheinlich schreibe ich wieder ein Buch oder werde mich mehr auf Vorträge konzentrieren – oder es kommt auch etwas ganz anderes...

Sie sagen auch: Die Jahre, die mir bleiben, will ich dazu nutzen, mich innerlich weiter zu entwickeln und immer mehr Wün-

allein dann, wenn ich mein Glück selbst in die Hand nehme und niemand anderem die Schuld zuschiebe, weil etwas nicht geklappt hat. Man sollte stets bei sich selbst den „Fehler“ im Denken und Handeln suchen. Man beschuldigt so nicht mehr das Schicksal, Gott oder den Freund. Man erkennt dadurch, dass alles in einem selbst liegt! Man lernt, dass man Fehler selbst verursacht. Diese Erkenntnis ist befreiend und gibt die Möglichkeit, selbst über das eigene Glück und über die eigene Zufriedenheit zu entscheiden.

Viele Menschen jammern so gerne: „Der hat mich verlassen, dieser Job hat nicht geklappt, ich habe alles verloren, ich habe so viele Probleme...“ Sie gehen durch ein Jammertal. Ich habe es am Anfang auch so gemacht, bis ich gemerkt habe, man bleibt so lange im Jammertal, bis man selbst von dort heraus geht. Es gibt zwar Freundschaften, die stark sind und helfen können, aber wenn man trotzdem weiter jammert, bleibt auch jede Hilfe ohne Sinn.

Und was können wir konkret tun, um aus dem Jammertal heraus zu kommen?

Ruth Maria Kubitschek: Statt zu jammern, in die Stille gehen. Hinhören, Geduld haben, bis sich ein Impuls zeigt, der einen weiter trägt. Nur in der Stille kann man eine Lösung für eine schwierige Situation finden. Natürlich nur, wenn man eine Lösung finden will! Wenn man sich ständig Sorgen macht, dann wachsen diese immer weiter zu einem Berg. Wir bauen uns die Probleme selbst auf, deshalb können wir sie auch selbst abbauen.

sche loszulassen. Wie kann uns das gelingen?

Ruth Maria Kubitschek: Das Universum ist intelligent und gibt uns immer Zeichen. Es ist wichtig zu verstehen, warum etwas geschieht und was es einem zu sagen hat. Der liebe Gott kommt nie mit direkten Anweisungen: „Gehe hin... tue das...“ Man bekommt immer die Möglichkeit, innerlich zu wachsen und auf Fragen wie: „Was ist jetzt in diesem Moment für mich das Wichtigste“, auch die richtigen Antworten zu bekommen. Wenn man nach innen lauscht.

Das Leben ist vergänglich, heute hast du Erfolg, morgen ist er schon Vergangenheit. Man sollte nicht allzu viel zurück, sondern immer mehr nach vorne schauen. In meiner letzten Film-Rolle als alte einsame Frau Ella sage ich in einer Szene zu dem jungen Studenten, der von den neuen Aufgaben des Lebens etwas verwirrt ist, gespielt von Matthias Schweighöfer: „Ich bereue im Leben nicht das, was ich gemacht habe, sondern das, was ich nicht gemacht habe.“ Dieser Satz hat viele Kinobesucher berührt. Er zeigt, wie wichtig es ist, für sich und sein Herz einzustehen – egal wie alt man ist!

INFO

Buchtipps

Ruth Maria Kubitschek:

- Anmutig älter werden, Nymphenburger Verlag, ISBN 978-3-485-01423-6, Fr. 29.90 (UVP)

- Den Körper befreien – Atemmeditationen (CD), LangenMüller Verlag, ISBN: 978-3-7844-4264-8, Fr. 16.90 (UVP)



Anzeige

Akademie für Psychologie und Gesundheit

VOM WISSEN ZUM BEWUSSTSEIN

Aktuelle Kurse:

- 01. Februar 2014 Kostenloser Infoabend
- 16. Februar 2014 Intuitives Familienstellen
- 22. März 2014 Neue Wege zum Idealgewicht
- 23. März 2014 Sprache des Herzens
- 17. Mai 2014 FrauSein – lebe die Göttin in dir
- 18. Mai 2014 MannSein – männliche Urkraft und Klarheit
- 27./28. Sept. 2014 Start Ausbildung Dipl. Lebenscoach A-PG

www.a-pg.ch

ruth@a-pg.ch / 079 287 03 12
daniel@a-pg.ch / 062 296 21 80



Gut schlafen – auch in den Wechseljahren

Schlaflos durch den Wandel? Wenn es bei Frauen ab 40 heiss wird unter der Bettdecke, sind häufig leider auch die Wechseljahre schuld. Im Klimakterium schwitzt jede zweite Frau viel und schläft wenig – zwei unangenehme Begleiterscheinungen des sich verändernden Hormonhaushalts. Aber warum gerät der Schlafrhythmus während der Wechseljahre durcheinander? Die Ursache dafür liegt in der veränderten Hormonproduktion. Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr beginnt der weibliche Körper damit, die Produktion von Östrogen herunterzufahren.



Sogar das Gehirn reagiert auf die Hormonumstellung mit Störungen im Haushalt von Botenstoffen wie z.B. Serotonin und Noradrenalin, die auch den Schlaf regulieren. Bei einigen dauert es Jahre, bis der Hormonhaushalt und damit der Schlafrhythmus wieder ins Gleichgewicht kommen.

Obwohl natürlich bedingt, können und sollten betroffene Frauen gegen wechseljahresbedingte Schlafstörungen etwas tun. Denn nicht nur das Lebensgefühl wird getrübt, auch die Leistungskraft lässt durch die ständige Müdigkeit nach. Zum Glück stehen modernen Frauen, die sich eine hohe Lebensqualität wünschen und gleichzeitig viel Wert auf schonende, rein pflanzliche Hilfen zur Verfügung. Mit Traubensilberkerze und Johanniskraut – für einen ausgeschlafenen Start in den Tag.

pd

Nährwertangaben lassen Konsumenten kalt

Die Nährwertangaben auf den Lebensmittelverpackungen oder bei grossen Fastfood-Ketten haben weder einen positiven Einfluss auf die Ernährungsgepflogenheiten noch auf die tägliche Kalorienaufnahme. Zu diesem Schluss kommen Forscher der NYU School of Medicine. Die Forscher führen dies in erster Linie darauf zurück, dass die Lebensmitteletiketten von den Konsumenten nicht richtig interpretiert und daher oft auch nicht berücksichtigt werden.

„Laut einer von der EU mitfinanzierten Studie ist der Hauptgrund für die Entscheidung, ein bestimmtes Produkt zu kaufen, durchwegs dessen Geschmack und nicht so sehr, ob es nahrhaft und gesund ist“, erklärt die österreichische Ernährungswissenschaftlerin Eva Unterberger. Diese Befragung habe auch gezeigt, dass nur wenige Konsumenten nach Nährwertangaben – zum Beispiel Kalorien – auf der Verpackung suchen.



Laut der Expertin hängt die Fähigkeit der Konsumenten, aus der Lebensmittelkennzeichnung korrekte Schlüsse zu ziehen, von verschiedenen Faktoren ab: „Eine europaweite Konsumentenbefragung hat gezeigt, dass bei der richtigen Beurteilung des gesundheitlichen Wertes eines Produktes vor allem Ernährungswissen, Alter, sozialer Status und das Interesse an gesunder Ernährung eine wichtige Rolle spielen.“ Eine verbesserte Ernährungsbildung sei nötig, um das Interpretieren der Nährwertangaben zu erleichtern und Essgewohnheiten zu verändern.

pte

Anzeigen



Anders Denken in der Schmerztheorie (Klinik für Biokinetik)

Müssen OP's wegen Bandscheiben sein?!

- z.B.
- z.B. Bandscheiben-OP
- z.B. HWS-OP
- z.B. Knie-OP
- z.B. Schulter-OP
- z.B. ...
- z.B. OP nur wegen Schmerzen

Die Biokinetik eröffnet völlig neue Möglichkeiten der Behandlung. Man muß die **Logik des Schmerzes** verstehen.

- z.B. bei
- Migräne
- unruhige Beine (restless legs)
- Schleudertrauma
- Asthma bronchiale
- eingeschlafene Hände/Beine
- usw.



Walter Packi

Arzt für Allgemeinmedizin

Klinik für Biokinetik
Herbert-Heilmann-Allee 29-31
D-79189 Bad Krozingen
bei Freiburg
Tel. 0049-(0)7633/93321-0
Fax: 0049-(0)7633/93321-99

Praxis für Biokinetik
Böttingerstr. 38
D-79111 Freiburg
Tel. 0049-(0)761-383037
Fax. 0049-(0)761-383047

Informieren Sie sich: home: www.biokinetik.de
mail: info@biokinetik.de

20 kg Fett abnehmen in 8 Wochen?

Ein neuartiges pflanzliches Mittel aus der Schweiz verspricht sensationelle Erfolge! Dieses neu entwickelte Zellregenerationsmittel wirkt auf rein natürliche Weise. Mittels eines neu entwickelten Verfahrens ist es gelungen, sehr viel Cosmic White Energie in ein weisses Pulver zu bringen, die im Körper voll zum Einsatz kommt. Die Energie verbrennt das überflüssige Fett. Dieses hoch energetische Mittel verspricht eine unglaubliche Wirksamkeit. Sie müssen nicht hungern und können alles essen. Diese Kur ist keine Diät.

ihre Kilos geschmolzen – nein, zahlreiche alltägliche Beschwerden haben auch nachgelassen oder sind sogar



ganz verschwunden. Zusätzlich erhalten Sie gratis eine Broschüre mit Ernährungsgrundlagen.

Neu veröffentlichte Doppelblind-Studien belegen die grosse Wirksamkeit des Produkts. Viele der Anwender berichten von sehr, sehr guten Ergebnissen. Und nebenbei sind nicht nur

Anfragen unter
Intrastella Apotheke,
056 640 06 40
info@intrastella.ch, 1eu1@web.de
Händleranfragen sind erwünscht.

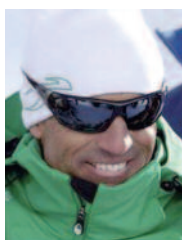
Ich konnte es kaum glauben!

Skitrainer Paul Gut im Gespräch

Lara Gut, Mitglied der Nationalmannschaft von Swiss-Ski, ist eines der erfolgreichsten Jungtalente der letzten Jahre und hat, nebst zahlreichen weiteren Erfolgen, bereits drei Silbermedaillen bei Weltmeisterschaften gewonnen. Eine wichtige Rolle in ihrer Karriere spielt Vater Paul Gut, der sie seit 2009 als Haupttrainer betreut.

Herr Gut, wie haben Sie Phiten kennengelernt?

Während einer Wanderung traf ich einmal einen Freund, der Gigathlon-Rennen läuft und wegen Knieproblemen ans Aufhören dachte. Die Ärzte wollten ihn operieren, doch seit er Phitenpflaster auf den Knien trug, konnte er problemlos



wieder Sport treiben. Ich erzählte ihm von meiner chronischen Ellbogenentzündung, die mich seit mehreren Jahren quält und er empfahl mir, diese Phitenpflaster zu probieren. Als ich das Pro-

dukt drei Tage angewendet hatte, war die Entzündung weg. Ich konnte es kaum glauben!

Wir wissen aus früheren Gesprächen, dass Sie vor allem mit den Tapes von Phiten arbeiten. Können Sie uns Ihre Erfahrungen anhand von ein oder zwei Beispielen schildern?

Wie gesagt, sobald ich irgendwo am Körper Schmerzen verspüre, klebe ich sofort ein Phitenpflaster drauf. Meine Frau wurde vor zwei Jahren am Rücken operiert,

weil sie eine Zyste hatte. Alles ging gut, aber wenn sie seither doch Beschwerden hat, lindert sie diese mithilfe des Phiten Rückengurtes. Unsere ganze Familie verwendet Phitenpflaster und trägt regelmässig eine Halskette oder andere Phitenprodukte – auch zur Entspannung.

Gemäss eigenen Aussagen haben Sie die Tapes auch anderen Skifahrern zum Testen gegeben, welche Rückmeldungen erhielten Sie?

Mehrere Athleten und Trainer haben mich auf diese runden Pflaster, die ich manchmal trage, angesprochen. Ich erkläre ihnen dann, weshalb ich sie verwende und wenn sie wollen, gebe ich ihnen einige zum Testen. Ich sage ihnen, dass ich für nichts garantieren kann, aber dass es bei uns genützt

hat! Ein Weltcup Topathlet konnte zum Beispiel seit einigen Wochen wegen Knieschmerzen nicht mehr richtig trainieren. Er testete ein Phitenpflaster.

Am Tag danach konnte er ohne Schmerzen trainieren. Beim nächsten Rennen wurde er Zweiter.

Wie reagierte Lara auf die Produkte von Phiten?

Am Anfang war sie relativ skeptisch. Man ist ja nicht immer empfänglich für Empfehlungen des eigenen Vaters... aber dann war sie begeistert.



Interview mit Prof. Dr. M. Korte, Leiter der wissenschaftlichen Phiten Studie.

Wenns zwickt ...die Tapes von Phiten verschaffen Abhilfe

- wirken energetisch, sanft und natürlich
- ohne chemische Zusatzstoffe
- aktivieren Ihre körpereigenen Ressourcen
- in Asien seit 30 Jahren erfolgreich im Handel und weltweit beliebt
- auch in Ihrer Apotheke/Drogerie erhältlich



Tapes (70 Stk) nur CHF 19.90
Art. Nr. XEPT7200 Pharmacode 5378482





*Die Heilerin und Autorin
Lumira gibt Tipps,
wie wir lange schön
aussehen können*

Attraktiv zu bleiben bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? „Und das hat durchaus nichts mit Schönheitswahn zu tun“, meint die deutsch-russische Heilerin Lumira. Jeder kann selbst viel für sein gutes Aussehen tun. Für BIOSchweiz schildert sie, was dabei wichtig ist

Alle Erlebnisse und Gefühle, die wir haben, werden in unserem Unterbewusstsein abgespeichert. Das Unbewusste wiederum beeinflusst unsere Erwartungen an das Leben, zum Beispiel an das Altern. Äusserlich wird diese Erwartungshaltung in Gesicht und Körperhaltung sichtbar – als Ausdruck unseres individuellen Alterungs-

Wie das Äussere das Innere spiegelt

Von Lumira

Was Sie für Ihre Schönheit tun können



prozesses. Von Jahr zu Jahr sammeln wir immer mehr energetische Strukturen in uns an. Unverarbeitete Emotionen setzen sich im Gesicht fest – die sogenannten Emotionsfalten entstehen und werden langsam tiefer und zahlreicher. Alles, was uns innen prägt, drängt nach Aussen und zeigt sich als eine Landkarte unserer (verwundeten) Seele.

Nur wenn wir uns um den eigenen Organismus kümmern und uns selbst Zeit widmen, können die inneren Wunden heilen. Dann erblüht auch unser gesamtes Äusseres in Harmonie. Von daher wohnt für mich auch in einer achtsamen und bewussten Körperpflege ein tiefer Sinn inne. Denn durch sie erreiche ich auch meine innere Welt.

Vorbeugen ist immer besser als Heilen, das weiss jeder. Aber nicht alle handeln danach. Vielleicht ist es sogar so gedacht, dass ein Mensch sich erst verlieren muss, um sich danach wieder selbst zu finden. So ging es mir, und ich weiss, dass es auch vielen meiner LeserInnen so ergeht. Erst mit den Jahren werden wir reifer und erkennen die Möglichkeiten, die in uns schlummern.

Die Heilung, die ich meine, ist nur durch bedingungslose Selbstannahme und durch vollkommene Selbstliebe möglich. Zuerst müssen Sie in den Spiegel blicken und zu sich ganz ehrlich sagen:

„Ich nehme mich jetzt so an, wie ich bin, und ich liebe mich so, wie ich bin. Ich bin das Beste, was mir passieren konnte, und deshalb bin ich nun bereit, mich um mich selbst zu kümmern und mich mit meiner Zuwendung zu nähren!“



Achtsam zu sein, bedeutet auch, den Körper gut zu behandeln, etwa anstatt fernzusehen oder im Internet rumzuhängen, raus an die frische Luft zu gehen

heit unzufrieden oder sogar zornig zu werden, wird sich dies mit der Zeit in unserem Gesicht widerspiegeln. Durch Massage, Energieübungen und Meditationen können wir nicht nur für ein besseres Aussehen sorgen, sondern auch unseren emotionalen Zustand dauerhaft verbessern.

Zur Schönheitspflege gehört auch der Körper

Unser Gesicht ist immer zu sehen, doch verdient unser ganzer Körper Aufmerksamkeit und liebevolle Pflege. Wir können viel dafür tun, ihn geschmeidig und fit zu erhalten, aber meistens haben wir ja keine Zeit dafür. Auch mir geht es oft so, und deshalb versuche ich einer goldenen Regel zu folgen:

Lieber wenig, dafür täglich!

Achtsam gegenüber dem eigenen Körper zu sein, das bedeutet: ihm die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken wie all den anderen Dingen des täglichen Lebens, die wir für wichtig halten.

Im Grunde sind wir mehr auf ihn angewiesen als auf alles andere. Aber wenn wir das erst wahrhaben wollen, wenn er alt und krank wird, dann ist es vielleicht schon zu spät. Also achten Sie auf Ihren Körper. Man kann es auch so sagen: Setzen Sie seine Pflege auf Ihre tägliche Prioritätenliste.

Als ich mich dazu entschloss, meinen Körper gut zu behandeln, habe ich gemerkt, dass sich meine Prioritäten von ganz allein wandelten. Auch Sie können zum Beispiel, anstatt fernzusehen oder im Internet zu hängen, zwischendurch ein paar Übungen machen. Oder einfach raus an die frische Luft gehen.

Sobald Sie beginnen, sich selbst mit liebevoller Aufmerksamkeit zu beschenken, werden Sie erken-

Die Gesichts-Selbstmassage So wird's gemacht

Verwenden Sie ein hochwertiges Öl, zum Beispiel Jojobaöl, Sanddorn-Rosenöl, Nachtkerzenöl, Mandelöl, Weintraubenkernöl oder Arganöl. Geben Sie etwas davon auf Ihre Handfläche und verteilen Sie es auf Ihrem Gesicht, auch auf Hals und Dekolleté.

1. Legen Sie Ihre Handflächen nun auf Ihre Stirn, ziehen Sie beide Hände mit Druck bis zu den Schläfen und von den Schläfen seitlich zu den Wangen, dann den Hals hinunter bis zum Schlüsselbein. Wiederholen Sie dies drei- bis sechsmal.
2. Legen Sie Ihre Hände an die Wangen und ziehen Sie wie unter 1. beschrieben über den Hals bis zum Schlüsselbein. Drei- bis sechsmal wiederholen.
3. Legen Sie die Zeigefinger seitlich über die Lippen, Mittelfinger darunter, zwischen Unterlippe und Kinn. Streichen Sie mit festem Druck zur Seite, bis zum Kieferknochen. Dann die Seiten wechseln. Drei- bis sechsmal wiederholen.
4. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger beider Hände an den inneren Ansatz der Augenbrauen und streichen Sie fest über die Augenbrauen bis zu ihrem äusseren Rand. Von dort mit leichtem Druck unten die Augen klopfen. Drei- bis sechsmal wiederholen.
5. Streichen Sie abwechselnd mit den Handrücken zur Seite über Hals und Unterseite des Kinns. Drei- bis sechsmal wiederholen.
6. Legen Sie die Hände über die Augen. Entspannen Sie sich. Dann streichen Sie die Hände gleichzeitig zur Seite und ziehen sie mit Druck seitlich am Hals herunter bis zum Schlüsselbein.
7. Klopfen Sie leicht mit den Fingern über Ihr ganzes Gesicht, über Hals und Dekolleté.

Danach können Sie Ihr Gesicht mit Wasser abwaschen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Haut zu ölig ist, nehmen Sie etwas Hafermehl mit hinzu.

Versuchen Sie diese Worte nicht nur mit Ihrem Kopf, sondern mit Ihrem Herzen zu sprechen, so dass alles in Ihnen diese Ihre Worte hört. Damit kann der innere Heilungsprozess beginnen.

Vom Segen der Selbstmassage

Ein wunderbares Werkzeug ist die Selbstmassage. Massage ist etwas Wunderbares. Und etwas Notwendiges für unsere Gesichtsmuskeln. Am besten, wir gönnen sie ihnen jeden Tag. Deshalb zeige ich Ihnen hier gleich, wie ich es selbst mache. Es kostet mich ganze fünf bis zehn Minuten am Tag. Meistens mache ich es vor dem Schlafengehen, nachdem ich mein Gesicht gereinigt habe.

Diese paar Minuten sind für mich eine gute Investition. Erstens weiss ich aus Erfahrung, dass die Massage meine Gesichtsmuskeln entspannt und elastisch und jung erhält, dank erhöhter Durchblutung und Abtransportieren der Lymphe. Und zweitens streichele ich alle negativen Emotionen, die sich tagsüber womöglich in meinem Gesicht eingelagert haben, einfach weg. Ich entspanne mich nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich. Denn unsere Gefühle sind mit unserer Gesichtsmimik und Körperhaltung fest verknüpft.

Auch Gefühle können zur Gewohnheit werden! Wenn wir dazu neigen, bei jeder Gelegen-

Die Selbstmassage ist etwas wunderbares und auch notwendig für unsere Gesichtsmuskeln



nen, dass Sie mehr Möglichkeiten haben, als Sie bisher glaubten. Während Sie zum Beispiel das Mittagessen für Ihre Familie kochen, können Sie sich etwa auch ein Körperpeeling für Ihre Abenddusche zubereiten. Ich koche und Sorge gern für meine Familie, aber es macht mir gleich doppelt so viel Spass, wenn ich dabei noch etwas für mich selbst tun kann!

Wie sich Pflege und Alltag vereinen lassen

Wenn Sie im Alltag Ihre Prioritäten so umstellen, dass Sie an erster Stelle stehen, dann finden Sie auch immer Zeit für sich selbst. Auf meiner persönlichen Prioritätenliste stehe ich an erster, an zweiter und an der dritten Stelle in meinem Leben. Erst dann kommen meine Familie, meine Arbeit und alle andere Pflichten und Tätigkeiten. Und das funktioniert gut! Denn wenn ich glücklich und zufrieden bin, so ist auch meine Familie glücklich und zufrieden. Ich habe mehr Freude am Leben, bin an

meine Inspiration gut angeschlossen und eröffne mir den nötigen Raum für Kreativität und Entfaltung. So kann ich fokussierter arbeiten und meine kostbare Zeit bewusst einteilen. So kommen auch meine Familie, meine Haustiere und der Garten zu ihrem Recht.

Entscheiden Sie sich für sich selbst, das ist der wichtigste Schritt zu Ihrer Ganzheit! Denn darin liegt das Geheimnis wahrer Schönheit. Schönheit, die innen beginnt, ist voller Liebe und Licht. Sie können sie mehr, indem Sie sich selbst täglich eine Liebeserklärung machen. Genau dies ist das beste Rezept, um Ihre Zellen zu verjüngen und Ihren Körper zu verschönern. Alles, was Sie für sich tun, sollten Sie mit der Haltung tiefer Selbstliebe und vollkommener Selbstannahme tun.

Ganzheitlich gesehen, können wir für unseren Körper sehr viel tun, um ihn schön und gesund zu erhalten. Zum Beispiel durch Bäder, Körperpeelings, Massagen, Körperübungen, Meditation, bewusste Atmung, Visualisierungen und Mentalübungen.



"Die Heilung, die ich meine, ist nur durch bedingungslose Selbstannahme und durch vollkommene Selbstliebe möglich", ist Lumira überzeugt

Kosmetik aus Natur und Garten

Um eine schöne Haut zu bekommen oder zu behalten sind Masken, Lotionen und Kompressen sehr unterstützend. Ich nähre meine Haut täglich mit einer Gesichtsmaske, am besten gleich am Morgen. Schon wenn ich zum Frühstück für meine Lieben und für mich selbst meine grünen Smoothies (Mixdrinks aus grünen Blättern, Kräutern und reifen Früchten, die dem Körper die wichtigen Nährstoffe zuführen, die durch unsere Ernährung oftmals nicht vollständig abgedeckt werden können) vorbereite, überlege ich mir, was für eine Maske ich mir heute auflege. Ich kombiniere auch beides gerne: die Zutaten für Smoothies und Maske.

Mein Motto ist dabei immer: Nur was ich auch essen kann, kommt auf meine Haut. Ob Früchte, Gemüse, Kräuter, Öle und sogar Gewürze, die nicht so scharf sind. Ausprobieren und eigene Beobachtungen machen, ist ein wichtiger Teil der Erfahrung! Es ist eine spirituelle Erfahrung, die eigene Haut bewusst zu empfinden, sie zu pflegen und ihre natürliche Erneuerung durch natürliche Kosmetik zu unterstützen. Lieben Sie ihre Haut!

INFO

Informationen: www.lumira.de

Buchtipp:

Lumiras Schönheitsbuch – Strahlendes Aussehen durch Mentalübungen und gesunde Kosmetik aus Natur und Garten, Allinti Verlag, ISBN 978-3-905836-17-2, Fr. 31.50 (EVP)

