

# vital

## o oder High-Tech: Was wirkt besser gegen alten?

Die neuen Anti-Aging-  
Trends im Check

## Laufen – so locker leicht

nü  
mit Ü  
em P

öko  
o ein  
mwe

20

N  
K

- Ur  
- Di  
plus

**Mai 2009**  
**2,20 €**  
Österreich 2,55 €  
Schweiz 4,40 sfr  
BeNeLux 2,65 €  
Frankreich 3,10 €  
Griechenland 3,50 €  
Italien 3,10 €  
Spanien 3,10 €  
Portugal (cont) 3,10 €  
Slowenien 3,50 €

**100**  
**Fahrräder**  
zu  
gewinnen!

### WENN HANDWERK AUF NATUR TRIFFT ...

**Foto links:** ... wird ein ausge-  
dienter Baumstamm zur Bank.  
Gibt es einen schöneren Platz,  
um den Vögeln zu lauschen?

- 1** ... wird eine Hängepflanze zur  
Lampe. Sie ist an einem Korbge-  
stell mit Sparbirne befestigt  
und lebt von Luftfeuchtigkeit.
- 2** ... wird auch mal Holz statt  
Keramik eingesetzt: Waschbe-  
cken mit natürlicher Maserung.
- 3** ... wird aus einem Felsen eine  
Dampfsauna unter Palmen.  
Kleine Fenster sorgen für Licht.
- 4** ... wird Holz mit viel Liebe  
zum schaukelnden Schmuck-  
stück: hoch die Füße!



**ALLES IN BALANCE**  
Soziale Arbeitsbedingungen der  
Näherinnen sind für die Kamah-Designerin  
Verena Sapper ein entscheidendes Kriterium.  
Top: Kamah, ca. 40 Euro. Leinenhose:  
Mexx, ca. 70 Euro. Wickelgürtel: C'est tout  
Berlin. Kette: Jay Jay Design.

# Glücks- YOGA

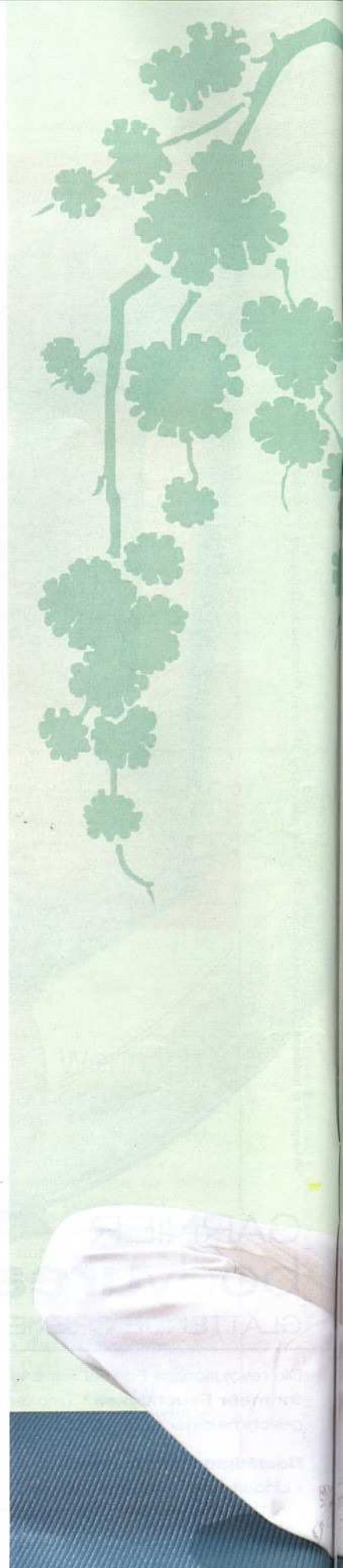
Gut drauf vom Frühling bis zum Winter! Mit unserem Jahreszeiten-Yoga klappt's. Die auf den **Rhythmus der Natur** abgestimmten Übungen bringen Harmonie und Lebenskraft

TEXT: Michaela Rose PRODUKTION: Asmona Ilesha Logan FOTOS: Susanne Dittrich

**S**ie kriegen im Herbst regelmäßig den Blues, sind frühjahrmüde oder winterdepressiv? Das muss nicht sein, dagegen können Sie etwas tun! „Der Mensch lebt in einem Kreislauf der Natur. Je mehr wir uns diesem Rhythmus auf natürliche Weise anpassen, umso gesünder und harmonischer leben wir“, erklärt Claudia Geis aus Kamen. Die Yoga-Lehrerin, Heilpraktikerin und Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat dafür das Jahreszeiten-Yoga entwickelt. Basis sind die fünf chinesischen Jahreszeiten, die durch fünf Elemente mit ihren Eigenschaften symbolisiert werden und die Energie, unsere Lebenskraft, im Körper unterschiedlich fließen lassen.

Jeder Jahreszeit sind zwei Organe mit ihren Energieleitbahnen (Meridianen) zugeordnet, die wir durch Auswahl bestimmter Nahrungsmittel oder Körperübungen beeinflussen und stärken können. Denn oft ist der Energiefluss gestört oder sogar blockiert, wir fühlen uns unwohl oder werden krank. Die nach den Jahreszeiten ausgewählten Yoga-Asanas (Übungen) wirken direkt auf die jeweiligen Meridiane, lösen Blockaden und bringen die Energie ins Gleichgewicht. So geht's: Für die fünf TCM-Jahreszeiten gibt es jeweils drei Asanas, die Sie nur in der jeweiligen Jahreszeit anwenden – möglichst dreimal wöchentlich. Die drei Übungen je einmal konzentriert in der vorgegebenen Dauer absolvieren, anschließend fünf Minuten entspannen. \*

TOP UND SHIRT: 81 Hours. HOSE: Kamah. MODEL: Jessica Ziesmer. EXPERTINEN: Julia Hendewerk/www.calm-hamburg.de, Claudia Geis/www.theyogaroom.de





## VOM 20. JANUAR BIS 19. MÄRZ ...

... dominiert laut TCM das „grüne Element“ Holz. In der Natur ist alles auf Entfaltung programmiert, die ersten Blättchen sprießen, die Pflanzen streben gen Himmel.

### Jetzt ist die richtige Zeit...

... für einen Neubeginn: Im Frühling können wir über uns hinauswachsen, Neues wagen, Altes hinter uns lassen, Pläne machen, aktiv werden.

### Das Element Holz ist im Ungleichgewicht...

... wenn wir schnell aufbrausen oder nie wütend werden, kraft- und lustlos sind, unflexibel oder unentschlossen bleiben, auf der Stelle treten, alles überorganisieren wollen oder zu Kopfschmerzen und Allergien neigen.

### Für mehr Balance sorgen...

... grünes Gemüse, Blattsalate, Keimlinge, Löwenzahn, Pfefferminze oder saure Nahrungsmittel. **Tipp:** Jetzt ist eine Fasten- oder Saftkur ideal.

### Die Frühlings-Asanas...

... dehnen und kräftigen den Leber- und Gallenblasen-Meridian, beruhigen, regen den Stoffwechsel an und stärken die Entscheidungskraft.

### 1 SCHMETTERLING

■ Im aufrechten Sitz berühren sich die Fußsohlen, Fußaußenkanten mit beiden Händen umfassen, Finger dabei verschränken.

■ Beide Knie mit der Ausatmung nach unten drücken, die Wirbelsäule strecken und das Brustbein anheben. Rundet sich dabei der Rücken, setzen Sie sich besser auf ein Kissen.

■ Fortgeschrittene beugen sich zusätzlich aus der Hüfte mit geradem Rücken leicht nach vorne.

9 Atemzüge lang halten.

Im  
Frühling  
**NEUES**  
wagen

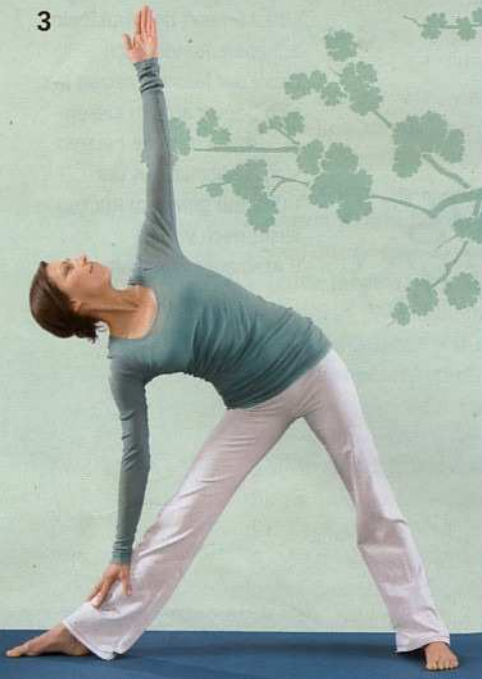
## 2 SCHULTERBRÜCKE

- Auf dem Rücken liegend die Füße hüftbreit auseinander Richtung Po heranziehen und aufstellen. Die Arme liegen mit den Handflächen nach unten eng neben dem Körper. Mit den Füßen den Widerstand des Bodens spüren und mit der Ausatmung Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.
- Die Wirbelsäule von unten beginnend aus der Bein kraft heraus Wirbel für Wirbel aufrollen und langsam vom Boden lösen, bis der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine Linie bildet. 9 Atemzüge lang halten.
- Mit der Einatmung die Wirbelsäule in umgekehrter Reihenfolge wieder abrollen.

2



3



## 3 DREIECK

- Im aufrechten Stand die Füße mehr als schulterbreit auseinanderstellen. Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken, Handflächen zeigen nach unten. Beim Ausatmen rechten Fuß um 90 Grad nach rechts, linken Fuß nur leicht in die gleiche Richtung drehen. Dann den Oberkörper mit geradem Rücken nach rechts beugen.
- Die rechte Hand auf das Schienbein, an den Knöchel oder rechts neben dem Fuß auf den Boden legen – je nach Beweglichkeit. Der linke Arm zeigt mit den Fingerspitzen senkrecht nach oben, die Handfläche nach vorne. Der Blick geht zur linken Hand.
- 9 Atemzüge lang halten, einatmen und aufrichten. Seitenwechsel.

## VOM 20. MÄRZ BIS 4. JUNI...

... herrscht nach TCM-Ansicht das „rote Element“ Feuer vor. Die Sonne spendet uns Licht und Wärme, die Tage werden länger.

### Jetzt ist die richtige Zeit...

... um die Lebenslust zu feiern, zu tanzen und auszugehen, Erfahrungen zu sammeln oder auf Reisen zu gehen.

### Das Element Feuer ist im Ungleichgewicht...

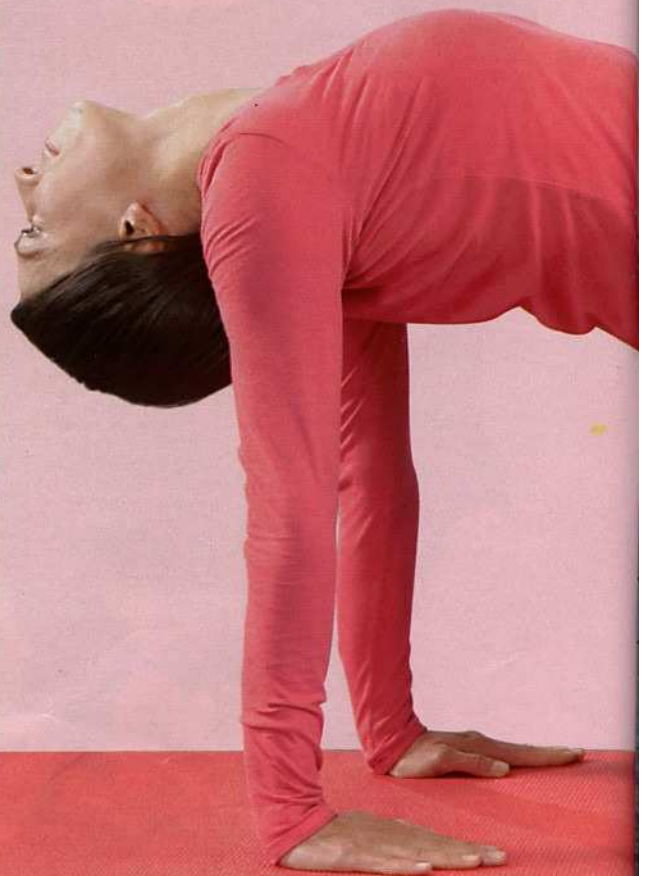
... wenn die Lebensfreude fehlt oder das Hetzen nach Abenteuern überhandnimmt, man lieber allein bleiben möchte oder die Kommunikation mit anderen Menschen meidet.

### Für mehr Balance sorgen...

... bittere Nahrungsmittel, z. B. Endivien, Wasserkresse, Süßholzwurzel, Ingwer, Senf, Fenchel sowie Kaffee und Tee in Maßen. **Tipp:** zu rohen Früchten und Gemüse greifen, Obstsaft und Tofu wirken kühlend.

### Die Sommer-Asanas...

... aktivieren die Herz- und Dünndarm-Meridiane, öffnen unser Herz, lassen uns auf unser Bauchgefühl hören und tägliche Anforderungen mit Leichtigkeit erledigen.



HEMID: Mändala, HOSE: American Apparel