

ann hatten Sie zum letzten Mal das Gefühl einer tiefen inneren Glückseligkeit? Vielleicht erinnern Sie sich gerade an einen besonderen Tag, der Sie über Stock und Stein führte. Bewegung in der Natur hält Körper, Geist und Seele gesund und

jung. Noch vor Corona erlebte Wandern ein Comeback, denn das Leben in Räumen wird mit der Zeit zur kränkelnden Vegetation. Menschen sind Naturwesen - ihre

DNA ist in unseren Genen gespeichert. Man könnte auch sagen, sie ist unsere Nabelschnur und deshalb für uns lebenswichtig.

Für Körper und Seele

der Natur fest.

Wandern ist die natürlichste Art, unser Immunsystem und psychisches Wohlbefinden zu stärken. Unser Herz schlägt ruhiger, der Blutdruck sinkt,

und das "Vitamin Grün" erhöht unsere Abwehrkräfte dies bestätigen Untersuchungen von Ärzten und Wissenschaftlern weltweit. Wir bauen Stress ab und entspannen automatisch, sobald wir uns im Grünen bewegen. Eintauchen in die

Natur fördert gesunden Schlaf, reduziert Ängste und hebt unsere Stimmung (natürliche Anti-Depressiva). Glücksĥormone wie Serotonin und Dopamin werden ausgeschüttet – das ist der Stoff.

Per Kamera hält man besonders schöne Augenblicke in der uns so "high" macht, wenn wir frisch

verliebt sind! Bewegung in der Natur löst "Knoten im Kopf", bringt unseren Ideenbrunnen zum Sprudeln und wir strahlen von innen heraus.

Von der Intuition leiten lassen

Laden Sie sich zu einem "Wildnistag" ein – ohne Uhr und Smartphone. Lassen Sie sich einfach einmal treiben und überraschen, wohin es Sie zieht. Das Leben eröffnet uns oft ganz neue Ein- und Aussichten, wenn wir eingefahrene Wege verlassen.

Momentesammler werden

das Ihnen

iemand

Der einfachste und wirksams-

te Zugang zu einem erfüllten

Leben ist Dankbarkeit. Wir Dieses wunderbare Gefühl ist nirgends stärker als auf dem ziehen an, worauf wir uns konzentrie-Berg. Lassen Sie Ihren Blick in ren – das ist ein die Ferne schweifen, beobach-Naturgesetz. ten Sie den Adler, der hoch am Wofür sind Himmel seine Kreise zieht. Sie dankbar? Hier wird der Kopf frei und Das kann ein die Seele bekommt Flügel! Lächeln sein,

Mein Kraftplatz

Spüren Sie, welcher Platz Sie besonders anzieht. Vielleicht ist es eine kleine Wiese oder ein alter

geschenkt hat, das Vogel-

konzert am Morgen oder

das Plätschern des Baches,

an dem Sie gerade die Seele

baumeln lassen. Sammeln

Sie am besten täglich Dank-

barkeits-Punkte in einem klei-

nen Buch, das Sie bequem ein-

stecken können.

Freiheit spüren

Nehmen Sie sich Zeit zum Verweilen und sich mit dem Platz zu

www.heidi-heigl.com

Wer sich ohne Handy auf den Weg macht, braucht auf jeden Fall eine Wanderkarte.



Bewegung an der frischen Luft macht Appetit!

verbinden. So können Sie jederzeit – zumindest in Gedanken – an Ihren Kraftplatz zurückkehren.

Barfuß laufen

Ziehen Sie Ihre Wanderschuhe aus und laufen Sie ein Stück barfuß. Spüren Sie den Untergrund unter Ihren Füßen. Lassen Sie sich vom taunassen Gras erfrischen, ertasten Sie den Waldboden, balancieren Sie über einen Baumstamm. Lassen Sie Wurzeln von Ihren Füßen in die Erde wachsen. Damit stärken wir unsere Achtsamkeit und das Vertrauen ins Leben.



Natur-Meditation: Eine Hummel beim Träumen beobachten.

Lösungen finden

Manchmal liegen Antworten auf Fragen, die uns im Alltag beschäftigen, buchstäblich auf dem Weg – wir müssen sie nur aufheben. Sammeln Sie alles ein, was Ihnen zu Ihrem Thema passend erscheint. Das kann z. B. eine Feder sein oder ein Stein. Bedanken Sie sich bei Ihren liebgewonnenen Findlingen und platzieren Sie diese zu Hause.

Mehr Informationen auf



Hilfe, es juckt!

Diese einfachen Tipps helfen bei lästigen Insektenstichen

icht nur Menschen zieht es an warmen Tagen ins Freie, sondern auch viele Insekten. Begegnungen mit ihnen verlaufen allerdings nicht immer friedlich. Wird gestochen, helfen diese Tricks.



Die Einstichstelle kühlt man am besten direkt etwa mit einem Kühlpad oder Eiswürfeln. Das verringert Schmerz und Juckreiz.

Zwiebeln wirken entzündungshemmend. Für den Effekt legt man eine halbe Zwiebel auf den Stich. Aber Achtung: Die Inhaltsstoffe können entsprechende Hautpartien auch reizen.

Cremes und Gele aus der Apotheke mit Antihistaminika helfen besonders gut gegen den Juckreiz.

Bei allergischen Reaktionen sollte sofort ein Arzt konsultiert werden.

Naturheilmittel herstellen

Medizin aus Wäldern und Gärten

A / er neben oder anstelder konventionellen Medizin auf natürliche Methoden setzen möchte, dem bietet sich die heimische Heilpflanzenwelt zur Bekämpfung verschiedenster Beschwerden an. Hat man sich mit dem Artenreichtum, der hierzulande herrscht, noch nicht auseinandergesetzt, findet man in der "Heilpflanzen-Apotheke" von Christophe Bernard alles Wissen, das benötigt wird. In Steckbriefen zu heimischen Heilkräutern wird die Wirkung der jeweiligen Pflanze sowie deren Sammlung und Lagerung aufgezeigt, um anschlie-Bend leicht verständlich die

Verarbeitung zu Tinkturen, Salben, Cremes und Pastil len zu erklären. Das Buch fasst mehr als 15 Jahre Erfahrung kompakt und leicht verständlich und dient als idealer Leitfaden für alle angehenden und interessierten Sammler (ISBN: 978-3-7423-1211-2. 19,99 Euro, 288 Seiten, riva Verlag).

