

FRÜH AUF UND FRÜH INS BETT!



ICH LIEBE HERBSTABENDE, wenn das Feuer im Kamin tanzt und wir alte Schallplatten auflegen, die uns noch tiefer in diese melancholische Gemütlichkeit ziehen. Manchmal kuschle ich mich auch mit einem Buch ins Bett und mir fallen vor 22 Uhr die Augen zu. Gut so! Sagt die ayurvedische Medizin, die in der für unser Immunsystem fordernden kalten Jahreszeit eine klare Empfehlung ausspricht: früh ins Bett gehen und früh aufstehen. Weitere Rituale aus dem Ayurveda für einen entspannten Herbst finden Sie ab Seite 16.



Zum Nachhören

Kennen Sie unseren Podcast? Wir greifen in Expert*innengesprächen Themen aus dem Magazin vertiefend auf. Auf iTunes, Spotify oder www.lustaufsleben.at



Ihr direkter Draht ZU LUST AUF LEBEN: pelzl-scheruga.kristin@vgn.at
Wenn Sie unser Magazin bestellen wollen, erreichen Sie uns unter **01/95 55 100** oder www.lustaufsleben.at/abo

Aus Sicht der TCM wiederum ist der sehr frühe Morgen die Zeit der Lunge. Atemübungen, Spaziergänge bei jedem Wetter, aber auch ein beherztes „Ja!“ zum Start in den Tag stärken diesen Funktionskreis, der ebenfalls mit Infektanfälligkeit, Müdigkeit oder trockener Haut (also mit typischen Herbstbeschwerden) in Verbindung steht. Der Wiener Shiatsu-Praktiker Mike Mandl – einer der profiliertesten in Europa – geht in unserer Coverstory (ab Seite 28) sowie in unserem Podcast (siehe Abbildung links, unbedingt reinhören!) im Detail auf diese Zusammenhänge ein und erklärt, wie das System der Meridiane als Brücke zwischen Körper und Seele fungiert.

Als Pionier ganzheitlicher Psychosomatik gilt der Mediziner Ruediger Dahlke: Im persönlichen Interview (ab Seite 82) wie auch im Podcast-Gespräch verrät der 71-Jährige, wie wir vital und glücklich älter werden können. Das Allerwichtigste sei, sich die Begeisterungsfähigkeit zu erhalten: Es sollte jeden Tag etwas geben, worauf wir uns freuen.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA, *Chefredakteurin*