

von Martina Pahr

Nur 10 Minuten!



„Es braucht nur zehn Minuten täglich“ ..., um fit und gesund zu bleiben und uralt zu werden! Solche und ähnliche Schlagzeilen wirken auf mich einfach unwiderstehlich. Zehn Minuten sind ja wirklich nicht viel, wenn man bedenkt, welch enormen Nutzen man daraus zieht!

Also beginne ich den Tag mit einer Meditation, exakt zehn Minuten lang, gefolgt von vier Yoga-Sonnengruß-Runden (à 2,5 Minuten) und einer zehnmütigen Hüpfleinheit auf dem Zimmertrampolin. Dann zehn Minuten Ratlosigkeit, was ich auf nüchternen Magen zu mir nehmen sollte. Warmes Wasser mit etwas Zitrone oder Apfelessig? Eine basische Brühe? Frisches Obst ist nie verkehrt, denke ich – doch zuvor auf jeden Fall intensives Ölziehen mit Sesamöl, wobei ich zehn Minuten lang gegen meinen Würgereflex ankämpfe.

Dann gehe ich joggen. Vorher zehnmütige Dehnübungen, sicherheitshalber auch danach. Vor der Dusche eine Trockenmassage mit dem ayurvedischen Rohseidenhandschuh. Dauert nur zehn Minuten, belebt den Organismus und strafft das Gewebe. Nach der Dusche eine Kopfhautmassage, das fördert Haarwuchs und Intelligenz. Während ich einen Smoothie aus frisch gepflückten Kräutern trinke, der genau so gesund schmeckt wie er ist, backe ich mir einen veganen, glutenfreien Muffin zum Frühstück. Hinterher, zur Maximierung der Verdauung, gehe ich eine Runde um den Block, zehn Minuten reichen.

Anschließend radle ich zum Markt, denn regionale und saisonale Nahrungsmittel sind ja wirklich ein Muss. Bewusstes Einkaufen ist zwar teurer, dafür dauert es etwas länger. Bis ich wieder daheim bin, ist es an der Zeit, das vollwertige Mittagessen zuzubereiten.

Also: bewusstes Kochen, bewusstes Essen, bewusste Atemübung zur optimalen Aufnahme der Vitalstoffe. Nach dem bewussten Geschirrspülen brauche ich zehn Minuten Power-Nap, gefolgt von zehn Minuten Treppenlaufen, sehr zur Belustigung meiner Nachbarn. (In der Regel bin ich danach so schlapp, dass ich noch mal zehn Minuten Power-Nap einschiebe.)

Jetzt muss ich aber einen Gang zulegen, wenn ich mein Programm noch bis zum Abendessen durchziehen will: Augenmuskeltraining, autogenes Training, Gedächtnistraining. Ein mittelschweres Sudoku schaffe ich in knapp zehn Minuten. Weil ich vom Konzentrieren Kopfweh bekommen habe, gönne ich mir eine zehnmütige Schläfenmassage. Dann zehn Minuten Kaltwasser-Kneipen in der Badewanne, zehn Minuten heißes Fußbad, zehn Minuten heftiges Gestikulieren, um die Fingergelenke geschmeidig zu halten (für letzteres telefoniere ich mit Freunden in Italien).

Es ist schon erstaunlich, in wie viele verschiedene Zehn-Minuten-Einheiten sich so ein Tag unterteilen lässt. Seit ich gesund lebe, habe ich allerdings keine Zeit mehr, meinen Lebens-

unterhalt zu verdienen. Langsam wird es eng – aber hört man nicht überall, dass Gesundheit allererste Priorität hat?

Fürs Abendessen wälze ich ein Dutzend Ernährungsratgeber durch bevor ich online gehe und auf diversen Food-Blogs checke, ob es was Neues gibt, das auszuprobieren sich lohnen würde. Meist fehlen mir dann ein paar der exotischen Zutaten, weshalb ich noch schnell in den Bioladen muss. Nach dem Abendessen: Bauch-, Beckenboden- und Stimmbändergymnastik. Zum krönenden Abschluss genieße ich noch das obligatorische Gläschen Rotwein bei klassischer Musik, das einen leichten Beigeschmack nach dem Salbeitee hat, den ich bei meiner Stimmbändergymnastik (exzessives Gurgeln) einsetze.

An den meisten Tagen fühle ich mich bereits abends um neun Uhr reif fürs Bett. Dann leg ich mich auf meine Naturhaarmatratze, decke mich mit Schafwolle zu... und meistens schaffe ich es noch, beim Einschlafen meine Affirmationen aufzusagen:

„Ich bin gesund, ich habe jeden Tag mehr Energie...“

Ich weiß, dass ich dadurch wohl nicht länger leben werde. Dafür sterbe ich wesentlich gesünder.

Ist doch auch was.

In diesem Sinne:

Bleibt gesund!

Es braucht nur zehn Minuten täglich!