



## Tipps

### Keinen Weichspüler

**PFLGE** Funktionskleidung für den Sport wird besser nicht mit Weichspüler gewaschen, denn es kann vorkommen, dass die Gewebestruktur verklebt, und die Atmungsaktivität des Stoffes reduziert wird. Darauf weist der TÜV Rheinland in Köln hin. Gut sei es, ein wenig flüssiges Feinwaschmittel zu verwenden und das Stück getrennt von normalen Kleidungsstücken zu waschen. Anschließend trocknet die Funktionskleidung an der Luft. Im Wäschetrockner könnten die Mikrofasern Schaden nehmen. *dpa*

### Tomaten selber trocknen

**ERNÄHRUNG** Als Antipasti sind getrocknete Tomaten sehr beliebt. Verbraucher können sie mit wenig Aufwand selbst herstellen. Dazu schneiden sie die Tomaten in zwei Hälften und entkernen sie, erläutert die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse in Berlin. Der Saft sollte ganz herauslaufen. Das gelingt, wenn die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Küchentuch gelegt werden. Anschließend werden die wieder umgedrehten Hälften gesalzen und mehrere Stunden bei 90 Grad im Ofen getrocknet. *dpa*

### Nicht zu eng, nicht zu kurz

**LEDERROCK** Ein Lederrock im Büro? Ja, das geht. „Guter Stil ist nicht klassisch-langweilig, wenn ein paar modische Highlights gekonnt eingesetzt werden“, sagt Modeberaterin Andreas Rose aus Frankfurt. „Achten Sie nur auf eine angemessene Rocklänge. Ein Lederrock sollte erst recht niemals zu kurz und zu eng ausfallen.“ Rose rät, einen Bleistiftrock aus Leder mit Stücken aus ebenfalls hochwertigen Materialien zu kombinieren. Beispiele sind ein V-Ausschnitt-Pullover aus Cashmere oder eine Seidenbluse. „Lederröcke, -kleider und -hosen sind elegante It-Pieces, die durch schlichte Eleganz zum Allrounder werden.“ *dpa*

### Gewürzsalz für Fisch

**GENUSS** Mit Hilfe einer Vanilleschote lässt sich ohne viel Mühe ein leckeres Vanillesalz herstellen, das sich gut zum Würzen etwa von Fisch, Spargel oder Tomatensalat eignet. Dazu steckt man die Schote rund zwei Wochen in ein Gefäß mit Salz und schüttelt es hin und wieder schon ist das Gewürz fertig, erläutert die Gewürzproduzentin Ute Bornholdt. Sie ist Fördermitglied der Genießervereinigung Slow Food. „Würzen tut der Seele gut“, sagt die Unternehmerin aus Willich bei Düsseldorf. Das gelte besonders dann, wenn die Erzeugnisse aus natürlicher Herstellung stammen. Deren Qualität sei sehr viel höher als bei künstlichen Produkten. *dpa*



Kerstin Müller zeigt Übungen, die den Atem anregen und die eigene Wahrnehmung des Ein- und Ausatmens schärfen sollen.

Fotos: Guido Sawatzki

# Die Überwindung, auf sich zu achten

**ENTSPANNUNG** *Wie es gelingt, den eigenen Atem durch Körperarbeit ganz bewusst zu spüren*

Von unserer Redakteurin  
Stefanie Sapara

Den Satz „Ich weiß, ich weiß, ich atme falsch“ hört Kerstin Müller häufig. Die Atempädagogin sagt aber: „Richtiges oder falsches Atmen, das interessiert uns gar nicht. Auch das sogenannte bewusste Atmen möchten wir vermeiden.“ Was sie bei ihrer Arbeit vermitteln möchte, ist vielmehr, welche Bedeutung Atem für den Menschen hat und wie man ihn spüren und erfahren kann. „Das erfordert Einsatz“, sagt die 49-Jährige. „Vielen Menschen fällt es extrem schwer, sich selbst zuzuwenden. Aber der Lohn ist, dass ich wieder eine Verbindung zu mir selbst entwickeln und mich selbst spüren kann.“ Und daraus lässt sich Kraft schöpfen, sagt Müller. „Es gelingt einem wieder, eigene Grenzen zu erkennen und sagen zu können, wenn einem etwas zu viel wird.“ Sei es im Job, in der Familie, in der Freizeit.

**Kraft** „Mit der Atemarbeit wenden wir uns an das Gesunde im Menschen, denn der Atem ist die Kraft, die immer da ist“, erklärt Kerstin Müller, die Interessenten in Einzel- und Gruppenstunden Atemübun-

gen beibringt. „Man denkt nie über den Atem nach, aber durch ihn öffnet und schließt sich der Kreis des Lebens.“ Sie lacht. „Das klingt jetzt sehr esoterisch. Ist es aber nicht. Es ist extrem schlichte Körperarbeit.“

Körperarbeit, in der es darum geht, wahrzunehmen, zu empfinden, ganz bei sich zu sein. „Von einem selbst erfordert das lediglich Achtsamkeit und Hingabe.“ Die Arbeit mit dem Atem sei etwa eine hervorragende Burnout-Prophylaxe. „Wer regelmäßig Atemübungen macht, fühlt sich erfrischt und entspannt.“

*„Vielen Menschen fällt es extrem schwer sich selbst zuzuwenden.“*

Kerstin Müller

## Entwicklung

Die Interessen der Atempädagogen werden im Berufsverband für Atempädagogik und Atemtherapie BVA vertreten, er arbeitet mit dem Verein Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik und Atemtherapie AFA zusammen. Die Atemtherapie mit ihrem psycho-somatischen Ansatz hat sich aus der Begegnung der westlichen Atemlehren mit Elementen von Gymnastik, Tanz, Psychotherapie und dem fernöstlichen Atemwissen entwickelt,

Dehnen, recken, strecken, lösen – bei einer Übungsstunde in Atempädagogik gilt es erst einmal zu beobachten. Wann atme ich ein? Wann atme ich aus? Es folgen anregende Übungen etwa durch das Schwingen der Arme oder das Federn mit den Beinen. Schnell gerät man dabei ins Schnaufen. Jetzt gilt es, in sich hineinzuhören: Wo spüre ich den Atem? Bemerke ich ein Pochen, Klopfen, Zucken im Körper? „Das ist das Spannende“, sagt Müller, die nicht nur als Atempädagogin sondern auch als Diplom-Sprecherzieherin und -Sprecherin

heißt es bei der AFA. Die Atempädagogik soll den Menschen in seiner Ganzheit ansprechen, Körper, Seele und Geist werden als Einheit verstanden. Vor allem geht es darum, den eigenen Atem bewusst zu erfahren. In dieser bewussten Wahrnehmung soll sich der Atem zu einer Kraftquelle entwickeln, zum Beispiel sollen sich Blockaden und Verspannungen lösen können. Infos auch auf [www.afa-atem.de](http://www.afa-atem.de) und [www.kerstin-mueller-stimmig.de](http://www.kerstin-mueller-stimmig.de). ssp

arbeitet. „Alles, was ich tue, ist mit meinem Atem verbunden. Das gilt für Sport genauso wie für besonders aufregende Momente.“

**Wirkung** Menschen, die zu Kerstin Müller kommen, haben häufig ein „Stressproblem“, klagten über Beschwerden wie permanente Müdigkeit oder ständiges Aufgeregtsein. „Es gibt auch viele Menschen, die nachts eine Beißschiene tragen, um nicht ständig mit den Zähnen zu knirschen“, erklärt Kerstin Müller. Auch in diesem Fall helfen laut der Heilbronnerin Übungen, den Kiefer wieder zu entspannen.

Auch für Schmerzpatienten sei die Atempädagogik geeignet. „Wobei das Gerede vom ‚Schmerz wegtatmen‘ Kolorales ist.“ Kerstin Müller beschreibt es so: „Wenn ich Schmerzen habe, dann fühle ich oft nichts anderes. Also geht es um die Frage: Wie kann ich ihn eingrenzen?“ Schmerzhaftes Verspannen etwa ließen sich durch Atemübungen lösen, versichert sie. Und auch, wer keine Beschwerden hat, kann mit der Atempädagogik etwas für sich tun. „Denn Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit“, sagt Müller. „Gesundheit hat etwas mit Wohlbefinden zu tun.“

## Bloß nicht ungeschminkt gesehen werden

**UMFRAGE** Die Frauen in Deutschland stehen ihrem eigenen Spiegelbild zwiegespalten gegenüber. Etwas mehr als zwei Drittel der weiblichen Erwachsenen mögen ihr Aussehen (68 Prozent). Bei fast ebenso vielen löst der Blick in den Spiegel aber auch den Gedankensatz aus: „Ich habe auch schon mal besser ausgesehen“ (67 Prozent). Jede Fünfte ist froh, dass sie keiner ungeschminkt sieht (20 Prozent). Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage. Von den über 30-Jährigen glaubt außerdem mehr als die Hälfte (54 Prozent), dass ihr Aussehen mit dem Alter werden eher wichtiger wird. Für unwichtiger erachtet es etwas mehr als jede Dritte (36 Prozent).

Fast ein Drittel der Befragten (30 Prozent) glaubt, dass sie mehr Erfolg bei den Männern hätten, wenn sie besser aussähen. 15 Prozent sind überzeugt, dass sie erfolgreicher im Job wären. 14 Prozent halten es für plausibel, dass sie mehr Sex hätten. Ein besseres Aussehen wirkt sich in der Wahrnehmung mancher Frauen sogar aufs Portemonnaie aus: Sieben Prozent meinen, dass sie dann mehr Geld hätten. Im Auftrag der Zeitschrift „Emotion“ und der Kosmetikmarke Dove befragte Forsa 1012 erwachsene Frauen. *dpa*

## Lifestylemagazin rund um das Thema Brot

**TREND** Das Thema Brot in all seinen Facetten steht im Mittelpunkt des neuen Lifestyle-Magazins „Brot und Genießen mit Laib und Seele“ aus dem Hamburger Jahr Top Special Verlag. Immerhin gibt es in Deutschland die meisten Brotsorten weltweit und handwerklich hergestellte Brote und Backwaren liegen im Trend. Das Magazin ist kein Rezeptheft, sondern greift aktuelle Fragen auf („Ist Bio-Brot eigentlich besser?“) und bietet Reportagen, etwa über die Wild Bakers, zu denen Johannes Hirth von der gleichnamigen Bäckerei in Bad Friedrichshall zählt. Kooperationspartner des Magazins ist der Zentralverband des deutschen Bäckerhandwerks. „Brot“ erscheint im Mai zum ersten Mal, geplant sind zwei Ausgaben jährlich. Das Magazin ist im Zeitschriftenhandel erhältlich und kostet 5,90 Euro. *red*

