



LIVE MINDFULLY

Leben im Hier und Jetzt



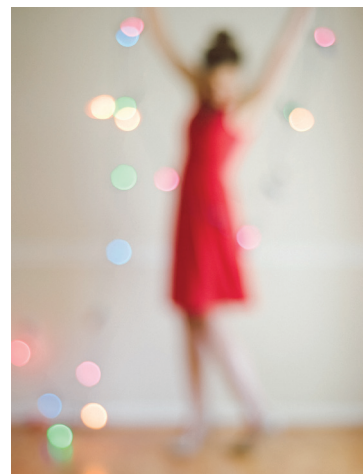
SMOOTHIE ZUM REINBEISSEN

Grüne Smoothies in Riegelform, das sind die „Smu:dis“ der Hamburger Manufaktur Foodloose. Für sie werden Biofrüchte, Gemüse, Saaten und Nüsse getrocknet und in Rohkostqualität verarbeitet, zum Beispiel Rote Bete mit Datteln und Himbeeren. Zucker- und weizenfrei, vegan. 1,45 Euro, foodloose.net



DIE SPRACHE DER VÖGEL

Sie singen nicht nur, sie zwitschern, krächzen, trillern oder schmettern. Für sein Buch *Singt der Vogel, ruft er oder schlägt er?* (Matthes & Seitz Berlin, 25 Euro) hat Peter Krauss 327 Verben für verschiedene Vogellaute zusammengetragen und zeigt, in welcher Vielfalt Zaunkönig, Krähe oder Elster sich mitteilen. Er ist pensionierter Lehrer und Germanist, das erklärt wohl seine Liebe zur deutschen Sprache. Bebildert ist das Nachschlagewerk mit kunstvollen historischen Vogelzeichnungen.



TÄNZER FÜHLEN MEHR

Wer viel tanzt, nimmt die Gefühle anderer stärker wahr. Das fanden Forscher der City, University of London heraus. Sie untersuchten, welche Wirkung das Tanzen auf die Empathiefähigkeit hat. Passionierte Tänzer erkannten Stimmungen besser und reagierten am stärksten auf gezeigte Gefühle. Also: Let's dance!



NACHHALTIG GUT

Strohhalme heißen so, weil man früher tatsächlich durch Halme aus Stroh trank. Heute sind sie meistens aus Plastik und damit echte Umweltsünder. Eine gute Alternative sind Trinkhalme aus Bioroggen. Sie werden in Handarbeit geschnitten, gewaschen, sind kompostierbar. 35 Stück für 6 Euro, bio-strohhalme-shop.de



KLARER KOPF

Der Berliner Psychologe und Neurowissenschaftler Boris Bornemann hat die Meditationsapp *Balloon* mitentwickelt.

Sie forschen sehr viel zu Meditation. Warum? Ich interessiere mich schon lange für die Glücksforschung und habe die Frage verfolgt, was Glück ausmacht. In der Meditation fand ich Antworten. Man konnte in Studien nachweisen, dass Menschen, die meditieren, sich ihres Körpers bewusster werden, ihre Gefühle besser regulieren können und eine freundlichere Haltung entwickeln. Belastungen kann man damit so standhalten. Für diese positiven Veränderungen ist es aber wichtig, regelmäßig zu meditieren.

Kann mir eine App dabei helfen? Davon bin ich überzeugt. Die App nimmt den Nutzer an die Hand und führt ihn zu kleinen Ruheinseln, die er unabhängig von Ort und Zeit aufsuchen kann. Sie hilft einem so, herauszufinden, was man braucht, um zu entspannen und sich zu fokussieren.

Die App *Balloon* beinhaltet einen kostenlosen Grundkurs mit zehn Einheiten und drei Übungen; danach 5,99 Euro/Monat beziehungsweise 49,99 Euro/Jahr. Für iOS, balloonapp.de



TEXT SARAH ERDMANN FOTO GETTY IMAGES, LAUREN HUES, STOCKSY, TILMAN VÖGLER



SCHÖNER ARBEITEN AUF DEM LAND

Ein Coworking-Space in einem alten Gutshaus mitten in der Natur Brandenburgs: Das ist Coconat. Hier, in einem Dorf südwestlich von Potsdam, können sich Freiberufler und Kreative, die den Austausch mit anderen suchen, genauso einmieten wie bereits bestehende Teams, die mal einen Tapetenwechsel brauchen. Es gibt Arbeitsplätze, Meetingräume, schnelles Internet und Verpflegung. Die Übernachtung kostet 45 Euro im Einzelzimmer, 30 Euro im Doppelzimmer zuzüglich Verpflegung und Nutzung der Arbeitsbereiche. coconat-space.com



„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen.“

Wilhelm Busch (1832–1908)



An morgen denken

Die Plastikverschmutzung der Meere ist eines der größten Umweltprobleme unserer Zeit. Deshalb ruft die Initiative *Take 3 for the Sea* dazu auf, drei Teile Müll einzusammeln, wenn man am Wasser oder in der Natur ist. Um die Botschaft zu verbreiten, kann man auf Instagram unter [#take3forthesea](https://www.instagram.com/take3forthesea) ein Foto seiner Fundstücke hochladen. take3.org