

# HEALTHY GUIDE MAI

So reisen wir dieses Jahr doch noch! Aus Healthy Guide wird diesen Monat Travel Guide →



# EDITORIAL

## LIEBE LESER/INNEN

Der Sommer steht vor der Tür... und das dürfen wir dieses Jahr leider wörtlich nehmen. Denn für viele stand nun eigentlich der heißgeliebte Sommerurlaub vor der Tür. Tickets und Unterkunft waren schon gebucht, die Koffer halb gepackt - doch Reisen dürfte dieses Jahr schwer werden. Wir von mybacs wollen uns den Urlaub und das Reisen nicht nehmen lassen und behaupten: Reisen geht zur Zeit doch. Nur eben anders. Und „anders“ hat doch heutzutage auch schon wieder seinen Reiz. Für unsere nächste Reise setzen wir also an der Basis an - unseren Sinnen. Normalerweise wollen wir durch Reisen neue Dinge erleben, andere Kulturen kennenlernen, neue Landschaften entdecken. Alles mit dem Ziel, neue Erfahrungen zu sammeln und dadurch vielleicht sogar ein Stück zu wachsen. Doch braucht es wirklich einen Ortswechsel fürs Reisen? Wir schicken dich und deine 6 Sinne auf die Reise! Richtig gelesen, bei uns gibt es den 6. Sinn.

## 6 TIPPS FÜR EINE REISE IN ZEITEN VON #SOCIALDISTANCING

Die Healthy Guide Mai Ausgabe wurde geschrieben und produziert von:



KIRA BOFINGER  
mybacs Content Managerin



VALERIE SCHWEITZER  
mybacs Direct Marketing



MARLENE SLAMA  
mybacs Direct Marketing

## DIE HIGHLIGHTS



In 3 Gängen um die Welt.

Entwickelt von EPI FOODS für Euch!



Meditation

Schalte ab mit einer 15min Meditation mit Gloria Gaertig!



Schaffe dir eine Oase der Inspiration und Entspannung!

DIY OASE



6. Sinn

© 2020 mybacs GmbH All rights reserved.

# Unsere Sinne

Der frisch gemahlene Kaffee, die Lieblings-Musik im Radio oder das kuschelige Badehandtuch: Wir sehen, hören, riechen, tasten und schmecken. Wir Menschen sind sinnliche Wesen. Alles, was wir erleben und wahrnehmen, erfahren wir über unsere Sinne. Zu den fünf Sinnen, die die Wahrnehmung des Menschen prägen, gehören der Sehsinn (visuell), der Hörsinn, (auditiv), der Tastsinn (haptisch) sowie der Geruchssinn (olfaktorisch) und der Geschmackssinn (gustatorisch).

**Der Sehsinn** gilt als der wichtigste Sinn für uns und damit ist er auch der Sinn, der am engsten mit unserer bewussten Wahrnehmung verknüpft ist. Ein Großteil unserer Orientierung funktioniert über den Sehsinn. Wir schauen, ob die Sonne scheint und wo der Hausschlüssel mal wieder liegt. Dass die zu sehende Welt auch Qualitäten hat, bemerken wir erst, wenn wir bewusst innehalten: Licht, Dunkelheit und Farben.

**Der Hörsinn** ist der differenzierteste unserer Sinne. Das Ohr ist sensibler, genauer und auch leistungsfähiger als unser Auge und kann daher mehr als doppelt so viele Sinneseindrücke verarbeiten.

**Der Tastsinn.** Dieser oft unbeachtete Sinn spielt eine ganz besondere Rolle in unserem Leben. Der Tastsinn entwickelt sich beim Fötus im Mutterleib als erstes. Wir beginnen also zu fühlen, lange bevor wir auf die Welt kommen. Durch das Fühlen erhalten wir sowohl Informationen über unsere Umwelt, als auch über uns selbst.

**Der Geruchssinn** ist der wahrscheinlich individuellste Sinn. Auf Gerüche und Düfte reagieren wir oft ganz verschieden. Der Geruchssinn ist ein überaus empfindlicher Sinn und ist eng mit Emotionen verbunden. Nicht umsonst spricht man oft von „sich gut riechen können“, wenn man zu einem anderen Menschen positive Emotionen aufbaut.

Bitter, salzig, süß, sauer oder umami? Mit unserem **Geschmackssinn** unterscheidet unsere Zunge vier Qualitäten. Doch Geschmack ist vielfältig und komplex. Besonders Geschmackserlebnisse verbinden sich leicht und oft ganz unterbewusst mit anderen Sinnesqualitäten, wie Gerüchen oder dem Tasterlebnis auf der Zunge.

**Der 6.Sinn.** Bei mybacs sind wir der Meinung, dass wir alle einen 6.Sinn haben – nämlich unser Bauchgefühl. Was es damit auf sich hat, erläutern wir auf Seite 25-27.

Im Alltag scheinen unsere Sinneswahrnehmungen oft nebensächlich, dabei nehmen wir erst durch sie bewusst am Leben teil und können Dinge erleben und Erfahrungen sammeln. Wir wollen dein Sinnesbewusstsein durch unsere Sinnesreise wieder schärfen und somit deinen Fokus wieder etwas mehr auf die wesentlichen Dinge richten.

**Viel Spaß beim lesen, ausprobieren, nachkochen, anhören und ansehen. Wir wünschen euch eine schöne Reise!**

1.

“It seems  
that water  
has no colour,  
so why is the  
sea blue?”



Der Sehsinn ist der wichtigste Sinn für uns Menschen. Er liefert uns bis zu 80% der Informationen über die Außenwelt und beschäftigt ein Viertel des Gehirns. Das Wunder des Sehens nehmen wir im Alltag oft als selbstverständlich. Dabei ist der Sehsinn sehr bemerkenswert. Wir erkennen Dinge, die so gigantisch weit entfernt sind, wie Sterne im Universum und so winzig und nah wie eine Ameise auf unserem Unterarm. Wir können zehn Millionen Farbtöne unterscheiden und selbst ein Photon, die kleinste Lichteinheit, genügt, um im Auge eine Reaktion auszulösen.

Das Erleben von Farbe ist eine der häufigsten Sinneserfahrungen, die wir machen. Jede Materie, die uns umgibt, besitzt irgendeine Farbe. Häufig nutzen wir unsere Farbwahrnehmung, um Dinge zu kategorisieren und sie einzuordnen, nehmen die Farbe als solche und was sie mit uns macht aber kaum mehr bewusst wahr. Dabei haben Farben nachweislich eine psychotische Wirkung auf uns. Diese kann je nach Farbe variieren. Blau zum Beispiel kann eine ausgleichende und beruhigende Wirkung auf uns haben. Grün kann uns das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit heben. Gelb stimuliert das Gefühl von Freiheit und Freude. Rot ist pure Energie. Pinktöne triggern in uns Kreativität und Fantasie.

---

“Because it reflects the colour of the sky.”



## Exkurs -

Über die Kunst des Farberlebens:

Die teilweise mehrere Meter großen Farbobjekte des Künstlers Rupprecht Geiger basieren genau auf dieser Psychologie der Farben: „Durch das Leben von Farbe können wir Abstand zur Realität, dem Alltag bekommen. Farben können uns wahrhaft verzaubern. Das intensivste Farberlebnis liefert Rot. Rot ist pure Energie.“

Wer nicht gerade ein meterlanges Bild von Geiger zu Händen hat kann sein Farberlebnis mit eigentlich allem, das eine intensive Farbe hat schärfen. Am besten geht das, wenn du Dinge aus der Natur betrachtest. Die einfachste Art und Weise bunte Natur in deine Wohnung zu bringen sind Blumen. Kaufe dir Blumen deiner Wahl und nimm dir 5 Minuten Zeit, um sie einfach nur anzusehen. Nimm die Farben ganz explizit wahr und spüre nach, was das in deinem Körper oder mit deiner Stimmung macht. Versuche dich darauf einzulassen.

# Schaffe dir eine Oase der Inspiration und Entspannung!

Blumen werden nicht nur dein zu Hause auf, sie bringen auch schöne Farben in die vier Wände und geben dem Raum einen frischen Blumenduft. Gönn dir doch mal einen richtig schönen großen Blumenstrauß! Daran erfreut man sich jedes Mal, wenn man den Raum betritt. Oder schenke deiner liebsten Person einen Strauß – einfach mal so, als kleine Aufmerksamkeit!



# Entdeckungsreise Film-Tipps



Die Sinneserfahrung des Sehens im Urlaub beruht auf den vielen gesammelten Eindrücken, wie die einzigartigen Farben einer Stadt oder dem Land, welches man besucht. Das wird in den eigenen vier Wänden schwer nachzuahmen. Dank hochinnovativer Technologien im Bereich Foto und Film, brauchen wir zum Glück nicht immer weit zu reisen, um neue Dinge zu sehen und zu entdecken! Daher haben wir drei Film-Tipps für dich, durch die du dich auf eine visuelle Reise begeben kannst. Mache dich auf eine kulinarische Reise mit "Chefs Table". Chef's Table begleitet verschiedenste Chefköche aus aller Welt. In der einen Folge sieht man einen argentinischen Chefkoch direkt in und mit der Natur kochen, in der nächsten Folge fördert

wiederum ein amerikanischer Chefkoch die Artenvielfalt und arbeitet direkt mit Bauern und Bäuerinnen zusammen. Chefs Table ist eine Serie mit Bildern, so klar und eindrucksvoll, wie wir es aus dem Kino gewohnt sind. Ein schöner Nebeneffekt: Wertschätzung gegenüber dem Lebensmittel wird hier groß geschrieben. Begib dich auf Entdeckungsreise mit Julia Roberts in Eat Pray Love. Sehenswert, weil es wie Wellness für die Seele ist, Elizabeths Sinnsuche in Italien, Indien und auf Bali zu verfolgen. Und um das Ganze noch authentischer zu machen, kochst du die Gerichte aus dem Film einfach nach. So kannst du zwei Sinneserlebnisse sogar verbinden. Oder lausche der meditativen Stimme von David Attenborough in der unglaublichen Dokumentarfilm-Reihe „Unser

Planet“. In Zusammenarbeit mit dem WWF zeigt Netflix in acht Themenschwerpunkten die Schönheit unseres Planeten. Lass dich von nie da gewesenen Naturaufnahmen in die faszinierenden Welten des Dschungels, der Küstenmeere, der Wüste oder der Wälder entführen. Diese Reise beeindruckt dein Auge mit atemberaubenden Bildern.

## Tipps

Wenn du einen Balkon oder sogar eine Terasse oder einen Garten hast, kannst du deinen Kinoabend auch in ein Open Air Kino verwandeln. Mach es dir gemütlich mit selbstgemachten Popcorn und deinem Lieblingsdrink.

---

Text: Valerie S.

# OPEN

A night scene on a balcony. Two tall palm trees stand prominently. In the foreground, a fire pit with a blue flame is lit. A large movie screen is set up, displaying a scene with a woman and a man. The balcony is furnished with a sofa and cushions. String lights are strung across the area. The background shows a cityscape and mountains under a starry night sky.

# AIR

# KINO

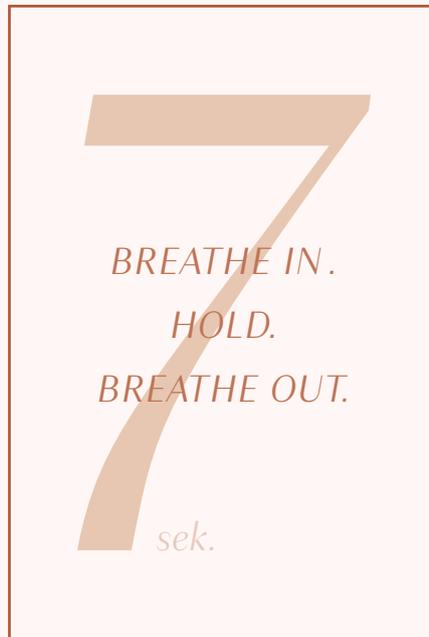
ZUGEGBEN, NICHT JEDER HAT ZWEI PALMEN IM GARTEN, ABER AUF EINEM BALKON KANN MAN GENAUSO GUT EIN LAKEN AN DIE BRÜSTUNG SPANNEN ODER EINFACH MIT DEM LAPTOP AUFGESTELLT, DRAUßEN EIN KLEINES OPEN AIR KINO AUFBAUEN. MIT KUSCHELIGEN DECKEN, KISSEN UND LECKEREN SNACKS WIRD ES, EGAL WO UND WIE, EIN SCHÖNES ERLEBNIS.

2.

# Achtsamer Urlaub für die Seele.



Schon im Mutterleib fängt unser Ohr an zu arbeiten. Es ist 24 Stunden am Tag im Einsatz, ständig auf Empfang. Ein Musikstück kann zu Tränen rühren. Sanfte Stimmen wirken beruhigend, während hartnäckiges Schnarchen manche Menschen zur Weißglut treibt. Die emotionale Wirkung von Klängen hat einen entwicklungsge- schichtlichen Hintergrund. Unser Gehör warnt uns vor herannahenden Gefahren. Ursprünglich waren das Raubtiere, heute ist es hauptsächlich der Straßenverkehr. Anders als die Augen nehmen die Ohren auch im Schlaf Alarmsignale wahr. Daher ist es umso wichtiger auch mal abzuschalten. Viele nutzen den Urlaub, um mal so richtig abzuschalten. Im Alltag werden unsere Sinne förmlich überflutet – vor allem unser Gehör. Straßenlärm, laute Cafés, Fernseher oder Bürolärm sorgen dafür, dass wir uns manchmal einfach nach Stille sehnen und den Kopf abschalten wollen. Hier können geführte Meditationen Wunder wirken. Wie wäre es also mit einem



achtsamen Urlaub für den Geist dank einer geführten Meditation? Zieh dich an einen schönen stillen Ort zurück, mach es dir bequem und schalte mit einer geführten Achtsamkeitsmeditation von [Gloria Gaertig](#) einfach mal ab.

**Du glaubst Meditation ist nur etwas für Esoteriker?** Dann wollen wir dich hiermit eines Besseren belehren. Fakt ist, dass die psychische und körperliche Gesundheit eng miteinander verknüpft sind. Durch seelische Leiden können sich Krankheiten im Körper manifestieren und körperliche Erkrankungen haben oft auch psychische Probleme zu Folge. Meditation hat schon nach wenigen Stunden einen spürba-

ren Effekt auf die Psyche - weniger Stressanfälligkeit und ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Dies hat wiederum Auswirkungen auf die körperlichen Aspekte wie Blutdruck, Immunsystem oder Cholesterinspiegel. Neurowissenschaftler haben diese spürbaren Effekte in verschiedenen Studien untersucht und gemessen. Mit Hilfe von bildgebenden Verfahren wie Kernspintomographie wurden die neurobiologischen Auswirkungen von Meditationsübungen auf die Hirnaktivität und Hirnstruktur sichtbar gemacht. Es zeigt sich, dass wir tatsächlich durch Meditation und Achtsamkeit unser Gehirn und unsere Persönlichkeit verändern können.

Text: Kira B.

MEDITATION

↖ *klicken zum anhören auf [mybacs.com](https://mybacs.com)*

Mehr über Meditation





## ÜBER GLORIA

Gloria wurde in Paraguay geboren, wo sie bis zu ihrem 11. Lebensjahr aufwuchs ehe sie mit ihrer Familie nach Deutschland zog. Ihre Leidenschaft für Meditation und Yoga entflammte, als sie auf der Su-

che nach einem Ausgleich zu ihrem Job war. Sie begann zuerst mit Achtsamkeits- und Meditationstraining und einige Zeit später auch mit der körperlichen Yoga-Praxis.

Ihr multikultureller Hintergrund verschlug sie oft auf Reisen und auch mehrere Male nach Bali, wo sie 1,5 Jahre lebte. Dort tauchte sie tiefer in die Yoga-Lehren ein und absolvierte 2015 ihre erste Yoga Lehrerausbildung. Es folgten zahlreiche Weiterbildun-

gen im Bereich traditionellem Hatha und Yin Yoga, Embodied Flow™ und Somatic Stress Release. Gloria ist Yoga Alliance zertifiziert und achtsamkeitsbasierter Self-Mastery Coach. Ihr Bestreben ist es Menschen zu mehr Leichtigkeit und einem Leben mit Purpose zu verhelfen.

Text: Gloria G.

**MEDITATION**

↑ Auf  
 Spotify  
 wiedergeben

### Du willst dich mit Gloria in Verbindung setzen?

Mail: [hello@gloriagaertig.com](mailto:hello@gloriagaertig.com)

Web: [www.gloriagaertig.com](http://www.gloriagaertig.com)

Follow: [@gloria\\_grtg](https://www.instagram.com/gloria_grtg)

“

„Meditation ist eine Praxis, bei der der Geist geschult wird, sich zu konzentrieren und dadurch ruhiger zu werden. Das Bewusstsein für sich selbst und der Umgebung wird entsprechend geschärft. Dies verhilft auch zu Abbau von Stress, Entwicklung eines positiven Mindsets, aber auch gesünderem Schlaf und mehr Resilienz. Das Schöne daran ist, dass man das überall machen kann und dafür keine Hilfsmittel benötigt.“

- Gloria Gaertig

”

# Effekte von Meditation auf die psychische Gesundheit

## 1.

### Verbessertes Stressempfinden

Normalerweise verursacht geistiger und körperlicher Stress einen erhöhten Spiegel des Stresshormons Cortisol. Dies führt zu vielen der schädlichen Auswirkungen von Stress, wie z.B. der Freisetzung von entzündungsfördernden Chemikalien, den Zytokinen.

## 2.

### Emotionale Stabilität und positives Denken

Zytokine, die als Reaktion auf Stress freigesetzt werden, können die Stimmung beeinflussen und zu Depressionen führen. Eine Überprüfung mehrerer Studien legt nahe, dass Meditation Depressionen reduzieren kann, indem sie diese entzündlichen Chemikalien verringert.

## 3.

### Achtsamkeit und Geduld

Achtsamkeit bedeutet, alles was im Augenblick geschieht bewusst wahrzunehmen ohne es zu beurteilen oder auf die Beurteilung gleich aufzusteigen.

## 4.

### Intuition und Körperwahrnehmung

Durch Meditieren kann man lernen, Gefühlen, Intuitionen und dem eigenen Gespür für Situationen und andere Menschen mehr zu vertrauen, intuitive Entscheidungen zu stärken. Ein verstärktes »Selbstvertrauen« ist eine typische Auswirkung tiefer Meditation.

# Effekte von Meditation auf die körperliche Gesundheit

## 1.

### Besserer Schlaf

Das Erlernen der Meditation kann dir helfen, die rasenden oder „entlaufenen“ Gedanken zu kontrollieren oder umzuleiten, die man abends im Bett hat, die oft zu Schlaflosigkeit führen. Darüber hinaus kann das Meditieren helfen, den Körper zu entspannen, Verspannungen zu lösen und dich in einen friedlichen Zustand zu versetzen, in dem du eher einschlafen wirst.

## 2.

### Gestärktest Immunsystem

In einer Studie wurde den Teilnehmern Blut abgenommen. Die Untersuchung ergab, dass die zytolytische Aktivität der natürlichen Killerzellen zunahm. Dies signalisiert eine deutlich verbesserte Immunabwehr.

## 3.

### Gesenkter Blutdruck

Der Blutdruck sinkt nicht nur während der Meditation, sondern mit der Zeit auch bei Personen, die regelmäßig meditieren. Dies kann die Belastung von Herz und Arterien reduzieren und hilft, Herzkrankheiten vorzubeugen.

## 4.

### Reduziertes Schmerzempfinden

Deine Schmerzwahrnehmung ist mit deinem Gemütszustand verbunden und kann unter Stressbedingungen erhöht werden. Meditation kann die Wahrnehmung von Schmerzen im Gehirn vermindern und kann bei chronischen Schmerzen helfen, wenn es als Ergänzung zur medizinischen Behandlung oder Physiotherapie verwendet wird.

# 3.

# Philosykos\*

„Philosykos“ bedeutet auf Griechisch „Freund des Feigenbaums“. Ein Baum, dessen Blätter und Zweige, gesammelt in einer Kiste voller Erinnerungen, die Inspirationsquelle waren. Was ist deine Inspirationsquelle?



Den Urlaub riechen können? Wir speichern stets die allererste Erfahrung mit einem Duft in unserem Gedächtnis, verknüpft mit einem Gefühl. So kommt es, dass der Duft von Sonnenmilch in uns direkt eine positive Empfindung auslöst, da wir diesen Geruch mit schönen Erinnerungen aus dem Urlaub verknüpfen. Ein Parfüm hat die gleiche Wirkung. Es überwindet Zeit und Raum, kann ein Poesie- und Fotoalbum sein oder ein duftender Gruß aus der Ferne. So machen es auch die Parfüms von Diptyque die mit ihren Duftstoffen ein Gefühl von Urlaub hervorrufen. Das Parfüm Do Son beispielsweise will an eine Meeresbrise in Vietnam erinnern, die auf Orangenblättern dahinweht. L'Eau des Hespérides riecht wie ein tiefer Atemzug in einem subtropischen Garten oder ein Schluck Mojito – krautiges Grün, strahlende Zitrusfrüchte, kühle Minze und zarte Blüten. **Aromatherapie gegen Fernweh:** Wer das Parfum zur schönsten Zeit des Jahres an sich entdeckt, hat auch zu Hause 365 Tage lang Urlaub.

Ein Geruch kann einen urplötzlich in eine lange zurückliegende und längst vergessene Situation zurückversetzen, in der man ihn zum ersten Mal wahrnahm. Im stressigen Alltag können gewohnte Düfte und Gerüche beruhigend auf uns wirken. Deshalb kann eine Aromatherapie, gegen Fernweh helfen und den Geruchssinn auf eine Reise schicken. Fertige Raumdüfte sind jedoch oft sehr teuer, deshalb kannst du dir deinen individuellen Raumduft selbst machen und das ätherische Öl deiner Wahl hinzugeben. Wie das geht zeigen wir dir auf Seite 17!

---

Text: Marlene S.

„Unsere erste Reaktion auf Gerüche ist unbewusst, sehr schnell und vor allem emotional.“

„Wie ein  
tiefer  
Atemzug in  
einem sub  
tropischen  
Garten“



# 1.

Glas, Flasche oder Flakon mit möglichst engem Flaschenhals.

# 2.

5-10 Bambusstäbchen oder Schaschlikspieße.

# 3.

200 Milliliter Sonnenblumenöl oder ein anderes geruchsneutrales Pflanzenöl.

# 4.

10-15 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl. Je nach Laune und Stimmung kannst du nun ein beliebiges ätherisches Öl hinzugeben.

## **Hier ein paar Inspirationen für den richtigen Mix:**

### **Für den Abend**

Lavendel &  
Anis

### **Gegen Erkältung**

Zitrone, Thymian  
& Oregano

### **Für die Konzentration**

Zitrone, Lemongras  
& Rosmar

### **Zur Meditation**

Bergamotte,  
Neroli & Sandelholz

### **zum besseren Lernen**

Lavendel, Orange  
& Zitrone

### **Zum Kuscheln**

Orange, Kakao,  
Vanille & Tonka

4.

Einen Ausflug  
zu Fuß ohne  
Ortswechsel





## Nur wenn wir fühlen, berühren und tasten, entwickeln wir auch ein Gefühl für uns selbst.

Im Sommerurlaub laufen wir viel mehr Barfuß und spüren so den Sand unter den Füßen, das erfrischende Meerwasser, der Steinboden vor dem Pool, die warme Holzterrasse vor dem Bungalow, das Gras auf dem Campingplatz. Sensoren in der Haut helfen uns, die Umwelt durch Tasten wahrzunehmen: jeden Druck, jede Berührung, jeden Windhauch oder auch die Temperaturschwankungen zu erfühlen. Wie wäre es also mal mit etwas ganz anderem? Baue dir deinen eigenen Barfußpark zu Hause nach und schicke deine Füße auf Erlebnisreise. Egal, ob draußen im Garten, in einem Zimmer oder auf dem Balkon – alles was du brauchst sind ver-

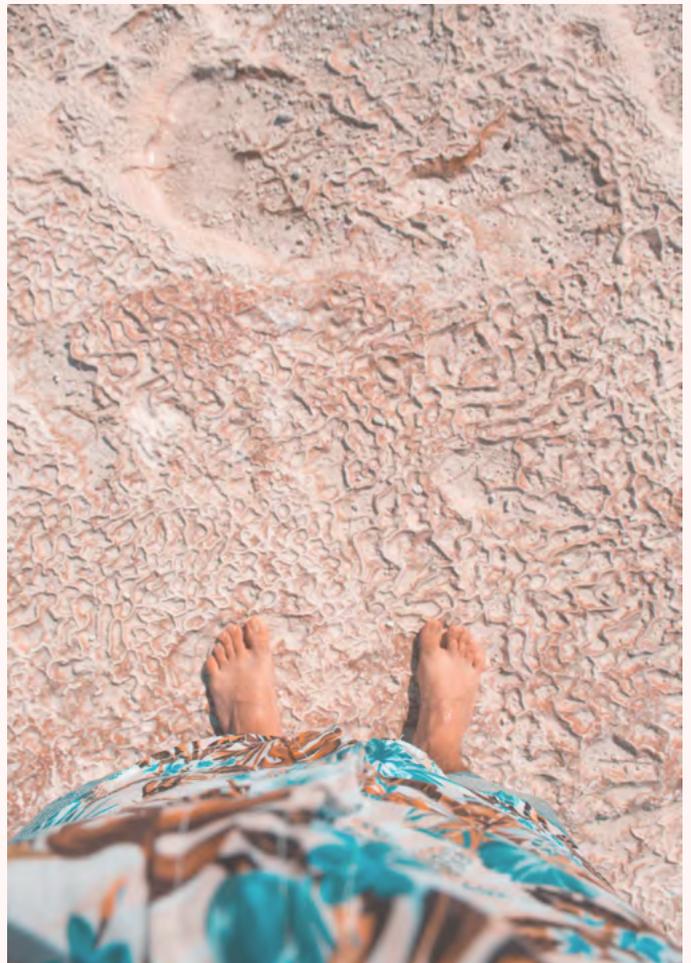
schiedene Gegenstände (Seile, Steine, Murmeln, Wasser, Tannenzapfen, Heu, Sand, Bürsten, Moos... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt) und deine nackten Füße :) Wenn du Kinder hast können sie diese Sinneswahrnehmung natürlich auch mitmachen.

---

Text: Marlene S. & Kira B.

Oder auf einem warmen Stein am Strand.

Schließe deine Augen und du befindest dich im Wald auf einem Holzsteg.



# DIY

## HAMMAM

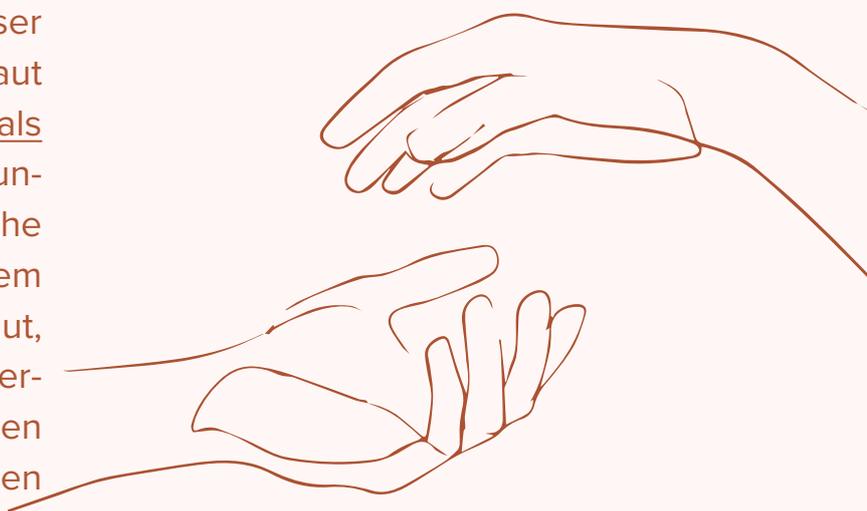
Man muss nicht nach Marokko reisen, um eine Hammam Erfahrung machen zu können. Wir haben hier eine DIY Anleitung für dich, so kannst du einen Spa Tag bei dir zu Hause einlegen.

Beginne damit, deine Dusche einige Minuten lang heiß laufen zu lassen, um die Luftfeuchtigkeit eines Dampfbad nachzuzahlen. Setze dich in den Dampf und genieße die warme Feuchtigkeit. **Gute-Laune-Pro-Tipp:** Gebe doch mal ein paar Tropfen eines ätherischen Öls auf den Boden der Dusche, vor allem Eukalyptus oder Pfefferminze, die die Nebenhöhlen öffnen und dich so richtig durchatmen lassen. Verwende für die Version für zu Hause eine Seife wie die Black Soap von Rituals. Seife dich von oben bis unten ein und lass alles mindestens 10 Minuten einwirken. Wasche alles mit warmen Wasser ab. Danach kannst du auf die feuchte Haut den marokkanischen Scrub von Rituals auftragen und durch kreisende Bewegungen in die Haut einmassieren. Wasche den Scrub anschließend mit lauwarmem Wasser ab. Für eine noch weicherer Haut, kannst du einen Peelinghandschuh verwenden und in kreisenden Bewegungen deinen Körper von alten Hautschuppen befreien. Zum Ende kannst du mit einem

Foaming Shower Gel deine Haut verwöhnen und wecke dich selbst auf, indem du die Seife mit eiskaltem Wasser abwäschst. Es wirkt anregend für deinen Kreislauf und belebt deinen Körper. Zum Schluss kannst du deinen Körper einölen mit Arganöl oder einem anderen Öl deiner Wahl. Komm aus deinem kleinen Dampfbad aka Dusche und genieße einen frischen Minz Tee oder einen grünen Tee, um die Flüssigkeit, die du ausgeschwitzt hast, wieder aufzunehmen. Mach es dir mit einem guten Buch, ein paar getrockneten Früchten oder Nüssen gemütlich und lasse die Wirkung des Hammam-Rituals nachwirken. Wer hätte gedacht, dass ein Ausflug in ein Hammam nur ein paar Schritte von deinem Bett entfernt sind?

---

Text: Kira B.



5.

In drei Gängen  
um die  
Welt!

Mit Epi Foods.





## Das Gedächtnis des Schmeckens- starte deine kulinarische Reise jetzt.



**M**arcel Proust rettet die verlorene, gelebte Zeit, indem er sie durch sinnliche Wahrnehmung und Genuss samt den daraus erwachsenden Erinnerungen wiederbelebt. Der Madeleine Moment! Denn der Geschmacksinn kann Empfindungen, die von Essen ausgelöst werden, in Erinnerungen umwandeln. Versetz dich also dank deiner Sinne selbst in den Urlaub und schöne Erinnerungen zurück. Wir haben uns mit Epi Foods zusammengetan und haben eine kleine Geschmacksreise zum nachkochen für euch zusammengestellt. Du kannst dir auch dein ganz persönliches Rezept deines Lieblings-Urlaubsgerichtes raussuchen und nachkochen. Besorge dir die Zutaten deines ultimativen Sommerurlaubs-Drink, den du sonst immer am See, Pool oder Meer genossen hast - schließe die Augen und genieße deinen kleinen Urlaubsmoment. Das ist Gastrosophie!

Für mehr Inspiration besuche [Epi Food auf Instagram!](#)

Oder schau dich auf ihrer Website um [www.epi-food.com](http://www.epi-food.com)

## ABOUT

Epi-Food ist ein Ernährungs- und Lifestyle-Konzept, welches sich auf den Grundgedanken der Epigenetik stützt. Die Epigenetik beschäftigt sich mit den Genen der Menschen. Wir können unsere Gene schützen und heilen, indem wir einen ausgewogenen Lebensstil pflegen & uns gesund ernähren. Du kannst dich also gesund essen. Bei ihrem Ernährungskonzept verzichten sie auf drei physiologisch sinnlose Produktgruppen. Weizenmehl-Produkte, Kuhmilch-Produkte und Industriezucker. Warum genau diese drei Produktgruppen? Da diese Produktgruppen in der alltäglichen Küche sehr verbreitet sind, sie wollen euch Alternativen zeigen. Lecker, simpel und neuartig! Ihre Rezepte beruhen auf der Kraft der Nährstoffe, die die verwendeten Lebensmittel enthalten. Geachtet wird auf Qualität, gesundheitlichem Zusatznutzen und natürlich auf den **guten Geschmack.**

# 1. GALETTES DES TOMATES

Der Duft warmer Tomaten erinnert an einen französischen Sommer in der Provence.

## GALETTES DES TOMATES

↖ *klicken zum nachkochen*



NOCH MEHR FRANKREICH



# 2. THE VEGAN SALMON SUSHI

Japanische Fusion. Das Räucheraroma der Karottenraspeln erinnert an ein auf Buchenholz geräuchertes Lachsfilet. Kombiniert mit Mori-Algen und Sushi-Reis liefern uns dieses Gericht alle Geschmacksrichtungen über süß, salzig, bitter, sauer bis hin zu umami.

## THE VEGAN SALMON SUSHI

↖ *klicken zum nachkochen*



# 3. MEXICAN FRUIT BAKE & VANILLA TONKA NICECREAM

Tropische Geschmacksreise nach Mexiko. Wir wäre es mit einem Pisco Sour dazu?

## MEXICAN FRUIT BAKE & VANILLA TONKA NICECREAM

↖ *klicken zum nachkochen*



DEN



UR-



LAUB



SCHIME-



CKEN

6.

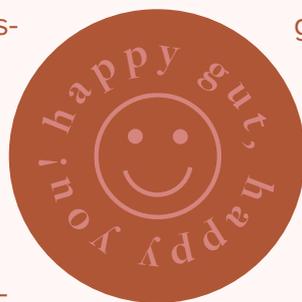
Happy gut,  
happy you!



# RE-balancing your gut.

Dein Yoga Retreat fällt dieses Jahr flach? Ein Retreat hat die Aufgabe einen wieder in Balance zu bringen. Einem die Last aus dem stressigen Alltag zu nehmen. Was dein Bauchgefühl damit zu tun hat, fragst du dich? Mehr als du denkst! Also welche Aufgaben haben Darm und Darmflora eigentlich? Zum einen ist der Darm natürlich dafür da, die aufgenommene Nahrung zu verarbeiten und die daraus gewonnenen Nährstoffe an den Körper und dessen Kreislauf weiterzugeben. Mit einer Oberfläche von ungefähr 32 Quadratmeter ist der Magen-Darm-Trakt die größte Kontaktfläche des Menschen zur Außenwelt.

Auf dieser Fläche hat unser Immunsystem alltäglichen Kontakt mit allerlei körperfremden Antigenen (zum Beispiel Bakterien), Nahrungsbestandteilen aber auch mit der eigenen Darmflora. Das Immunsystem muss all dies unterscheiden können, denn die gutartige Darmflora hat eine wichtige Funktion. Greift das Immunsystem die eigene Darmflora an, kann sich eine chronische Entzündung bilden und den Organismus schädigen. Die menschliche Darmflora umfasst weit mehr als 500 verschiedene Bakterienspezies, die unter anderem fremde Bakterien daran hindern, sich in unseren Darm einzunisten. Dies wird zum einen durch die schiere Menge an bereits vorhandenen Darmbakterien erreicht, die den körperfremden Bakterien die Einnistung erschweren. Zum anderen bildet die menschliche Darmflora auch Bakteriozine, die körperfremde Bakterien schwächen und sie sogar abtöten können. Deshalb hat die Darmflora auch eine essenzielle Bedeutung für unser Immunsystem,



indem sie es sowohl entlastet als auch bei dessen Arbeit unterstützt. Eine weitere Aufgabe des Darms hat etwas mit unserem Nervensystem zu tun: Der Darm beherbergt das so genannte Bauchhirn. Das ist ein Nervengeflecht aus über 100 Millionen Nervenzellen. Es durchzieht den gesamten Magen-Darm-Trakt und steht in enger Beziehung zu unserem zentralen Nervensystem im Gehirn, welches die meisten Körperfunktionen steuert. Du siehst also, dass bei allen 3 Funktionen ein gesunder Darm mit einer gesunden Darmflora unbedingt notwendig ist.

Wenn die Zusammensetzung der Darmflora gestört ist, spricht man von einer Dysbiose. Entsprechend der Vielfalt und Komplexität der Aufgaben des Darms, können die Folgen einer Dysbiose sehr vielfältig sein. Sie kann direkt oder indirekt Auswirkungen auf die Verdauung, auf das Immunsystem und auf das Nervensystem haben. Hier einige Beispiele, die mit einer gestörten Darmflora im Zusammenhang stehen können: Verdauungsprobleme wie Durchfall, Blähungen, Verstopfung, Reizdarm, Darmkrämpfe, Bauchschmerzen oder häufiges Aufstoßen. Es können auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten aus einem Ungleichgewicht in der Darmflora entstehen. Genauso wie Erkrankungen des Immunsystems, wie Allergien oder Autoimmun-Erkrankungen, oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis. Auch Kopfschmerzen oder psychische Symptome wie Depressionen können den Ursprung in einer unausgeglichene Darmflora haben. Dazu kommt, dass die Darmflora dafür verantwortlich ist, Vitamine und andere Nährstoffe aus der

WEITER LESEN →

Nahrung so zu verarbeiten, dass sie ins Blut aufgenommen werden können. Eine Dysbiose kann deshalb auch zu einem Nährstoffmangel führen, obwohl genug Nährstoffe über die Nahrung zu sich genommen werden. Ein Vitamin-C-Mangel oder ein Vitamin-B-Mangel zum Beispiel können sehr weitreichende Folgen haben. Wir sind alle jeden Tag verschiedensten Umwelteinflüssen ausgesetzt. Daher kann es vorkommen, dass pathogene Erreger (Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze) diesen, eigentlich widerstandsfähigen Organismus, aus dem Gleichgewicht bringen. Durch sorgfältig ausgewählte Bakterienstämme kann dieses Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Sogenannten Synbiotika (eine Kombination aus Probiotika und Präbiotika) – wie zum Beispiel die Dailybacs von maybacs – sind dafür da, dass du dich nicht nur von Zeit zu Zeit wohl fühlst, sondern jeden Tag zu jeder Zeit ein gutes Bauchgefühl hast. Das steigert nicht nur deine innere Balance, sondern schafft dir auch eine kleine Morgenroutine im Alltag. Wenn es deinem Darm gut geht, dann geht es dir auch gut. Dailybacs sind also eine Art Retreat für deinen Darm und helfen dir, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Mehr unter: [mybacs.com](https://mybacs.com)

Text: Kira B.

BETTER INPUTS.



BETTER OUTPUTS.

FRAUEN

MÄNNER

“

Unsere Mikroben machen uns  
zu dem, was wir sind

”

**mybacs**<sup>®</sup>