

Das  
Wohlfühl-  
MAGAZIN  
Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS  
FÜRSORGLICHKEIT

Kein Ich ohne dich:  
Kümmern macht uns zu  
besseren Menschen

# vital

## in vital

Das Immunsystem  
klug & optimal stärken

Kochen ohne Abfälle:  
6 nachhaltige Rezepte

Warum Bewegung  
im Wald so gesund hält

## Weniger ist mehr

Die Wertschätzung  
der Dinge ist jetzt  
wichtiger denn je

## Wir und die anderen

Begegnung braucht  
keine Bewertung:  
Wie Toleranz gelingt

## Das Beste für meine Haut

Was Kosmetik in  
Bio-Qualität wirklich  
auszeichnet

## Sich (wieder) wohlfühlen

Finden Sie im großen  
vital-Test heraus,  
was Ihnen zu  
schaffen macht



3,20 €  
Österreich 3,40 €  
Schweiz 6,00 CHF  
vital.de

# Der beste Schutzschild? Ihr Immunsystem!

Alles über die wichtigsten neuen Erkenntnisse zu unserem  
**körpereigenen Abwehrsystem**. Und was Sie selbst  
unternehmen können, um es **kraftvoll** zu **unterstützen**

# Der *Wert* der *Dinge*

So geht es nicht weiter. Unsere Lebensweise überfordert die Umwelt und immer mehr Menschen. Das wird uns, auch durch Corona, zunehmend bewusst. Dieses Gespür trägt einen alten Namen: **Mäßigung**. Sie zeigt uns, wann es (uns) zu viel wird – und das Glück des Weniger

REDAKTION: STEPHAN HILLIG



FOTO: ANDREAS KINDLER / GETTY IMAGES

**D**ie Coronakrise wird uns noch lange beschäftigen\*. Wirtschaftlich, politisch und seelisch. Von einem „normalen“ Alltag sind wir innerlich noch weit entfernt. Tausende werden an Covid-19 sterben. An einem unsichtbaren Virus, das weder Grenzen noch Gesetze kennt und tief sitzende Urängste weckt. Grundrechte, die seit über 70 Jahren gelten und die wir oft für selbstverständlich halten, werden massiv eingeschränkt. Ausgerechnet jetzt bringt die **vital** etwas über Mäßigung. Sie finden das anmaßend? Sollten Sie das denken, lesen Sie bitte trotzdem weiter.

### Wohin? Die Frage stand schon vor Corona im Raum

Auch den Alltag von Prof. Thomas Vogel hat Corona fest im Griff (s. Buch-Tipps rechts unten). Sein Büro in Heidelberg an der Pädagogischen Hochschule, wo er als stellvertretender Direktor des Instituts Naturwissenschaft-Technik-Gesellschaft lehrt und forscht, durfte er wochenlang nicht betreten. „Die vielen Toten sind erschütternd“, sagt er nachdenklich. „Trotzdem kann vielleicht auch etwas Positives zurückbleiben. Corona war und ist quasi eine Zwangsmäßigung.“



**Prof. Thomas Vogel** lehrt und forscht an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Seit 30 Jahren sein wichtigstes Thema: Nachhaltigkeit

#### \*Liebe Leserinnen und Leser,

da die VITAL ein Monats-titel ist, können wir leider aktuelle Entwicklungen in der Coronakrise weder vorhersehen noch ausreichend berücksichtigen. Mit unseren Texten möchten wir in diesen Zeiten trotzdem bei Ihnen sein. Bleiben Sie gesund.

Sätze, die erst mal Stirnrunzeln hervorrufen. Doch die Frage, wie es jetzt weitergehen soll, stand eigentlich schon lange vor dem Virus im Raum. Erinnern wir uns: Jeden Freitag demonstrierten Kinder und Jugendliche rund um den Globus, inspiriert von Greta Thunberg, gegen den Klimawandel. Es ging um Mikroplastik, die Vermüllung der Meere, Diesel-Fahrverbote, Ökostrom, Massentierhaltung, tonnenweise weggeworfene Lebensmittel, billig produzierten Elektroschrott, um mehr Nachhaltigkeit.

Corona verdrängt all diese nach wie vor ungelösten Probleme aus den Schlagzeilen. Gleichzeitig werden jedoch zwei ihrer Hauptverursacher durch das Virus massiv ausgebremst: unser Konsumverhalten und unser Wirtschaftssystem. Die

Zwangsmäßigung, von der Prof. Thomas Vogel sprach. Ja, sie hat viele negative Folgen. Doch sie schenkt uns auch etwas Gutes: eine Idee, wie es nicht nur für uns, sondern für unseren ganzen Planeten in Zukunft besser laufen könnte; maßvoller, gemäßiger, mit neuen Maßstäben. All das steckt in Mäßigung. Mäßigung erinnert uns an den Wert der Dinge.

„Wir können so nicht weitermachen, dieses Gefühl setzt sich bei immer mehr Menschen auf zwei Ebenen durch“, sagt Prof. Thomas Vogel. „Einerseits sehen wir immer klarer, dass unsere maßlose Art, zu wirtschaften, zu konsumieren, unsere Erde überfordert. Gleichzeitig ist unser Leben durch diese Maßlosigkeit, durch dieses Streben nach immer mehr, so komplex geworden, dass es uns selbst überfordert.“ Er nennt eine Zahl: 745 Prozent. So viel mehr Antidepressiva werden heute, verglichen mit 1995, verordnet. „Der Mensch brennt also genauso aus wie die äußere Natur“, warnt der Experte. „Wir müssen nach Alternativen suchen.“

### Wir alle besitzen ein eigenes Gespür für das richtige Maß

Mäßigung würde uns da spontan wohl nicht einfallen. Das Wort verbinden wir eher mit Verzicht und Mittelmaß. Obendrein gilt Mäßigung als Tugend. Auch ein Begriff, der ambivalente Gedankengänge weckt, was auch an einer zu vagen Übersetzung liegt. Denn schrieben die altgriechischen Philosophen über *Sophrosyne*, meinten sie viel mehr. „Sie ist nicht mit Verboten und Pflichten verbunden“, sagt Prof. Thomas Vogel. „Sie ist ein Denkangebot an uns, ganz ohne moralischen Zeigefinger, keine Einschränkung, sondern eine Befreiung.“

Wir erleben sie, wenn wir z. B. unseren Kleiderschrank ausmisten oder unseren Keller entrümpeln. Wenn wir das Smartphone stumm schalten, damit es unseren Feierabend nicht mehr stört. Aber auch wenn wir mal aufschreiben, wie viel wir



FOTOS: ARIEL CELESTE PHOTOGRAPHY / SHUTTERSTOCK, PRIVAT

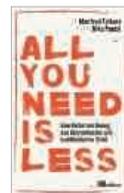
schon erreicht, gemeistert haben und mal nicht nach (Selbst-)Optimierungsmöglichkeiten suchen. Brauche ich das wirklich? Tut mir das gut? Stehen Aufwand und Ergebnis für mich in einem ausgewogenen Verhältnis? Es ist uns nicht immer bewusst, doch in den Antworten steckt die Kraft der Mäßigung.

„Wir alle besitzen ein Gespür für das richtige Maß“, ermutigt Prof. Thomas Vogel. Doch starke innere und äußere Gegenspieler lassen es abstumpfen. „Für unsere Vorfahren war es z. B. immer ein Überlebensvorteil, Vorräte anzulegen“, so der Experte weiter. „Die Angst vor Knappheit steckt in unseren Genen. Und wie stark sie ist, zeigen ja die Hamsterkäufe in der Coronakrise.“ →

## BUCH-TIPPS



**ALTER MEISTER**  
Maßlosigkeit war bereits im ersten Jahrhundert ein Thema. Doch die Texte Senecas wirken viel jünger. „Wie viel Luxus braucht der Mensch?“, Reclam, 83 S., 6 Euro



**ES IST GENUG**  
Deutschlands bekanntester Wachstumskritiker Niko Paesch und der Buddhist Manfred Folgers erklären die „Suffizienz-Kultur“. „All you need is less“, Oekom, 256 S., 20 Euro



**BEFREITER LEBEN**  
Wie uns eine alte Tugend eine neue Zufriedenheit schenken kann, zeigt **vital**-Experte Prof. Thomas Vogel. „Mäßigung“, Oekom, 192 S., 17 Euro



*„Wer das rechte Maß überschreitet, für den wird das Angenehmste zum Unangenehmsten.“*

Demokrit, griechischer Philosoph

Häufig sei Maßlosigkeit auch die Folge einer Entfremdung. „Vor allem in der Arbeitswelt“, erläutert Prof. Thomas Vogel. „Viele spüren keinen Bezug mehr zu den Produkten oder Kunden, für die sie arbeiten. Das erfordert viel Selbstdisziplin. Konsum sorgt dann für Ausgleich und Befriedigung.“ Obendrein lenkt er uns ab. „Das Leben stellt uns schwere Aufgaben. Da brauchen wir ab und an Lindermittel“, erklärt der Experte verständnisvoll. Mäßigung und Menschsein passen eben nicht immer zusammen.

### **Die Natur zeigt uns, was Mäßigung (er)schaffen kann**

Von genau dieser „Schwäche“ leben unzählige Branchen, die uns versprechen, dass wir durch noch bessere Produkte oder Dienstleistungen noch zufriedener werden. „Es fällt schwer, nicht an diesen Mythos zu glauben“, weiß Prof. Thomas Vogel. „Der technische Fortschritt brachte uns ja tatsächlich mehr Wohlstand,

mehr Gesundheit und mehr Lebenszeit. Aber bringt eine Firma z. B. innerhalb von 13 Jahren 22-mal ein ‚neues‘ Smartphone heraus, hat das nichts mit Fortschritt zu tun. Aber für ältere Geräte bekommen wir keine Ersatzteile und keine Updates mehr. Der Konsumrhythmus wird immer stärker beschleunigt.“

Mäßigung hilft uns, ihm nicht länger zu folgen, sondern all die Dinge wertzuschätzen und zu bewahren, die wir bereits besitzen oder uns von der Natur geschenkt werden. „Deshalb ist die Begegnung mit ihr ganz zentral, wenn wir unser Gespür für das richtige Maß schulen wollen“, empfiehlt Prof. Thomas Vogel (s. „5 Wege zur Mäßigung“ rechts). Doch er gibt zu: „Auch mir fällt es schwer, mich in allen Lebenslagen zu mäßigen. Ich begeben mich immer wieder neu auf die Suche nach dem rechten Maß.“ Eines finden wir dabei immer: uns selbst. 

# 5 Wege zur Mäßigung

Das wird (mir) zu viel. Häufig schieben wir dieses Bauchgefühl beiseite. Doch unserem **Gespür für das richtige Maß** sollten wir vertrauen. Fünf Gelegenheiten, es auszuprobieren

**BEGEGNUNGEN MIT DER NATUR:** Wo zieht es Sie hin? In den Wald, ans Wasser oder in die Berge? Folgen Sie Ihrer Intuition. Suchen Sie sich einen (Kraft-)Ort, an dem Sie die Natur mit allen Sinnen genießen können (s. Achtsamkeit). Denken Sie daran, dass auch Sie ein Teil dieser grünen Wunderwelt sind, die jedem Lebewesen das gibt, was es braucht. Nichts wird verschwendet, sondern alles bleibt in diesem gewaltigen, ewigen Kreislauf des Lebens. Die Natur ist Meisterin der Mäßigung. „Das können wir z. B. auf einem Spaziergang erleben“, sagt Prof. Thomas Vogel. „Wir können auch Nistkästen bauen oder ein Gemüsebeet anlegen.“ Er selbst besitzt eine kleine Schafherde. „Die Auseinandersetzung mit der Natur zeigt einem Grenzen auf und ordnet Zeitabläufe.“

**ACHTSAMKEIT FÜR ALLE SINNE:** Viele Kaufentscheidungen treffen wir nicht bewusst. Sind wir z. B. traurig, greifen wir „automatisch“ ins Süßigkeitenregal, um uns zu trösten. Viele Produkte sind obendrein so gestaltet, dass sie uns immer wieder verleiten, wie ferngesteuert zuzugreifen. Achtsamkeit unterbricht solche Gewohnheiten und macht sie uns bewusst. Das können Sie trainieren. Nehmen Sie sich am besten täglich fünf Minuten Zeit dafür. Setzen Sie sich aufrecht, aber bequem hin. Besuchen Sie nun, jeweils für ca. 30 Sekunden, jeden Ihrer fünf Sinne: Was sehen, hören, riechen, schmecken Sie? Was fühlen, tasten Ihre Hände? Nehmen Sie all das bewusst wahr.

**DANKBARKEIT GEGEN DEN MÄKELDRANG:** Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Klingt einfach, kann an manchen Tagen aber eine echte Herausforderung sein. Doch gerade dann ist es wichtig, den inneren Fokus bewusst auf die Fülle zu richten (s. Begegnungen mit der Natur). Misserfolge und Niederlagen verleiten uns dazu, gar kein gutes Haar mehr an uns zu lassen. Doch unsere Stärken und unsere Erfolge sind alle noch da. Dankbarkeit führt sie uns (wieder) vor Augen.

**DIGITAL DETOX STATT DAUERBERIESELUNG:** Kein anderes Gerät nutzen wir so intensiv wie unser Smartphone. „Weil es ein Multifunktionsgerät ist“, erklärt Prof. Thomas Vogel. „Ich will das nicht verteufeln, aber an vielen Stellen bestimmt

das Smartphone unseren Alltag.“ Es lenkt uns ab, kontrolliert uns und versetzt uns ständig in Alarmbereitschaft. Trotzdem gelingt Mäßigung hier vergleichsweise schnell: Legen Sie Ihr Smartphone z. B. jeden Tag für 10 bis 15 Minuten stumm geschaltet in eine Schublade. Oder schalten Sie es immer zur gleichen Zeit, z. B. um 20 Uhr, komplett aus und am nächsten Morgen erst um 7.30 Uhr wieder ein.

**PLATZ SCHAFFEN FÜR DIE WERTVOLLEN DINGE:** Beginnen Sie z. B. mit Ihrem Couchtisch. Räumen Sie ihn jeden Tag auf. Weiten Sie Ihre „Zone der Ordnung“ danach peu à peu aus. Dabei helfen drei große Körbe oder Kartons. Beschriften Sie sie mit „Müll“, „Verschenken“ und „Verkaufen“. Sortieren Sie alle Dinge, die keinen festen Platz mehr bekommen sollen, dorthinein. Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind, bekommen so mehr Wertschätzung.

## Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe –  
für erholsamen Schlaf\*

Beruhigt und verbessert so den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.lasea.de

