

Podcast mit Dr. med. Franziska Rubin

Speaker 1 [00:00:02]: Kanada ist ein Land mit unglaublich gastfreundlichen und herzlichen Menschen. Aber wussten Sie, dass Sie in das Land mit den bestausgebildeten Arbeitskräften der Welt expandieren, wenn Sie Ihr Geschäft nach Kanada ausweiten? Das bedeutet hoch qualifizierte Talente für Ihr Unternehmen. Unabhängig davon, wo sich Ihre Niederlassung derzeit befindet, machen wir es Ihnen leicht, in das beste Land der G20 für Geschäftstätigkeiten zu expandieren. Investieren Sie in Kanada, wo sich Ihr Unternehmen zu Hause fühlt. Erfahren Sie mehr unter Invest Canada.pon.cr/talente. Depressionen, Burnout, Erschöpfung. Viele tun diese Begriffe heutzutage als Modediagnose ab. Man solle sich nicht so haben. Einfach mal ausschlafen oder das Mindset ändern. Die Seelendocs zeigen mit ihrem Hörbuch jedoch ganz genau auf, wann es eben doch wichtig ist, sich ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat und Hilfe zu suchen. Dabei geben sie auch Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die psychische Gesundheit und unser seelisches Wohlbefinden mit vielen praktischen Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige. Das Hörbuch „Die Seelendocs. Hilfe bei Depressionen, Erschöpfung und Burnout“ gibt es zum Download und als Buch bei Knaur MensSana. Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [00:01:40]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von „Einfach ganz leben“, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, klarer und auch gesünder macht. Heute ist bei mir Franziska Rubin. Sie ist Ärztin, Fernsehmoderatorin, Bestsellerautorin und ist auch als Schulmedizinerin zugleich begeistert von Naturheilverfahren. Und Franziska ist tatsächlich schon zum dritten Mal da, denn es gibt ganz viel Neues von ihr. Seit September 2023 einen Podcast mit dem Titel: „Gibt es da nicht auch was Natürliche?“ Dann ein neues Buch aus der Sieben-Minuten-Serie. Es heißt: „Sieben Minuten am Tag. Endlich kraftvoll und gelassen, was die Seele stark macht.“ Außerdem noch, auch passend zum Thema, ein Kartenset: „Die Erste Hilfe Box für die Seele. Einfache Soforthelfer für schwierige Momente.“ Wie wir Körper und Seele stärken, wie wir gut durch die kältere und dunklere Jahreszeit kommen und wie wir überhaupt das ganze Jahr über zu mehr Kraft und Gelassenheit zugleich finden. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Franziska, schön, dass du wieder da bist.

Dr. med. Franziska Rubin [00:03:15]: Ja, grüß dich, Jutta! Hallo, da draußen.

Jutta Ribbrock [00:03:17]: Du bist so fleißig. Wie machst du das eigentlich alles? Du hast doch Haus, Mann, Kind, Hund?

Dr. med. Franziska Rubin [00:03:24]: Ja, das ist ja so eine tolle Arbeit. Wenn man dann plötzlich merkt, dass die Ideen kommen und dass man irgendwie so denkt, so, ja, das kann die Nation gerade brauchen. Und wenn es dann auch noch funktioniert, ist es natürlich super toll, dann macht das auch richtig Laune.

Jutta Ribbrock [00:03:37]: Sehr schön. Lass uns doch mit deinem neuen Kind mal anfangen, mit deinem Podcast. Was ist da geboten?

Dr. med. Franziska Rubin [00:03:45]: Also, ja, der Podcast. Da hat man mich schon lange versucht, so zu überreden. Und dann habe ich mir gesagt: Mensch, es gibt doch

schon so viele Podcasts oder so was. Und dann habe ich mich aber mal reinvertieft und es gibt tatsächlich keinen gescheiten Podcast zum Thema Naturheilkunde. Also das heißt, wenn man krank ist, was kann man denn da naturheilkundlich alles machen? Und ich weiß ja, dass es viele Menschen umtreibt, dass viele Menschen das wissen wollen. Und ja, jetzt gibt es ihn, der heißt: „Dr. Franziska Rubin. Gibt es da nicht auch was Natürliches?“ Und die Idee kommt von der Sina Peschke, mit der ich das zusammen mache, weil die einfach gesagt hat, das ist doch die richtige Frage. Aber das fragen auch die Leute immer dich als Ärztin: Gibt es da nicht auch was Natürliches? Und so ist es auch. Ja.

Jutta Ribbrock [00:04:25]: Genau. Und da hast ja in deinem ersten Sieben-Minuten-Buch sowieso schon ganz viele tolle Tipps drin gehabt, wie wir uns da auch sieben Minuten am Tag mal was Gutes tun können mit natürlichen Mitteln. Und was hast du jetzt im Podcast so für Themen?

Dr. med. Franziska Rubin [00:04:40]: Der Podcast ist monothematisch. Also da gehe ich rein, wenn ich Kopfschmerzen – was zu Kopfschmerzen wissen möchte, oder gegen Verstopfung zum Beispiel. Oder wenn ich wissen möchte, was ich mit Lebensmitteln so bewirken kann an Heilwirkung. Und dann ist es so gegliedert, dass ich im Grunde sage, ja, was ungefähr geboten ist durch die Hochschulmedizin oder wie man das einordnen kann, diese Erkrankung. Also zum Beispiel, was ist denn überhaupt eine Verstopfung? Wann spricht man davon? Man sagt ja – das wissen ja die wenigsten – dreimal am Tag bis dreimal die Woche ist normal, aber weniger ist dann quasi Verstopfung. Und solche Dinge erklären wir erst mal kurz am Anfang. Und dann, das ist total witzig mit der Sina, weil die ist so, so erfrischend und die ist so aus dem Leben, die ist irgendwie so wie die, wie, wie die Zuhörer, fragt sie dann irgendwelche schiefen Fragen und ich finde das total cool. Und dann geht es eigentlich darum, meine Top 5 aus der Naturheilkunde. Also was sage ich zum Beispiel? Oder was kann ich besonders empfehlen? Was kann man selber machen? Aber es geht auch immer wieder um Tipps, wo man eine naturheilkundliche Ärztin zum Beispiel braucht oder einen Arzt. Also. Und ich finde, man kommt einfach viel weiter damit.

Jutta Ribbrock [00:05:52]: Überhaupt mit der Naturheilkunde?

Dr. med. Franziska Rubin [00:05:54]: Na ja. Oft ist es ja auch die Erfahrung, dass man beides zusammen braucht. Also man kann eine Erkrankung – sehen wir jetzt mal, eine Blasenentzündung haben wir im Augenblick ganz viele – eine Blasenentzündung. Bis das Antibiotikum wirkt, erst mal muss sie – also ich habe Schmerzen, ich habe Probleme, ich habe Brennen beim Wasserlassen. So, bis ich bei meinem Arzt bin und dann noch ein Antibiotikum bekomme, da vergehen Tage und bis das wirkt, vergehen noch mal Tage. Das heißt, was eigentlich funktioniert, ist gar nicht richtig. Oder es funktioniert dann, wenn das Kind wirklich richtig tief in den Brunnen gefallen ist. Dann brauche ich manchmal das Antibiotikum. Es ist auch wichtig, das dann zu haben. Aber eigentlich geht es darum, sofort mit einer **Durchspülungstherapie** zu beginnen. Also sofort eben mit den richtigen Tees, mit den richtigen Mitteln, dass die Bakterien gar nicht erst anhaften in der Blase. Dagegen zu spülen, zu spülen und den Bauch zu beruhigen mit warmen Auflagen oder vielleicht ein Sitzbad zu machen, sodass ich sofort Erleichterung bekomme. Und oft kriegt das Ding dann auch wieder gedreht. Ich brauche die Antibiotika gar nicht, weil ich das Tollste, genau, weil ich sofort reagiert habe mit Naturheilkunde. Und ich finde, die meisten Erkrankungen, also fast alle, würde ich sagen, kann man sehr gut erreichen mit Naturheilkunde. Vor allen Dingen, wenn man **schnell** ist. Ja, wenn die ganze Geschichte schon sehr weit fortgeschritten ist, dann brauche ich oft die Schulmedizin. Manchmal ist es auch die Kombination aus beidem. Bis man dann sagt – also zum Beispiel habe ich jetzt jemanden behandelt mit einer Brustentzündung. Ganz blöd, ein

junges Mädchen und das gibt's schon. Dann sind die, spinnen die Hormone rum und dann entzündet sich die Brust, so wie praktisch in der Stillzeit. Und dann ist es natürlich kann man sagen, ich gebe Ibuprofen, um die Entzündung runterzudrücken, aber da tut das trotzdem weh. Und wird, das wirkt. Das dauert ewig. Das dauert zwei Tage, bis das Ibuprofen so funktioniert hat, dass die Entzündung runtergeht. Wenn ich aber sofort eine **Quarkauflage** mache oder ich mache sofort einen **Wirsing** drauf, dann entspannt sich die Situation, und zwar innerhalb von einer halben Stunde. Das ist dann nicht weg. Ich muss das dann tagelang eventuell weitermachen, wenn die Entzündung da ist. Aber ich habe die Möglichkeit, mir zu helfen und mir **sofort Erleichterung** zu bringen. Und das ist so cool dann, wenn man das einfach gedrillt kriegt und kein Antibiotikum braucht. Also ich liebe es, ich liebe diese ganzen Anwendungen. Ich bin davon total überzeugt. Und mittlerweile wissen wir ja auch durch immer mehr Studien, wie gut es funktioniert.

Jutta Ribbrock [00:08:19]: Ja, und ich muss gerade da einhaken, weil du sagst, das geht eigentlich schneller mit diesen Naturheilverfahren, weil glaub da Ich glaube, das ist auch ein Missverständnis, dass viele sagen, ja gut, wenn ich so ein paar Zipperlein habe, dann kann ich da was mit Naturheilverfahren machen. Aber wenn es mir so richtig dreckig geht, dann brauche ich sofort irgendwie eine Pille druff, damit die Schmerzen sofort weg sind. Und du sagst ja im Grunde, wenn ich das Richtige sofort mach mit den natürlichen Mitteln, wirkt das sogar **total schnell**, richtig?

Dr. med. Franziska Rubin [00:08:48]: Es ist ja so, solange der Körper – also der. Ich glaube, der Hauptunterschied zwischen unserer Hochschulmedizin und der Naturheilkunde ist eigentlich, dass die Naturheilkunde den Körper anregt, sich **selbst zu heilen**. Ja, die Schulmedizin ist sozusagen wie eine eine Schraube, die ich in eine lockere Mutter drehe. Also es ist ein Eingriff an einer Stelle und die Naturheilkunde sagt meinem Körper: Komm, jetzt, so geht's, dann geht's lang und jetzt mach dich mal selber wieder heile. Und das ist ja zeitunabhängig. Und bei **chronischen Erkrankungen** zum Beispiel ist es meiner Meinung nach der einzige Weg, weil man nur auf die Dauer auch mit dem eigenen Mitwirken und auch vielleicht Umdenken, wie man sich verhält oder was man isst oder wie man sich bewegt oder so was, kriegt man auf lange Sicht eine Lösung. Wenn ich das nicht mache, dann bekomme ich oft die **Nebenwirkungen der Medikamente** und habe nachher mit 60, 70, 80 20, 30 Medikamente, die ja ein **toxischer Cocktail** werden können. Ja.

Jutta Ribbrock [00:09:50]: Jetzt hast du schon ein Beispiel gebracht für etwas sehr Typisches für die kältere Jahreszeit. Lass uns doch da gleich mal bleiben. So Erkältungskrankheiten, Grippe und so Geschichten dürften jetzt wieder öfter vorkommen. Ich habe es heut noch irgendwo gelesen. Genau, Robert Koch Institut, dass gerade sehr, sehr viele Infektionskrankheiten, akute Infektionserkrankungen gibt. Ja, lass uns doch mal so einen kleinen Werkzeugkoffer zusammenstellen, wie wir uns gerade gut schützen können.

Dr. med. Franziska Rubin [00:10:22]: Ja, wir haben ja so ein bisschen das Bild nach Corona, dass wir unsere Abwehr da nicht besonders gut trainiert haben. Und einige haut jetzt ganz ordentlich um. Äh, auf der anderen Seite ist das auch wieder was, da muss man **schnell** sein. Wenn ich jetzt merke, dass ich zum Beispiel, dass mir die Nase zugeht, dann nehme ich sofort ein **Salzwasserspray**. Also ich nehme aber kein Nasenspray, was mir die Gefäße blockiert in der Nase, weil mein Körper lässt ja die Nase laufen, damit die Viren rausgespült werden. Wenn ich jetzt ein normales herkömmliches schulmedizinisches Nasenspray nehme, dann geht die Nase zwar auf, aber danach. Erstens mache ich diesen **Selbstregulierungsmechanismus** kaputt und ich kann es gar

nicht lange anwenden. Dann brauche ich das quasi permanent. Also ist viel gescheiter, Salzwasser in die Nase zu machen. Ich bin ein absoluter Freund von **Inhalieren**. Insbesondere mit **Thymian**. Thymian muss man sich einfach merken, es ist das **Lungenkraut**. Alles von Halsschmerzen, Nasen-, Nebenhöhlen, Stirnhöhlen, Lungengeschichten, super mit Thymian. Entweder frisch aus dem Blumentopf abgeschnitten oder getrocknet in ein Behältnis schmeißen. Ich habe immer so kleine Töpfe, mit denen man so gut inhalieren kann und dann ja das einfach **mehrfa

ch am Tag** machen und dann meistens verlässt einen dann schon der Husten oder der entsteht gar nicht oder wird gar nicht so schlimm.

Jutta Ribbrock [00:11:45]: Vielleicht kann man so noch aufhalten. Ich hab ja Thymian gekauft zum Kochen.

Dr. med. Franziska Rubin [00:11:49]: Ja, super. Ja, das ist immer gut.

Jutta Ribbrock [00:11:50]: Jetzt nehm ich es gleich auch mal her zum Inhalieren.

Dr. med. Franziska Rubin [00:11:53]: Ja, und das kann man übrigens auch verwenden, indem man damit reichlich kocht. Ja. Oder auch einen Tee mit, Tee überbrüht oder so was. Und ansonsten gibt es ja auch eine ganze Menge naturheilkundliche Heilmittel. Also zum Beispiel gibt es eine Mischung aus **Kapuzinerkresse und Meerrettich** kann man selber herstellen. Wer reichlich das im Garten hat, der kann das vorbeugend herstellen für den Winter. Sonst kann man so was natürlich auch kaufen. Es gibt viele Inhalationsmischungen, die man kaufen kann und man muss irgendwas da haben, so seine kleine **Hausapotheke**, wo man sofort sagt, okay, ich merke, das geht los. Ja, zum Beispiel **Minze oder Lavendel** für gegen Kopfschmerzen als Öle da haben. Und jeder hat ja so seine Achillesferse. Also jeder, bei jedem wird ja etwas anderes meistens an erste zuerst krank, der eine kriegt Ohrenschmerzen, er hat die Probleme mit der Nase und so. Einfach **vorbereitet** sein.

Jutta Ribbrock [00:12:43]: Und ist das tatsächlich nicht nur zum Lindern geeignet, sondern indem du schnell, sagen wir mal, dieses Durchspülen unterstützt, dass dann tatsächlich die Krankheit sich gar nicht so ausnimmt?

Dr. med. Franziska Rubin [00:12:56]: Also ich kriege das immer weg damit. Also ich meine, wir haben ja ganz eine ganze Menge naturheilkundliche Medikamente auch quasi, die man nehmen kann, wenn's doller wird und ansonsten die **Zwiebeln** für die Ohren oder der geriebene **Meerrettich**. Ich esse dann zum Beispiel ganz viel **Chili**, wenn ich merke, bei mir setzt sich alles zu im Gesicht, dann weil es einfach rausläuft und ich finde, das funktioniert gut. Ja. Und ansonsten manchmal auch so ein homöopathisches Ding wie es **Belladonna** zum Beispiel gegen Halsschmerzen. Das sind ja so Globuli. Es ist bei mir funktioniert super.

Jutta Ribbrock [00:13:30]: Was können wir noch so machen, um **vorzubeugen**? Also bevor überhaupt was passiert, lass uns da mal ein paar Sachen angucken.

Dr. med. Franziska Rubin [00:13:37]: Also ich glaube, was ganz wichtig ist, was in Deutschland auch sehr gelitten hat in den letzten zehn Jahren, ist der **Schlaf**. Also wir Deutschen schlafen eher ein bisschen weniger als andere europäische Nationen, aber wir schlafen auch schlecht. Also wir haben 10 Millionen, die immer mal wieder Schlaftabletten nehmen. Und eigentlich geht es darum, dass man sich so ein Bewusstsein schafft: Wenn man sich nicht um seinen Schlaf kümmert, dann leidet das **Immunsystem**.

Jutta Ribbrock [00:14:04]: Wieso schlafen wir dann so viel schlechter?

Dr. med. Franziska Rubin [00:14:07]: Ja, ich denke, dass wir zu viel **Stress** haben, aber vielleicht auch zu viel Umwelteinflüsse. Also zu laut, zu stressig, zu hektisch, zu wenig **Bewegung**. Die **falsche Ernährung** macht das auch. Das ist sowohl die Rohkost abends wie das zu schwere Essen, zu viel Alkohol. Es gibt so ganz, ganz viele Faktoren und der Hauptfaktor sind sicherlich der Stress, den wir uns aber auch durch die ganzen Medien zufügen. Also muss man sagen, abends gehören **Handys einfach ausgeschaltet**, ab 8:00 oder so was, dass ich runterkommen kann. Und wer glaubt, dass er vor dem Fernseher gut einschläft, das kann schon sein. Also ganz langweilig ist. Aber dem Schlaf, der **Schlafqualität** ist das natürlich nicht zuträglich. Und ein wichtiger Schlafräuber sind auch **Schmerzen** oder **Restless Legs**, also diese unruhigen Beine, also verschiedenste Erkrankungen. Und ich glaube, man muss das ernst nehmen, weil das kapiert man vielleicht nicht auf den ersten Blick, dass der Schlaf so wichtig ist für unser Immunsystem. Und ansonsten gelten ja was, die gibt es ja auch gerade jetzt wieder im neuen Sieben-Minuten-Buch. Ja, „Endlich kraftvoll und gelassen“. Da gibt es so viele gute Tipps, das hat schon Spaß gemacht, die zusammenzustellen, weil man kann so viel machen in so kurzer Zeit. Zum Beispiel mal den **Vögeln lauschen**, mal rausgehen, Vogelgezwitscher, das ist was Interessantes. Das macht was mit unserem Kopf sozusagen. Wo die Vögel zwitschern, da ist die Welt in Ordnung, weil die würden sofort wegfliegen, wenn Gefahr wäre. Das ist was **Archaisches** in uns.

Jutta Ribbrock [00:15:35]: Das ist in uns abgespeichert. Oder, hat die Vögel zwitschern hören da nicht, wissen wir, wenn, dann ist in der Natur quasi alles in Ordnung.

Dr. med. Franziska Rubin [00:15:43]: Genau. Ich habe jetzt übrigens eine **Zwitscherbox** auf der Toilette stehen. Kennst du die?

Jutta Ribbrock [00:15:47]: Ich muss jetzt sehr lustig lachen, als Ich habe das ja gelesen in deinem Buch und jetzt grätsche ich dir gerade rein, weil ich habe dasselbe Erlebnis gehabt. Ich bin bei meiner Freundin mal eben Pipi machen gegangen und kam wieder und es war so eine Uhrzeit zu, so ein so früh, später Nachmittag, früher Abend, wo das tatsächlich eine gewisse Wahrscheinlichkeit gab, dass vielleicht draußen, gerade bei dem sich verändernden Tageslicht tatsächlich die Vögel die Vögel gezwitschert hätten. Dann gehe ich zu ihr zurück und sage: Mensch, die Vögel draußen zwitschern! Da sie sich kaputt gelacht, geladen hat, gesagt: Ich habe so eine Box und die zwitschern auf der Toilette. Und du hast geschrieben, Hast du dasselbe auch erlebt, das bei einer Freundin? Jetzt hast du selber auch ein. Ja.

Dr. med. Franziska Rubin [00:16:31]: Das ist so lustig. Also es sind so Kleinigkeiten, mit denen man sich behelfen kann, aber es ist auch die eine oder andere Anwendung oder mal ein **Smoothie** mit besonderen Inhaltsstoffen, die uns jetzt so viel Vitamin C, aber nicht nur das, sondern auch **sekundäre Pflanzenstoffe** geben. Ich glaube, **Ernährung** ist auch ein ganz wichtiger Punkt. Das haben wir ja mittlerweile auch so verstanden, dass man bestimmte Dinge tun kann, um sein **Mikrobiom** fit zu halten, was dann wieder unsere Abwehr fit hält. Und deswegen habe ich jetzt in dem neuen Buch den **Sieben-Minuten-Kühlschrank-Check** zum Beispiel. Das gibt es jetzt eine ganze Liste von Lebensmitteln, die dann eben da drin sein sollten, wie **vergorene Sachen** oder eben **Joghurt**, also die **Milchsäuregeschichten** oder eben Obst, Gemüse, Fisch, bestimmte Öle und was man da einmal mal guckt, in zehn Minuten kriegt man das locker hin. Was habe ich denn da davon? Und der Rest kommt sozusagen auf die Einkaufsliste

und man versucht mal damit was zu kochen oder zu machen. Und ich muss ganz ehrlich sagen, ich meine, ich kenne so viele Leute, die sagen, an Sellerie komme ich nicht ran. Ich magister den übrigens auch nicht, aber in dem Smoothie zum Beispiel ist das überhaupt kein Thema. Oder auch Rote Beete. Nee.

Jutta Ribbrock [00:17:39]: Okay, die Sellerie, finde ich, schmeckt sehr stark durch, aber ich finde sie zu orange, sie das Warmm machen zu machen. Genau. Also dann, dann dämpft das auch.

Dr. med. Franziska Rubin [00:17:48]: Das ist nicht so doll, weil normalerweise ich geriebene den auf eine Mahlzeit also so im Essen.

Jutta Ribbrock [00:17:53]: Aber ich liebe Rote Beete, weil du das gar nicht erwähnt hast.

Dr. med. Franziska Rubin [00:17:56]: Insofern Rote Beete ist der Knaller gegen **hohen Blutdruck**. Da gibt es ja auch eine Folge bei „Gibt es da nicht was Natürliches?“. Weil hohen Blutdruck haben so viele, wir sind ja dann über 60, haben wir irgendwie 40 % betroffen? Ja, oder 58 schon. Das ist unglaublich. Wie hoher Blutdruck ist so eine Volks?

Jutta Ribbrock [00:18:18]: Wie kommt das, dass sich das so steigert im Alter?

Dr. med. Franziska Rubin [00:18:22]: Na ja, dass unsere **Gefäße weniger elastisch** werden oder dass die sich zusetzen mit allem, was wir so im Leben machen. Das ist ja verständlich. Es ist einfach so definiert worden, denke ich mal, es hat schon auch was mit den Werten zu tun, dass man sagt, wenn man diese Werte festgestellt hat, dann sind halt die anderen **Risikofaktoren** wahrscheinlicher. Und wir sterben ja immer noch am meisten an **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Das ist.

Jutta Ribbrock [00:18:45]: Echt irre.

Dr. med. Franziska Rubin [00:18:46]: Also da was zu tun, ist sicherlich sinnvoll. Da ist übrigens dieser **Zitronen-Knoblauchtrunk** was ganz Tolles für die Gefäße. Den kann man einmal herstellen und reicht dann für Wochen. Sieben-Minuten-Buch im Ersten. Und da ist zum Beispiel so, dass ich mit diesem Rest, der da drin ist, unheimlich gut kochen kann. Das ist ja so eine Knoblauch-Zitronenmischung ist mit den Fasern, das schmeckt richtig toll.

Jutta Ribbrock [00:19:10]: Klingt köstlich.

Dr. med. Franziska Rubin [00:19:11]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:19:12]: Und meine Mama macht sich das auch immer wieder. Dieses Knoblauch-Zitronen, misch.

Dr. med. Franziska Rubin [00:19:17]: Und **Granatapfel** ist übrigens ganz toll für die Gefäße.

Jutta Ribbrock [00:19:19]: Liebe ich auch. Also es gibt schon einiges, was ich auch mag.

Dr. med. Franziska Rubin [00:19:23]: Ja, ja, es ist ja so, im Grunde kann man sagen, **Lebensmittel heilen**. Also die helfen uns, entweder gesund zu werden oder auch Dinge rückwärts zu drehen. Das ist eine faszinierende Studie zum Granatapfel. Der Granatapfel hat es wirklich geschafft, bei einer regelmäßigen Anwendung über ein Jahr die **Halsgefäße wieder freier zu putzen**. Welches Medikament schafft das nicht? Also das war wirklich beeindruckend. Und man muss ja fairerweise sagen, wir wissen viele Dinge in der Anwendung, dass sie funktionieren. Also Naturheilkunde hat ja in Europa eine echte Tradition. Aber wer bezahlt die Studien, um das zu verifizieren oder validieren? Also wer, wer? Wer hat ein Interesse daran zu beweisen, dass der Kohlwickel auf dem Knie funktioniert oder nicht? Und glücklicherweise haben wir so viele engagierte Naturheilkunde-Kliniken, die das jetzt machen, oft also die eh so behandeln und dann gucken alle in Studien einschließen die Leute, wie funktioniert das? Aber es ist so teuer und so aufwendig, kann das Doppel verblendet zu machen, dass niemand weiß, wer was bekommen hat? Es geht ja beim Kohlwickel auch gar nicht. Was will man denn sonst drauf machen, was genauso aussieht? Ja, es ist schwierig und es ist manchmal ein bisschen unfair, wenn immer dieser dieses kommt. Ja, funktioniert es denn jetzt wirklich? Aber ich freue mich immer über jede neue Studie, die entsteht, weil es uns im Grunde den Rücken deckt für das, was wir empfehlen.

Jutta Ribbrock [00:20:46]: Also das auf jeden Fall gewisse **Erfahrungswerte** gesammelt werden. Und es wird ja zum Teil auch in Büchern festgehalten. Vieles, also auch so die alten Sachen mit Kälte und Wärme reizen, Kneipp und die ganzen Geschichten.

Dr. med. Franziska Rubin [00:21:02]: Also eigentlich schon **zwei Jahrtausende**, die das dokumentiert wird. Und man weiß es ja, sehr gute **Erfahrungsheilkunde** ist, glaube ich, da ist auch gar kein Zweifel dran. Aber die Schulmedizin sagt ja so oft so gerne: Ja, Moment. Funktioniert das denn jetzt wirklich? Da will ich aber die Studie zu sehen. Prinzipiell richtig. Man soll schon gucken, ob Sachen funktionieren. Aber man muss auch mal überlegen, wer ein Interesse daran hat, das zu nachzuprüfen. Und das gibt es halt nicht. Und wenn es da kein Geld für gibt, dann wird es die Studie auch nicht geben. Aber dass es funktioniert, finde ich, das wissen wir doch, sonst wird es ja nicht Tausende Jahrtausende weitergereicht. Wenn jemand als Arzt irgendwas probiert und das macht er dreimal mit seinem Patienten und das funktioniert nicht, dann kommen die nicht mehr wieder.

Jutta Ribbrock [00:21:43]: Wahrscheinlich nicht.

Dr. med. Franziska Rubin [00:21:45]: Klar, besser ist ja.

Jutta Ribbrock [00:21:48]: Was wir auch noch tun könnten, ist **viel Bewegung**. Rausgehen. Ja, Natur.

Dr. med. Franziska Rubin [00:21:54]: Wir sind jetzt wieder beim **Immunsystem**. Ja, das ist ja gerade die **feuchte Luft** auch im Winter. Also das muss man einfach wissen, dass unsere ganze Luft in den Räumen, die ist überheizt, überhitzt, die ist sehr **trocken**, ist für unsere **Schleimhäute** ein echtes Problem. Und ich finde es zwar so niedlich, wenn meine Töchter zu mir sagen, Mama, stell heute Abend die Wäsche bei mir rein, weil die gemerkt haben, das funktioniert. Früher habe ich immer so Schalen erhitzt und dann nachts mit heißem Wasser übergossen und so, als die Babys waren. Und mittlerweile stelle ich einfach die **Wäsche** rein. Weil es funktioniert. Und ja, hält die

Schleimhäute feuchter. Und das macht natürlich auch der **Spaziergang** draußen darf man ja.

Jutta Ribbrock [00:22:33]: Jetzt sich bewegen und man fühlt sich einfach total, dass man die Pflanzen sieht und.

Dr. med. Franziska Rubin [00:22:41]: Nun Hunde und Katzen regnet.

Jutta Ribbrock [00:22:44]: Ja, auch das ist eigentlich toll. Man denkt ja immer: Ach ja, schütte, es regnet, aber geh mal wieder raus und halt mal dein Gesicht in Regen. Ist auch total schön.

Dr. med. Franziska Rubin [00:22:54]: Vor allem, wenn man wasserfestes Make-up hat.

Jutta Ribbrock [00:22:58]: Oder gar keins drauf. Genau bei Wasser. Du hast noch bei deinen Top Tipps auch **kalter Schenkelguss**.

Dr. med. Franziska Rubin [00:23:06]: Hm? Ja, ja, ich liebe ja **Wasseranwendungen** nach Kneipp wir auch mal den Bundesgesundheitspreis bekommen, deshalb leicht. Und diese Schenkelgüsse sind extrem gut fürs Immunsystem. Also einfach nach der heißen Dusche die untere und nur die. Unterschenkel. Ich mache es jetzt mittlerweile immer bis zur Hüfte hoch. Den Oberkörper magister ich auch nicht mehr. Ich mache aber die Arme und die Beine und das Gesicht, weil das auch einfach richtig. Ja, das ist das Gesicht fördert die Durchblutung. Es ist einfach gut für die Haut und für das Immunsystem sind vor allen Dingen die Unterschenkel wichtig. Und das eigentlich einfach, weil man geht an der Außenseite hoch, fängt mit der rechten rechten Bein an, geht dann wieder einen runter, macht das so dreimal ein bisschen ums Knie rum, dass die Unterschenkel mal eine richtige kalte Abduschung bekommen haben. Dann kommt das linke Bein. Und ich habe schon Freundinnen, die sagen: Mensch, das ist mir zu kalt und so, dann fühle ich mich so fröstelig. Dann muss man erstens davor ein bisschen **wärmer duschen** und dann das **nicht ganz so kalt** machen. Es geht ja eigentlich nur um diesen **Temperaturreiz** und den Unterschied. Ja, es muss nicht sozusagen Bergwassertemperatur haben, dass mir die Beine abfrieren.

Jutta Ribbrock [00:24:17]: Und deshalb auch Sauna, oder? Also ich meine, da erhitzt man ja extrem und. Dann. Macht...

Dr. med. Franziska Rubin [00:24:24]: **Sauna** ist gut, wer es mag. Genau, nicht mehr so dann mit sehr hohem Blutdruck oder so, das muss so ein bisschen stabil sein. Ich bin sowieso eher für diese **mittelgradige Sauna**, so 60, 70 Grad. Ich finde, das Verdrängen tragen die meisten Leute besser. Ähm, aber interessanterweise ging es bei diesen kalten Güßen auch. Bei dem **Gesichtsguss** kann man direkt messen im Blut, wie die IGA – das ist eine unsere Abwehr – ansteigt diesen Körper. Ja, das ist total faszinierend. Es funktioniert sehr gut. Und Sauna, also Sauna gibt es echt weltweit tausende von Studien. Studien, weil gerade die Nordländer. Ja, Schweden, Finnland und Norwegen machen viele Studien dazu. Und da habe ich als mir auch mal wieder der Kitt aus der Brille geklatscht, weil das ist unglaublich, was die Sauna bewirkt, sowohl fürs **Herz-Kreislauf-System** wie für Haut, wie für das **Immunsystem**. Das ist so ein so so **Rundum-Mittel** quasi, wenn man es regelmäßig macht. Ja.

Jutta Ribbrock [00:25:25]: Super. Jetzt haben wir schon einiges beisammen. Jetzt für die kalte Jahreszeit. Genau. Und du hast ja jetzt diese zwei neuen Sachen. Das „Sieben

Minuten am Tag.“ Buch für die Seele und auch du hast so ein tolles Kartenset. Die **„Erste Hilfe Box für die Seele“**. Da hast du auch Tipps? Ja, mal so auf die Schnelle, dass man sich so ein Kärtchen rauszieht.

Dr. med. Franziska Rubin [00:25:49]: Und ich finde, das ist ein super Geschenk, auch wenn die Freundin Liebeskummer hat oder gerade vor einer Prüfung steht und man so jemand was Gutes tun will. Und das „Die Erste Hilfe Box für die Seele“. Da sind einfach **niedrigschwellige** Sachen drin, die jeder machen kann. Die sind aber nicht an sieben Minuten gebunden. Aber es sind einfach so Tipps, die man immer mal wieder, wenn es einem nicht so gut geht oder wenn man traurig ist oder gestresst oder genervt oder unglücklich oder so, dann kann man da wieder mal sich einen rausziehen und sagen: So, ich probier das jetzt mal und dann wird schon für jeden auch was Passendes dabei sein, was man immer wieder holt, wenn es wieder nötig ist.

Jutta Ribbrock [00:26:29]: Jetzt, wo du das gesagt, das habe ich mal hier die **Lavendel-Herzaflage** rausgezogen. Erzähl mal was die macht, so als Beispiel.

Dr. med. Franziska Rubin [00:26:37]: **Lavendel** hat viel mehr drauf, als wir gedacht haben. Da ist ja eigentlich immer so beruhigend oder so ein so ein Duft gegen Motten oder so. Für viele Leute. Lavendel hilft nicht, beruhigt nicht nur gut, sondern es hilft auch gegen **Angst**. Das heißt, in hoch dosiert kann man das sogar als Kapsel nehmen gegen **Angststörungen**. Es hat also es wird genauso gut wie diese Beruhigungsmittel, die schulmedizinischen. Das finde ich auch faszinierend daran. Und sehr schön beruhigend wirkt es auch aufs **Herz**. Das heißt, wenn man Stress hat und manche Leute, den schlägt dann das Herz bis zum Hals oder die haben so Herzrasen oder es ist so ein leichtes Stechen in der Brust oder so. Manche Leute reagieren mit dem Herz, insbesondere und mit so einer **Nervosität**, auch vor Prüfungen oder dann alles, was so ein bisschen Richtung Angst geht, Nervosität oder so was. Dann kann ich diese Lavendel-Herzaflage machen. Ist im Grunde ganz einfach. Ich nehm ein bisschen hochprozentiges **Lavendelöl** und reibe das in der Hand. Es ist warm, es reib und schreibe das dann auf der ganzen Herzgegend. Und dann lege ich noch ein – also ich muss mich erst mal schön hinlegen, natürlich, dass gemütlich ist oder so – und dann tue ich ein **Baumwolltuch** drauf und **Wollecke** drumherum. Und das lasse ich so lange liegen, wie es angenehm ist. Wichtig ist, dass das Tuch, was draufgelegt ist, ruhig **kühl** sein kann. Ach echt? Also ich reibe das Öl ein, dass es angenehm ist, aber dann nehme ich so ein Küchentuch und das ist mit kaltem Wasser. Also kühles Wasser bringe ich aus. Legt das drauf, weil der Trick ist, dass mein Körper das wieder **erwärmst**. Ja, und dieses Lavendelöl, angstlösend und beruhigend wirkt aufs Herz.

Jutta Ribbrock [00:28:17]: Aber das Kühle hat dann welchen Sinn?

Dr. med. Franziska Rubin [00:28:21]: Na ja, dass das **stärker durchblutet** wird. Wenn ich jetzt da kühl drauf tue, dann wird mein Körper alles tun, diese Stelle wieder zu erwärmen. Und das ist so eine **langsam anflutende Wärme** und dann in die Wollecke gerührt, dann wird das irgendwann richtig schön kuschelig. Und so wirkt das quasi intensiv.

Jutta Ribbrock [00:28:42]: Ich gucke jetzt hier noch mal ein bisschen durch. Dein Abendprogramm, weil das wirkt jetzt natürlich leicht gesagt und nicht so leicht getan. Einfach **cool reagieren bei Ärger und Wut**.

Dr. med. Franziska Rubin [00:28:55]: Also das ist eine eine Geschichte, die man sehr gut machen kann. Wenn. Wenn man irgendwie eigentlich wütend ist, wenn einen keiner versteht, wenn man irgendwo ein bisschen hilflos ist und vielleicht kurz davor ist, rumzubrüllen oder ausfällig zu werden oder so was in so für schwierige Situationen. Und was man da eigentlich macht, ist, dass man versucht, aus dieser negativen Situation rauszukommen. Auch aus der Gedankenspirale, indem man **Distanz** zu der Situation aufbaut. Und für manche Leute ist es so die **„Flying on the Wall“**. Das heißt, ich stell mir vor, ich bin die Fliege an der Wand, die gerade diese Situation beobachtet. Und dann versuche ich mal zu gucken, was ist denn da? Was passiert denn da jetzt gerade? Wie verhalten die sich denn? Aha, das eskaliert hier gerade. Erst mal nur dadurch, dass ich da raus gehe aus meiner innerlichen Wut an diese, diese Außenposition, gelingt es mir oft schon, die Dinge anders zu sehen. Und erstaunlicherweise habe ich festgestellt, man würde ja denken, dieser Moment, wo ich da quasi rausgehe, der kostet mich ja jetzt Zeit, dass das, das Gegenüber irritiert. Aber es ist gar nicht so! In aufgeladenen aufgeladenen Situation ist das manchmal total gut, wenn man mal **zweimal durchatmet**, gedanklich sich rausdenkt oder so, weil dann kommt da plötzlich so ein interessanter Bruch rein und man kann dann sagen: Okay, was brauche ich jetzt von außen, was brauche ich jetzt? Kann ich jetzt auch sagen: Okay, da muss ich erst mal drüber nachdenken und geh weg sozusagen. Oder? Ja, es geht einfach daraus, sozusagen seine **Emotionen zu beherrschen** zu lernen.

Jutta Ribbrock [00:30:38]: Das ist wirklich eine tolle Idee, dass ich mir sozusagen von außen von weitem zugucken und dann eher so in die **Beobachterposition** gehe und dadurch aus diesem Strudel so rausgehen.

Dr. med. Franziska Rubin [00:30:49]: Und dann auch eine Empfehlung abgeben, quasi für sich selber. Was wäre denn jetzt klug? Und dieses Ja, dieses Mal kurz **innehalten** ist wirklich eine ganz gute Technik.

Jutta Ribbrock [00:31:00]: Was ich auch ganz toll finde, ist der **Gute-Laune-Gang**.

Dr. med. Franziska Rubin [00:31:05]: Na also, da ist es ja so. Manchmal gucke ich in den Spiegel und dann denke ich so: Wow, was ist denn das für 'ne alte Frau? Also wenn ich so irgendwie mich so, so schluffig, so ein bisschen hängen lasse und die Schultern sind rund und irgendwie. Ich bin irgendwie genervt oder angespannt oder so was. Und das ganze Ding kann man umdrehen. Ja, indem man sich quasi genau so wie du jetzt ist, nicht mehr **aufrecht**. Es ist tatsächlich so, dass man weiß, wenn man seine Muskulatur aktiviert in eine aufrechte Position. Also meine Yogalehrerin hat immer gesagt, das ist der Faden an der Brust hier oben, also, der einen quasi gen Himmel zieht. Manche sagen ja, der Faden ist auf dem Scheitel und es ist eben dies, was du sagst: **Brust raus, Bauch rein**. Dafür gibt es ganz einfache Übung, wie man praktisch diese Muskulatur aktivieren kann. Aber man kann es sich auch immer wieder bewusst machen im Laufe des Tages. Und dann mal drauf achten, wie die Umwelt anders reagiert. Ja, es ist so banal, aber je nachdem wie wir gehen. Also ich habe das früher mal gedacht, wenn ich in eine Bar reingegangen bin mit meiner Freundin und die ging immer so super, gerade so strahlen wie so eine Kerze, dass gehen dann plötzlich alle Köpfe rum. Also es ist ganz wichtig, das nicht zu unterschätzen, dass **äußere Haltung auch innere Haltung** macht und auch eine Wirkung auf andere hat.

Jutta Ribbrock [00:32:27]: Und auf sich selber. Ich habe gerade gedacht, ob ich das jetzt erzählen soll, das habe gerade eine Assoziation dazu. Ich versuchs mal zu erzählen. Ich habe tatsächlich ein an einem Seminar teilgenommen von Joe Dispenza, wo es

tatsächlich um die **Kraft der Gedanken** geht und wie viel wir damit bewirken können, wenn wir uns gedanklich schon in einen Zustand versetzen, den wir uns sozusagen herbeiwünschen, er sei es schon da und schon in der **Dankbarkeit** sind, dass es schon da sei. Und das war interessant, weil jede und jeder Teilnehmende hat natürlich für sich so seine Geschichten im Sinn gehabt. Und eine Frage war dann: Wenn du in diesem Zustand wärst, den du dir wünschst, wie würdest du zum Beispiel gehen? Und da habe ich so richtig gemerkt, das ist in meiner Vorstellung, ich habe mich so richtig aufgeblasen, ich war so groß und so gerade und meine, mein ganzer Herzraum war wie so aufgepumpt, im besten Sinne, so gut durchatmet und Schultern zurück und so, es war genau das der Kopf aufrecht und da musste ich, als ich die Karte von dir gesehen hab, dran denken. Allein in dieser Vorstellung, dass ich in so einer schönen **aufrechten Haltung**, also fast wie eine Königin weiß, die so entspannt nach links und rechts schaut. Es hat mich in so einen totalen Zustand gefasht. Das war wirklich großartig.

Dr. med. Franziska Rubin [00:33:53]: Ja, ja, es ist eben was. Wieder was, was man **bewusst betreiben** kann auch oder das, dass es ist. Ich finde das schon faszinierend, was man mit so Kleinigkeiten macht. Und die Aufgabe wäre dann jetzt in diesem Fall mal in dieser Haltung zu gehen. Ein Stück.

Jutta Ribbrock [00:34:07]: Ja, genau.

Dr. med. Franziska Rubin [00:34:08]: Übrigens, jetzt, wo ich gerade mein Getränk hier sehe, zum Thema Immunsystem noch mal zurück. Also jetzt kommt wieder die **Ingwerzeit**. **Ingwertee** mitnehmen, viel **Honig**, Honig. Egal, ob nun unser guter Bio-Honig oder an meinem Honig immer lutschen, wenn man, wenn man Halsschmerzen bekommt oder mal für die Infektabwehr. Es gibt ja so viele, unendlich viele **Hausmittel**, die man machen kann. Und wo du gerade, wo wir grade das Thema Schlafen auch hatten, **warmes Bad**, abends **warme Füße** schläft man viel besser ein und **Wechsel Fußbäder** auch wieder fürs Immunsystem. Also ich. Komm morgen. Zum Thema Immunsystem, Infektabwehr und es ist eigentlich schade, wenn man es nicht macht und dann nachher ein Antibiotikum nimmt, was einem ja doch wirklich deutlich schadet.

Jutta Ribbrock [00:34:52]: Ja, total. Und das hilft ja auch oft gar nicht, weil wenn man, das hilft ja nur bei einer bakteriellen Infektion. Alles, aber.

Dr. med. Franziska Rubin [00:34:58]: Auch Viren müssen wir anders in den Griff bekommen. Richtig. Und dann habe ich, da habe ich wieder das Problem, dass man dann wieder **neu aufbauen** muss nach dem Antibiotikum. Also es ist einfach ja, da.

Jutta Ribbrock [00:35:09]: Das war jetzt gerade noch ein Geistesblitz.

Dr. med. Franziska Rubin [00:35:11]: Ja, genau. Und System, wir haben.

Jutta Ribbrock [00:35:12]: Was dazu einfällt gerne noch.

Dr. med. Franziska Rubin [00:35:16]: 1000 Sachen also. Aber es ist wichtig, dass wir auch **auf uns aufpassen**. Deswegen gibt es ja jetzt auch wieder die Sieben Minuten. Oder gibt es wieder die Erste Hilfe Box für die Seele? Ich glaube, das ist so ein bisschen gerade aus dem Fokus gerückt. Also die Leute lesen unheimlich viel Krimis und Liebesromane, weil wir uns in Corona haben wir uns alle um uns selber gekümmert und jetzt ist es so ein bisschen. Ach ja? Na ja, jetzt was anderes dran. Und ich finde das auch

voll okay. Ja, ich lese auch sehr viele spannende Dinge, aber ich glaube, wir müssen uns bewusst machen, je mehr wir uns – der Kneipp hat das mal so gesagt – **wenn man so kontinuierlich Zeit in seine Gesundheit investiert**, indem man immer mal wieder was macht, dann **spart man im Alter sehr, sehr viel Zeit**, die man sich dann mit Krankheit beschäftigen muss. Und darum geht es mir eigentlich. Also deswegen auch wieder so **niederschwellige Angebote** und es braucht nicht mehr als diese sieben Minuten, sich da mal wieder auseinanderzusetzen.

Jutta Ribbrock [00:36:13]: Da können wir jetzt noch mal kurz drüber sprechen, wie das gedacht ist mit deinen Sieben-Minuten-Büchern. Du machst das ja richtig. Also ein Programm, wo man sieben Wochen jeden Tag sieben Minuten was machen soll. Also geht es auch um eine gewisse **Kontinuität**, so ums Dranbleiben.

Dr. med. Franziska Rubin [00:36:29]: Ja, genau. Und es geht mir darum, dass man das **ausprobiert**, dass man sich jeden Tag nur diese paar Minuten dann nimmt und dann kann man es ja verwerfen. Wenn es Mist ist, ist es Mist, dann kann ich es direkt wieder vergessen. Dann habe ich aber auch nur diese paar Minuten an dem Tag verloren. Aber wenn ich merke, das tut mir gut, das kann ich eigentlich gebrauchen in meinem Leben. Egal, ob es jetzt der Smoothie ist oder die Bewegung oder der Gedanke, der anders ist, dann geht es darum, das **wieder einzubauen**. Deswegen gibt es am Sonntag immer den **Ankertag** quasi. Also wo ich mir überlege, was hat mir jetzt hier gefallen, was war total bescheuert und was könnte ich gewählt. Haben probieren. Und dann zu sagen, wo baue ich das in mein Leben ein? Also zum Beispiel, wenn man jetzt mal so ein so **Hafer** oder so was denkt. Ja, ich kann nur sagen, wenn man mit dem richtigen Müsli in den Tag startet beziehungsweise. Ich mache das zum Beispiel **mittags**, weil ich morgens nichts mehr esse wegen Teilstunden und dann habe ich das Problem Thema Mittagessen schon erledigt, weil ich das einfach auch mitnehmen kann.

Jutta Ribbrock [00:37:30]: Dann ist quasi da ein Porridge am 12:00 und dann ist so noch irgendwann irgendwas zu Abend.

Dr. med. Franziska Rubin [00:37:37]: So komm ich damit gerade ganz gut klar, dass die Wechseljahre ja nicht einen mehr essen lassen, sondern eher, dass man wieder irgendwie ja irgendwas einsparen muss irgendwo ist ja furchtbar. Also. Und es ist aber nicht nur der Porridge, sondern es sind eben auch die **Weizenkeime**, die **Kleie**, die da drin ist. Ja, die **Cranberries** wieder als Vorsorge und also bestimmte **Nüsse**, ein bisschen **Leinöl** oder so was. Also so ein richtig so ein Mix. Und der **Apfel** nicht vergessen. Der Apfel am Tag total wichtig, weil der einfach **Cholesterin senkt**. Genauso gut wie in den Statinen. Also wie ein Medikament in der Vorsorge. Das sind ganz faszinierende Hochrechnungen. Im Journal of Medicine in England publiziert, dass wir durch den Apfel am Tag genauso viele **Todesfälle vermeiden** können wie durch ein niedrig dosiertes Statin, also ein Fettsecker. Das gilt nicht mehr. Wenn man dann einen Herzinfarkt hätte hatte. Da muss man dann aufpassen. Aber vor in der Vorbeugung, weil so viele Ärzte haben noch mal gesagt, ja, eigentlich müsste man das ja nehmen, das Medikament oder so das, dass man da keine Herz-Kreislauf-Probleme bekommt, da kann man auch den Apfel nehmen. Das ist ja mal eine super Nachricht. Und wenn ich das alles schon mal drin habe in einem Essen, dann hab ich schon so viel gerockt, dann kann ich auch abends ein Kaiserschmarrn essen.

Jutta Ribbrock [00:38:56]: Okay, dann doch noch mit einem Zuckerschock ins Bett.

Dr. med. Franziska Rubin [00:39:00]: Keine Ahnung. Ich meine, jeder muss selber. Muss ja mal fairerweise sagen, irgendwie gibt es ja auch Lieblingsgerichte, mit denen man ganz viel verbindet und die man so braucht. Und ich glaube, es macht die **Mischung**.

Jutta Ribbrock [00:39:10]: Das glaube ich. Auch. Ich will noch so ein paar Lieblingssachen mir angucken von dir. Was ich auch sehr lustig fand, ist **Stricken**.

Dr. med. Franziska Rubin [00:39:20]: Ja. Ja, Aber mal ganz ehrlich, hast du ein Hobby, wo du denkst: Na, wenn ich Zeit dafür hab, dann macht mich das richtig happy.

Jutta Ribbrock [00:39:28]: Ich hab das jetzt nie. Ja, doch, wenn ich. Also ich mache zum Beispiel gerne Yoga und Sport und so und tatsächlich, wenn ich manchmal schon so ein bisschen so mich so ein bisschen faul fühle und denke so an den ich war nun auch so in der Ecke sitzen und ich mache es dann aber. Also **Bewegung** ist für mich wirklich so ein totaler Glücklichmacher. Und früher habe ich tatsächlich gestrickt und ich merke, da ich ja sehr viel Kopfarbeit mache, also als Journalistin und ja, mit anderen Sachen noch, die ich mache, dass so was mit den **Händen** machen echt toll ist. Und tatsächlich ist so was wie Stricken. Ich muss da einfach also lachen, als ich es gesehen habe bei deinen Tipps und sagte: Ja, Jutta, da solltest du dir vielleicht mal wieder hervorholen, weil das hat fast was **Meditatives**.

Dr. med. Franziska Rubin [00:40:18]: Richtig? Genau. Und es geht ja nicht nur ums Stricken, sondern es geht darum, wirklich zu überlegen, was habe ich denn so in meinem Leben für **Hobbys** gehabt, die mich glücklich gemacht haben oder die mich abgelenkt haben? Oder wie du sagst? Und kommt der mit dem Stricken wieder in so einen **Flow** rein? Aber bei mir ist zum Beispiel das **Klavierspielen**, was ich wiederentdecken musste oder das **Singen** oder die **Pferde** oder so, das sind halt alles so Sachen, das habe ich in meiner Kindheit gemacht und dann irgendwann gemerkt, dass da fehlt mir eigentlich was. Und das wieder sich wiederzuholen und auch zu **erlauben**. Wir sind ja immer nur am Haushalt machen und Kinder versorgen oder Eltern oder arbeiten und so und das ist ja auch schön, das macht ja auch Spaß. Aber als gestresste Gesellschaft brauchen wir Dinge, die uns **runter holen**, die uns einfach mal wieder entspannen lassen oder mal wieder in den Flow kommen lassen und deswegen verstricken. Zum Beispiel in den Flow. Und sich das auch zu erlauben, zu sagen, diese nächste Stunde oder was auch immer. Oder dieser Abend. Ich muss gar nichts, ich muss nicht effektiv sein, ich muss nichts leisten. Ich muss nicht mal was beweisen. Ich setz mich nur einfach hin und hab Spaß.

Jutta Ribbrock [00:41:23]: Und dann kommt ja auch noch was dabei heraus. Das ist ja auch noch.

Dr. med. Franziska Rubin [00:41:28]: Das sieht nicht immer so außergewöhnlich, aber so aus, wie ich mir das vorgestellt habe, das gebe ich zu. Aber im Prinzip hast du recht. Ja.

Jutta Ribbrock [00:41:37]: Dann gucke ich noch mal genau den **kalten Gesichtsguss** hast du eben schon erwähnt. Wobei du da vielleicht noch mal kurz erklären könntest, wie du das machst. Weil ich habe mir vorgestellt, wie Franziska in der Dusche steht und sich nach vorne beugt.

Dr. med. Franziska Rubin [00:41:51]: Um das Wasser.

Jutta Ribbrock [00:41:52]: Und das Wasser um das Gesicht kalt abzuspülen, ohne dass es vorne am Körper entlang läuft.

Dr. med. Franziska Rubin [00:41:57]: Aber ich magister das nicht mehr. Früher habe ich das gemacht, also wirklich den ganzen Oberkörper mit kalt abgeduscht, aber irgendwie komme ich da nicht mehr ran. Ich kann mich nicht mehr überzeugen. Aber man macht wirklich einfach nur den Kopf nach vorne und dann mit der **rechten Seite beginnen**. Dreimal hoch und runter und dann rüber über die Stirn und dann auf der linken Seite noch dreimal hoch und runter. Ich dusche dann immer noch den Hals ab und das geht auch, ohne dass das über einen komplett drüber läuft und ist wirklich **sehr belebend**. Sehr angenehm. Hilft übrigens ganz toll bei **Kopfschmerzen**. Wenn jemand merkt, da kommen die Kopfschmerzen, dann direkt kaltes Wasser.

Jutta Ribbrock [00:42:32]: Dann haben wir noch **Bienen-Ton-Summen**. Ja.

Dr. med. Franziska Rubin [00:42:37]: Ja. Das ist ein es ist interessant, weil das steckt auch wirklich wieder Forschung dahinter. Da geht es darum, dass wir ja automatisch singen oder summen, wenn wir in schwierige Situationen kommen. Also ich habe im Wald, wenn ich Angst habe, bei mir nichts zu suchen, weil ich wieder alleine unterwegs bin, dann merke ich, dass ich manchmal anfange, so oder so, um mich zu beruhigen. Das hat aber einen Hintergrund. Und zwar ist das eine **Vagusaktivierung**. Also der Vagus ist ja unser **Beruhigungsner** und der läuft insbesondere eben durch diesen Kopf Raum da hinten im Rachen runter. Und wenn das so vibriert, dann beruhigt er sich. Das heißt, wir schaffen es tatsächlich damit, unsere Nerven etwas zu beruhigen. Und ich finde das ganz interessant. Ich beobachte das auch bei meinen Kindern, dass die wirklich mal in stressigen Situationen anfangen, so zu singen und so vor sich hin zu summen, singen, was auch immer. Und das ist tatsächlich so eine Reaktion, die man eigentlich noch macht. Man gewöhnt es sich, glaube ich, ein bisschen ab, wenn der Partner fünf Mal gesagt hat: Du kannst ja gar nicht singen, dann macht man es nicht mehr. Aber eigentlich schade das sowieso.

Jutta Ribbrock [00:43:40]: Das ist auch einfach ein doofer Spruch.

Dr. med. Franziska Rubin [00:43:42]: Ja. Und es stimmt bei Vater, man macht halt immer das Radio angemacht, wenn meine Mutter angefangen hat zu singen. Ja.

Jutta Ribbrock [00:43:51]: Ich habe einen Kollegen, der mich damit immer veräppelt. Und der sagt dann. Also zwei Sachen hat er gesagt. Entweder singst du gerne. Ein bisschen so.

Dr. med. Franziska Rubin [00:44:01]: Ja, komische Frage.

Jutta Ribbrock [00:44:03]: Oder? Singen kann man lernen.

Dr. med. Franziska Rubin [00:44:06]: Voll fies.

Jutta Ribbrock [00:44:08]: Aber der ist voll der liebe Kerl. Und ihm verzeihe ich das auch, weil er mich da einfach ein bisschen auf die Schippe nimmt.

Dr. med. Franziska Rubin [00:44:18]: Na ja. Das sind genau die Bemerkungen, die uns dann verstimmen.

Jutta Ribbrock [00:44:21]: Dabei kann ich ganz gut singen. Wahrscheinlich ist das soweit okay. Ähm, mich hat. Mir hat auch noch eins gefallen, dass es wieder eher so das mit der, mit der Kraft der Gedanken. Ein **Anti-Grübel-Programm für die Nacht** mit dem Satz: **„Ich kann das“**. Also wo du sagst. Man soll sich mal klar machen, welche Dinge es sind, die einem eigentlich wichtig sind, man sich aber nicht erlaubt zu tun. So einfach dem eigenen Wünschen zu folgen oder dem eigenen Gefühl zu folgen.

Dr. med. Franziska Rubin [00:45:01]: Ja, das tun wir wahrscheinlich alle viel zu wenig. Wir werden immer allen gerecht. Und das Dumme ist ja, dass wir oft aufwachsen mit solchen Sätzen wie: **„Lass das, du kannst das nicht“** oder **„Das macht doch keinen Sinn“** oder **„Lass mich das mal machen“** oder so was. Und das machen Eltern nicht mehr. Ich habe das mit Sicherheit auch gesagt zu meinen Kindern, weil sie einfach auch genervt und überfordert sind in der Situation. Aber das verankert sich oft so in uns, dass wir dann, wenn es brenzlig wird oder wenn es wieder um etwas Neues geht, dann intuitiv sagen: Oh ja, ich weiß nicht. Vielleicht soll ich das lieber andere machen lassen, die es besser können oder so was. Und da mal bewusst sich sich bewusst zu machen. Es sind Kinder-Mantra-Sätze, mit denen wir, die meisten von uns groß werden. Aber das können wir durchaus **beeinflussen**, indem wir dann einfach sagen: „Ich kann das, ich kann es durchaus und ich kann es probieren und ich werde das tun.“ Und da geht es halt dann einfach um Würdigen, weil **unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle**. Und wenn ich mir erlaube, so zu denken, dann werde ich das auch anders fühlen und werde es auch anders umsetzen.

Jutta Ribbrock [00:46:09]: Das finde ich noch so einen tollen Gedanken, dass wir. Wir glauben ja oft, dass wir etwas von außen brauchen, damit wir Besserung erfahren. Und einiges, was du vorschlägst, sind ja auch Sachen für eine gute Ernährung und gute Kräuter und diese Sachen. Und das aber parallel zu sehen, dass durch das, was wir **selber erschaffen** können, einfach mit der **Kraft unserer Gedanken**, das ist so machtvoll und das ist ja genau dieses sich **bewusst machen**, diese Übung, über die wir gerade gesprochen haben, dass man mal sich selber klarmacht, was möchte man eigentlich selber und was steckt man sozusagen immer zurück, dass vielleicht andere mit ihren Bedürfnissen besser zum Zuge kommen und alles, was wir über uns so denken, was sich so festgekrallt hat, unsere **Glaubenssätze**.

Dr. med. Franziska Rubin [00:46:58]: Genau das ist ja auch eine andere Übung in dem Sieben-Minuten-Buch, nämlich **loslassen** auch mal **aufgeben zu dürfen**. Ich habe gerade ein Interview gehört mit einer weltbekannten Dressurreiterin und die hat aus so ganz spontan gesagt: „Nee, aufgeben gibt's nicht.“ Ja, und dann habe ich gedacht, ja, na klar, die Leute, die erfolgreich sind, die sind oft so mit diesem Mantra dann groß geworden. Aber eigentlich lohnt sich das oft nicht, weil man außer man macht natürlich einen Olympiagewinn, da gibt es halt so viele kleine Dinge im Leben, wo es dann auch eben diesen Punkt gibt Auszug aufzugeben und sich das erlauben, loszulassen. Also man merkt, dass es einen ununterbrochen beschäftigt und dass es sich gar nicht weiterdreht. Und da gibt es eben noch so ein paar andere Aspekte dazu. Dann kann man auch mal sagen: Okay, das wird nix, ich lass mal los. Ich erlaube mir das auch, wenn ich eigentlich mit diesem Mantra: „Aufgeben gibt es nicht“ groß geworden sind. Wir können **umdenken**. Das ist das Schöne am Älterwerden.

Jutta Ribbrock [00:47:58]: Das ist das Schöne. Genau. Und wir wissen ja jetzt auch, dass dann in unserem Kopf sich auch noch **Strukturen verändern**. Diese Vorstellung finde ich auch total großartig, dass ich eigentlich bis zu seinem Lebensende immer noch weitere **neue Synapsen** usw. bilden kann. Wenn man die ganzen ausgefahrenen

Autobahnen, auf denen wir schon immer unterwegs waren wir müssen nicht weiter darauf warten.

Dr. med. Franziska Rubin [00:48:20]: Nein. Und das gleiche gilt übrigens auch für alle **Blutgefäße**. Ich habe auch gestern zu meinem Tantchen gesagt: Du musst wieder mehr laufen, geh doch mal mit mir raus mit dem Hund oder so, weil die Blutgefäße bilden sich auch neu. Also der Körper, der baut schon ganz viel neu, weil er sich immer dem **Bedarf** anpasst. Und wenn ich den Bedarf ändere, dann ändert der auch seine Struktur.

Jutta Ribbrock [00:48:39]: Toll. Und da sind wir auch wieder bei der Kraft der Gedanken. Wenn ich mir vorstelle, das und das ist eh kaputt und das ist ja schon **Verschleiß**. Das höre ich nämlich auch öfter von meiner Mutter. Das ist Verschleiß, das ist schon kaputt. Wenn ich das denke und gar nicht die Möglichkeit in Erwägung ziehe, dass sich auch wieder was neu bilden kann, das macht ja auch total viel aus.

Dr. med. Franziska Rubin [00:49:01]: Ja, und zumal es ja so zum Beispiel, wenn man jetzt vom **Knie** spricht. Ich war auch mal kurz vor der Knieoperation und dann hat der Operateur zu mir gesagt: Nö, das mache ich nicht. Ich habe nur ähnliche Situationen in meinem Knie und mein Knie ist jetzt seit 20 Jahren stabil mit mit **Training**, guck an! Und dann hat er aber zu mir gesagt: Ja, aber Sie dürfen nicht mehr joggen, sondern nur walken. Und dann habe ich gesagt: Heute ist der beste Tag in meinem Leben. Mama. Die Nachricht läuft sensationell. Genau, Schön. Und ja, er hat recht gehabt. Ich bin ihm sehr dankbar dafür. Super, Weil das ist jetzt auch schon wieder 15 Jahre her oder.

Jutta Ribbrock [00:49:37]: So.

Dr. med. Franziska Rubin [00:49:39]: Und solange ich nicht so viel sitze, sondern viel rumlaufe super.

Jutta Ribbrock [00:49:44]: Du hast ja alle deine Tipps selber ausprobiert. Getestet von Franziska. Und hast du so ein paar Lieblingsdinger?

Dr. med. Franziska Rubin [00:49:51]: Na ja, es sind die Sachen, die ich sowieso jeden Tag mache und die ich auch brauche. Also dass ich einfach wirklich zum Beispiel immer mit dem **Hund rausgehe**, das ist für mich ganz wichtig. Für mich sind die **Jahreszeiten** wahnsinnig wichtig. Das habe ich gemerkt, als ich in Australien war. Wenn es immer gleich, es ist nichts für mich. Und ich mach zum Beispiel jeden Tag meine **Napfes**. Ich nenne es nicht so, sondern es ist auch wirklich so. Ich sage, ich gehe zu den Kindern, ich gehe jetzt **meditieren**, die wissen, das dauert auch nicht länger als zehn oder 20 Minuten und dann schlafen wir ein oder nicht. Aber ich mache es, weil ich da einfach gemerkt habe, ich komme danach deutlich **sortierter** wieder raus. Mir fällt dann auch ganz bestimmt ein, dass was ich. Was mir am wichtigsten ist an dem Tag. Ich kriege so ein bisschen **Distanz** zu den Dingen und auch was die **Ernährung** anbetrifft. Ich meine, ich esse ja nix mehr so wie früher, sondern alles irgendwie etwas anders, aber durchaus lustvoller. Also ich finde, ich habe so viele tolle Rezepte gewonnen über die letzten zehn, 20 Jahre mit all diesen komischen Dingen wie Rote Beete oder was auch immer. Und das ist irgendwie eine echte **Bereicherung**. Also ich finde das, dass sich da ganz viel so getan hat.

Jutta Ribbrock [00:50:57]: Und in deiner Familie machen die alle mit.

Dr. med. Franziska Rubin [00:51:00]: Die machen alle mit zum Auswahl. Ist ja Australier, die essen ja sowieso **Sandwiches**, wo **Sprossen** drauf sind, **Avocado, Paprika, Rote Beete, Zwiebeln, Salat**, dann **Hummus** und **Guacamole** und was da alles auf ein Sandwich baut, das sieht aus wie so ein zehn geschossiges Hochhaus. Da kann ja keiner mehr reinbeißen. Aber es ist total gesund und es ist echt toll, wie die Australier das machen. Also habe ich auch viel mitgenommen aus der Zeit davor.

Jutta Ribbrock [00:51:27]: Ja, mehrere Jahre gelebt. Ja. Und deine Kinder? Kannst du die auch gut mit ins Boot? Ja.

Dr. med. Franziska Rubin [00:51:33]: Ja. Das ist ja interessant. Ich habe ja drei Mädchen und die sind viel **gesundheitsbewusster** als wir damals, sage ich mal in dem Alter. Ja. Also, als ich anfing zu studieren, habe ich mich von Apfelsaft und weißer Schokolade ernährt. Das war so günstig und schmeckte so gut. Und die sind ja total. Also, die wissen genau, was man gut essen kann oder sollte oder nicht oder so und jeder macht dann seine eigene Rechnung, also wie viel sie von dem anderen essen und so und ich bin total also wirklich bass erstaunt, wie die das machen. Also ganz andere Generation.

Jutta Ribbrock [00:52:11]: Ja, wir haben bestimmt ein bisschen geguckt, wie die Mama das macht.

Dr. med. Franziska Rubin [00:52:14]: Und der Papa und der Papa. Ja, schön.

Jutta Ribbrock [00:52:18]: Franziska Du weißt ja, dass ich immer eine Schlussfrage habe. Und es ist. Diesmal habe ich tatsächlich noch mal reingehört in die ersten zwei Podcasts, was du da gesagt hast. Aber du weißt das nicht mehr. Jetzt bin ich total gespannt und es waren zwei verschiedene Sachen. Aber das Leben ist ja Entwicklung. Und das, dass du das letzte Mal bei mir zu Gast warst, das war im Dezember 21, also da ist ja Zeit vergangen.

Dr. med. Franziska Rubin [00:52:41]: Drei, zwei Jahre, deshalb.

Jutta Ribbrock [00:52:44]: Was ist für dich persönlich **Glück**?

Dr. med. Franziska Rubin [00:52:47]: Glück persönlich gerade. Das ist. Wenn's einfach **floppt**, wenn's **läuft** und **keine Katastrophen** eintreten. Und wenn ich mich an den **kleinen Dingen erfreuen** kann, weil ich **keine großen Sorgen** habe.

Jutta Ribbrock [00:53:04]: Wunderbar. Kurz und bündig und so schön zutreffend. Danke, Franziska.

Dr. med. Franziska Rubin [00:53:10]: Meistens muss ich dann dankbar sein. Jeden Tag. Na ja, ich danke dir sehr. Noch eins.

Jutta Ribbrock [00:53:17]: Die **Dankbarkeit**. Das sagen wir jetzt noch am Schluss. Das Dankbarkeit ist, finde ich, ist einer der größten Glücksbringer.

Dr. med. Franziska Rubin [00:53:25]: Ja, es klingt immer so ein bisschen rutschig mit dem dankbar sein, weil wir tun uns ja eh alle schwer damit, Danke zu sagen. Was ich übrigens echt geändert hat, nachdem ich in Australien war, weil die danken für alles. Danke. Also schon im Vorhinein und dann noch fünf Jahre hinterher und so. Das Englische Britische ist ja so sehr, sehr poliert, also sehr, sehr höflich. Aber eigentlich geht

es ja darum, sich **bewusst zu werden, was alles gerade gut läuft** und wofür man wirklich dankbar sein kann. Und das ist das Wichtige. Nicht das Danke sagen, sondern sich zu sagen: Wow, was ist heute wieder? Was hätte ganz anders laufen können? Was ist wirklich wieder Wunderbares passiert? Und das macht schon was mit einem ohne Frage.

Jutta Ribbrock [00:54:03]: Genau das ist für mich wirklich nicht nur einer der größten **Glücklichmacher**, sondern auch einer der größten **Gesundmacher**.

Dr. med. Franziska Rubin [00:54:08]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:54:09]: Da haben wir doch jetzt einen schönen Abschluss.

Dr. med. Franziska Rubin [00:54:12]: Haben wir. Jutta, bis zum nächsten Mal. Ja, ich danke dir. Danke. Und alles Gute da draußen.

Jutta Ribbrock [00:54:25]: Und wenn dir dieser Podcast gefallen hat, würden wir uns sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine **Bewertung** schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Ganz lieben Dank dafür! Und wir haben auch noch was für dich. Du kannst nämlich alle aktuellen Hörbücher von Franziska Rubin jetzt downloaden mit einem Rabatt von 30 %. Dazu kannst du einfach auf folgenden Link gehen: www.hoebu.de. Das buchstabiere ich mal H-O-E-B-U, also hoebu.de. Und da kannst du schauen nach Franziska Rubin und dir Hörbücher aussuchen, die dich besonders interessieren. Von der Franziska gibt dann beim Bezahlen einfach den Code **Rubin30** ein und der Rabatt von 30 %. Der gilt dann noch bis zum 15. Januar 2024. Du findest den Link zu Franziskas Hörbüchern und den Rabattcode auch noch mal in den Shownotes zu dieser Episode. Falls du das jetzt alles nicht behalten konntest, was ich dir beschrieben habe und noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst du auf einfachganzleben.de. Noch mehr tolle Podcasts auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

Speaker 1 [00:56:48]: Frauenstimmen. Klagen. Lachen. Klüger werden. Ich bin in die, für die ich bin Buchautorin und Journalistin. Und in meinem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit lebensklugen und mutigen Frauen über das **Loslassen** und das **Aufbrechen**, das **Verlieren**, das **Suchen** und das **Finden**. Ich bin stolz darauf, wie viele wunderbare Frauen bereits bei mir zu Gast waren. Unter ihnen Stefanie Stahl, Maria Furtwängler, Annika Decker oder Gerburg Jahnke. Und ich freue mich auf alle, die noch kommen. Ihr könnt Frauenstimmen überall dort hören, wo es Podcasts gibt. Herzlich und hoffentlich auf bald. Eure Elico.

Speaker 1 [00:57:32]: Wenn Sie an Kanada denken, kommen Ihnen bestimmt viele Dinge in den Sinn. Aber wussten Sie auch, dass Sie in das G7-Land mit einem der **niedrigsten Unternehmensteuersätze** expandieren, wenn Sie Ihr Unternehmen nach Kanada ausweiten? Das bedeutet **wettbewerbsfähige Geschäftskosten** für Ihr Unternehmen. Unabhängig davon, wo sich Ihre Niederlassung derzeit befindet, machen wir es Ihnen leicht, in das beste Land der G20 für Geschäftstätigkeiten zu expandieren. Investieren Sie in Kanada, wo sich Ihr Unternehmen zu Hause fühlt. Erfahren Sie mehr unter Invest Canada.punkte/flash/expansion.