

Podcast mit Franziska Rubin

****Speaker 1 [00:00:05]**:** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock [00:01:29]**:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Sprecherin und Autorin und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir Dr. Franziska Rubin, sie ist Ärztin, Coach, lange Zeit Fernsehmoderatorin gewesen, Autorin vieler Bücher. Sie vereint die Schulmedizin mit dem Besten aus ganz vielen anderen Heilmethoden und Medizinsystemen und sie sagt, wir selbst können ganz viel für unsere Gesundheit tun, indem wir uns dafür jeden Tag nur ein paar Minütchen Zeit nehmen. Entsprechend der Titel von ihrem neuen Buch und Hörbuch: 7 Minuten am Tag, Endlich gesünder Leben. Wie das ganz einfach geht, darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Franziska Rubin, herzlich willkommen.

****Franziska Rubin [00:02:34]**:** Ja, Dankeschön, Jutta.

****Jutta Ribbrock [00:02:36]**:** Mit deinem Programm für Gesundheit gibt's ja gar keine Ausreden mehr, ne? Also dieses, ich würde ja gerne mehr für meine Gesundheit tun, aber leider, leider, leider habe ich keine Zeit. Stimmt. Das gilt bei dir nicht. 7 Minuten am Tag sagst du.

****Franziska Rubin [00:02:48]**:** Ja, ich war wirklich erstaunt, weil ich habe ja alles selber ausprobiert. Es muss ja auch irgendwie hinhauen und habe extra Wert darauf gelegt, dass man es wirklich schnell erfasst, die Essenz der Idee, und dass man es schnell umsetzen kann, sodass man zumindest merkt, ob es etwas für einen ist. Und dann kann man das ja auch länger machen, wenn man will. Aber erstmal hat man es kapiert und es nützt auch schon was. Die sieben Minuten sind nicht verschenkt.

****Jutta Ribbrock [00:03:09]**:** Du hast da ganz schön vieles so bunt durcheinander gewürfelt, sag ich mal, im besten Sinne durcheinander gewürfelt. Sieben Wochen geht dein Buch, sieben Tage je ein Tipp, also sieben mal sieben sind wir bei 9 und 10.

****Franziska Rubin [00:03:24]**:** Bei 49. Sieben Minuten ist jeder lang und sie kommen aus sieben Rubriken. Und das ist wahrscheinlich das, was du meinst, mit zusammengewürfelt. Das hat sich so ergeben beim Zusammentragen. Das eine ist natürlich Gesundheit. Da geht es einfach darum, wie kann man den Körper ein bisschen pimpen, so anregen. Dann gibt es die Ernährung, die Bewegung, aber auch diesen Stressabbau, der den Deutschen

ja so wichtig ist. Dann das Soziale, also dieses Miteinandersein, Selbstreflektion und ein bisschen Schönheit für innen und außen.

****Jutta Ribbrock [00:03:53]**:** Schon mal gut. Und da zeigt sich auch dein ganzheitlicher Ansatz. Wie kamst du dahin, du hast Schulmedizin studiert und sagst ja, aber die hat irgendwie Grenzen. Also welche anderen Optionen haben wir?

****Franziska Rubin [00:04:05]**:** Ich denke, es geht nicht immer nur um Anlass. Ich denke, es geht auch oft um die Kombination. Und ich bin manchmal ganz betrübt, wie wenig das eigentlich wahrgenommen wird, was Naturheilkunde, insbesondere aber eben auch viele andere Verfahren. Viele nutzen ja schon Ayurveda oder Traditionelle Chinesische Medizin oder Homöopathie und, und, und. Was die eigentlich können, insbesondere in der Kombination mit der Schulmedizin, die ja oft im Akuteinsatz ganz toll ist. Aber dann gerade für Leute, die chronisch krank sind oder die so ein bisschen unbestimmt krank sind, hier mal eine Allergie und dort und dies und so, die finden da eigentlich oft keine Antworten und viele Antworten gibt es halt in der Naturheilkunde, und das finde ich schade, dass das so wenig gesehen wird.

****Jutta Ribbrock [00:04:48]**:** Weil da mehr das Ganzheitliche ist, wie ist eigentlich die Gesamtverfassung eines Menschen, körperlich und seelisch?

****Franziska Rubin [00:04:56]**:** Die Aboriginis sagen, das habe ich in Australien gelernt, der Geist erkrankt zuerst und dann kommt der Körper. Ich weiß nicht ob es stimmt, aber ist Ihnen das interessant, dass Sie das so sehen?

****Jutta Ribbrock [00:05:08]**:** Du hast jetzt schon angesprochen, du hast mit deiner Familie mehrere Jahre in Australien gelebt. Davon möchte ich auch hinterher noch mal ein bisschen was wissen. Jetzt würde ich dich gern erst fragen von diesen ganz vielen Tipps, die du hast. Du hast doch bestimmt selber so ein paar Lieblingsdinge, oder?

****Franziska Rubin [00:05:22]**:** Die meisten Tipps mache ich selber, habe ich festgestellt und die kommen ja auch aus meinem Repertoire. Also die Geschichte, wie ich dazu gekommen bin, ist, dass ich in Australien einfach auf dem Flughafen ein Buch gegriffen habe, da stand drauf, Seven Minutes for a Healthier Being, also sieben Minuten, um gesünder zu sein und da waren nur Kochrezepte drin. Echt? Ja, das war von einem Koch, Simon, das wusste ich aber nicht. Und dann habe ich gedacht, so ein Mist, man braucht doch viel mehr, um gesünder zu leben. Und dann habe ich so durchforstet, zum einen, ich hatte ja 18 Jahre ein Gesundheitsmagazin und viele tolle Professoren zu Gast, die immer neue Ideen hatten.

****Jutta Ribbrock [00:05:58]**:** Du warst als Fernsehmoderatorin, wie hieß dein Name?

****Franziska Rubin [00:06:00]**:** Genau, Hauptsache gesund. Hauptsache gesund im MDR. Ja, war lange Zeit das erfolgreichste deutsche Gesundheitsmagazin. Und dann habe ich so gemerkt, dass ich über die Jahre ganz viel schon in meinem Leben eingebaut habe, weil ich halt ständig damit konfrontiert war, teilweise ohne es zu wissen. Und dann kommt natürlich, unser Beruf bringt das ja mit sich, dass man einen Ratgeber nach dem anderen frisst, also liest quasi, und dann habe ich so zusammengestellt, was ich gerne mache und was ich für effektiv halte. Und dann immer nur die Essenz, dass man nicht ein ganzes Buch lesen muss, außer man möchte das gerne, sondern dass man immer, da steht auch oben drüber, für Eilige, da kann man ganz schnell lesen, okay, das und das könnte ich heute machen. Und dann steht aber immer auch, warum, was gibt es dafür für Studien,

oder wie mache ich das genau. Und das erfasst man ganz, ganz schnell, finde ich. Und vieles begleitet mich. Also zum Beispiel habe ich gerade mein Ingwerwasser dabei.

****Jutta Ribbrock [00:06:55]**:** Okay, wie war's?

****Franziska Rubin [00:06:56]**:** Willst du gleich mal einen kleinen Rezept-Tipp? Also im Augenblick bin ich faul, um ehrlich zu sein. Das heißt, ich habe einen Ingwer-Auszug gekauft, eine ganze Flasche, weil ich davon so viel trinke, dass ich dann einfach nur heißes Wasser draufkippen muss. Theoretisch, weiß ich aber auch oft Ingwer, einfach grob geschält in den Mixer mit Wasser, das geht genauso. Dann kann man sich das selber herstellen, kann auch was dazutun, wenn man möchte, je nach Geschmack.

****Jutta Ribbrock [00:07:21]**:** Von den Chinesen mit dem 5-Elemente-Kochen habe ich ja gelernt, wenn man etwas lange köchelt, hat das mehr Energie. Ich zum Beispiel mache das mit dem Ingwer, dann schneide ich Scheiben und köchel die im Topf tatsächlich so etwas längere Zeit und habe dann dieses heiße Wasser, was ich jetzt auch, also wenn es etwas kühler ist auch.

****Franziska Rubin [00:07:40]**:** Naja, das regt das Agni an, unser Verdauungsfeuer, das ist gut für Leute, die alle Magen-Darm-Probleme haben, das ist super gegen Übelkeit, Ingwer ist eine wärmende Pflanze von innen. Ich finde zum Beispiel, es reicht auch schon, wenn man das schneidet und in eine Thermoskanne knallt, heißes Wasser drauf und den ganzen Tag stehen lässt. Das ist auch super. Genau. Also ich bin ja immer für effizient.

****Jutta Ribbrock [00:08:01]**:** Ja, und das ist ja genau der Punkt. Und das hat mir auch gut gefallen, dass ich so dachte, ja, man kann in so viele Sachen reinschnuppern mit deinem Buch und deinem Hörbuch, zum Beispiel eine Rückenübung aus dem Qigong. Das heißt, ich will vielleicht mal Qigong ausprobieren und dann ist ja oft so, oh ja, ich mache einen Kurs, ich lerne das von Grund auf und ganz toll und dann, bäm, klappt nicht, hab leider, leider keine Zeit. Da kommen wir wieder zu dem vom Anfang. Und indem man mal so reinschnuppert in eine Sache, kriegt man ein Gefühl dazu, okay, mir reicht diese eine Sache. Oder? Vielleicht auch als Anregung, okay, ich will mehr davon.

****Franziska Rubin [00:08:39]**:** Und im Augenblick haben wir ja auch verrückte Zeiten, wo viele Kurse gar nicht stattfinden und wo man eigentlich viel mehr zu Hause ist, als einem manchmal lieb ist. Und das ist ja dann auch genau dieser Moment, wo ich sagen kann, okay, ich nehme mal jeden Tag sieben Minuten für meine Gesundheit und probiere mal aus, wie es ist, zum Beispiel langsamer zu essen, das ist ein Tipp, den ich mir immer wieder in Erinnerung bringen muss, ja. Oder die goldene Milch zu machen, für alle, die gerne Kurkuma unterbringen wollen. Die Frage habe ich so oft bekommen, dass ich es dann aufgenommen habe. Wie kriege ich denn diese zwei Teelöffel Kurkuma jeden Tag unter? Weil ich mag nicht jeden Tag Curry essen. Ist kein Problem mit der goldenen Milch, weil man es eigentlich mit Milch oder Hafermilch, Sojamilch, was auch immer man gerne trinkt. Honig, Muskat, wieder ein bisschen Ingwer, Zimt, zusammen mischen, aufschäumen, warm, ganz toll. Bisschen Pfeffer dazu, um es zu aktivieren. Das schmeckt Hammer. Das ist wirklich ein ganz tolles Getränk. Wunderbar jetzt.

****Jutta Ribbrock [00:09:59]**:** Du sagst ja, das ist wie so ein Zaubertrank. Was macht der denn mit uns?

****Franziska Rubin [00:10:04]**:** Kurkuma ist ja sogar anerkannt von unserer Medizin im Bereich Magen-Darm. Das heißt, es ist ein Magen-Darm-balancierendes Lebensmittel.

Das heißt, alle, die Reizdarm-, Magenentzündungen haben, Magenschmerzen oder so was, profitieren von Kurkuma. Ganz interessant finde ich die auch in Studien nachgewiesene Wirkung als Schmerzmittel. Es funktioniert so gut in dieser Dosierung wie Ibuprofen, eine Tablette am Tag. Finde ich der Hammer. Das ist der Hammer, gell? Also es ist wirklich ein Schmerzmittel und es ist auch entzündungshemmend. Das heißt für alle, die entzündliche Erkrankungen haben, ganz interessant. Wir hatten ein altes Pferd übergeben bekommen in Australien für unsere kleine Tochter. Das kam mit Tumeric. Das heißt, das musste jeden Tag seine Portion Kurkuma, ist Tumeric in Englisch, dazu bekommen und die Besitzerin sagte auch zu uns, ja, gib dem Pferd immer diesen Tumeric, sonst fängt er an zu lahmen. Da habe ich gedacht, das ist doch verrückt, ja. Da ist es also in der Veterinärmedizin ganz klar anerkannt, ganz viele Pferde bekommen das da.

****Jutta Ribbrock [00:10:45]**:** Verrückt. Und dann kriegen wir auch ein glänzendes Fell, ne? Schöne Haare.

****Franziska Rubin [00:10:49]**:** Ich weiß nicht.

****Jutta Ribbrock [00:10:54]**:** Ich habe ja, als ich gelesen habe, ich probiere ja immer gerne die Sachen aus, was meine Gäste so machen und empfehlen und vorschlagen. Also ich habe erst mal gleich zu Hause getanzt, nach deinem Motto, let's dance. Das mache ich so gerne. Und das ist ja jetzt auch gerade eine tolle Sache, weil durch die Corona-Pandemie viele bleiben zu Hause. Entweder sie haben nichts zu tun oder Homeoffice und wir sitzen den ganzen Tag auf unserem Hintern. Mir ist auch klar geworden, ich arbeite zum Teil zu Hause und zum Teil im Sender, ich mache ja Radio-Nachrichten und wenn ich aber diese planerischen Sachen mache, dann mache ich das im Homeoffice und ich sitze so viel mehr, als ich das sonst tue. Ich gehe einfach viel zu Fuß, ich gehe alle Treppen rauf und runter oder ich renne zur U-Bahn, ich renne zum Bus, das fällt alles weg. Also, tanzen zu Hause.

****Franziska Rubin [00:11:43]**:** Ja, übrigens für den Punkt. Ich habe, einer meiner Tipps ist, einer, den ich sehr gerne selber befolge, das hat aber auch was damit zu tun, dass wir ja jetzt einen jungen Hund haben, der viel raus muss, ist telefonieren im Gehen. Das heißt, ich gucke am Tag, welche Telefonate kann ich im Gehen erledigen, da brauche ich keinen Computer dazu. Und dann gibt es ja genauso jetzt Time Slots, das heißt, man hat dann um 10 oder um 11 weiß, wann geht es los, dann gucke ich, dass ich mit dem Hund über die Straße bin, dass ich am See bin und dann geht es los. Dann laufen wir einfach diese Stunde. Telefonat. Da sind die sieben Minuten sozusagen investiert, um dorthin zu kommen, wo ich jetzt dann sowieso loslege mit meinem Telefonat oder das so zu planen.

****Jutta Ribbrock [00:12:30]**:** Und gehst du mit deinem Gesprächspartner sozusagen spazieren?

****Franziska Rubin [00:12:33]**:** Ja, ich habe gestern ein WDH5-Interview gemacht mit am See, weil er der bessere Empfang war. Und dann habe ich gesagt, alles klar, wir laufen jetzt.

****Jutta Ribbrock [00:12:39]**:** Und dann habe ich gedacht, nach dem Tanzen, das hat mir jetzt noch nicht gereicht, habe gleich kombiniert mit Seilchen springen, ja mit imaginärem Seil auf der Stelle, das ist natürlich, das powert dann schon mal mehr aus.

****Franziska Rubin [00:12:50]**:** Ja, Seilspringen ohne Seil heißt der Tipp und ist ein bisschen abgefahren, aber immerhin knallt man dann keine Lampen runter, wenn man

kein Seil hat. Man kann aber die gleiche Bewegung so machen und es ist dreimal so effektiv wie Joggen. Also da kommt man gar nicht sieben Minuten weit, da schafft man ein oder zwei Minuten.

****Jutta Ribbrock [00:13:06]**:** Ja, da hab ich doch eine kleine Pause zwischendurch gemacht. Und noch mal weiter. Ja, und dann hab ich noch mich versucht im Facelifting-Yoga. Tolles Anti-Aging-Programm. Das würde ich übrigens nachher im Verlauf unseres Gesprächs total gern mal mit dir machen, dass unsere Hörerinnen und Hörer das mal mitmachen und ausprobieren können. Vielleicht können wir vorher noch über so ein paar andere Sachen sprechen, die mir auch total gut gefallen haben. Also eins meiner Highlights, die kreative Wartepause. Also genau dann eine Pause machen, wenn wir mal wieder so multitaskingmäßig unterwegs sind und gefühlt ganz sicher für eine Sache. Auf gar keinen Fall Zeit haben, für eine Pause.

****Franziska Rubin [00:13:52]**:** Das war auch für mich interessant, mir das durchzulesen, was es eigentlich so an Forschungsbetrachtung zu diesem Thema Multitasking ist, weil wir denken ja, das sind so Soft Skills, wer das kann, das ist ja ganz was Tolles und wir Frauen versuchen ja auch wirklich immer alles gleichzeitig zu machen. Tatsache ist, dass man ganz gut festgestellt hat, man macht eigentlich nur mehr Fehler als alles andere, aber dadurch, dass man in so einen Hype kommt, dass man so, wow, versucht alles gleichzeitig zu machen. Suggestiert uns unser Gehirn eigentlich durch eine bestimmte Ausschüttung von Botenstoffen. Das läuft ja total super, aber wenn man es objektiv betrachtet, und das machen ja dann solche Studien, dann macht man halt viel mehr Fehler, als man sonst machen würde. Und sich das zu erlauben, ja, und da findet man diese sieben Minuten dann an dem Tag, zu sagen, wenn es mir mal wieder richtig bis zum Hals steht und ich gar nicht mehr weiß, was ich zuerst machen soll, dann setze ich mich mal aufs Sofa oder ich strecke mich mal und gehe einfach mal raus und... Ich dehne mich und ich atme dreieinhalb Minuten und das zweimal am Tag nur durch und mache sonst gar nichts. Und das ist, wie du sagst, das ist das, was man sich nicht erlaubt. Das ist aber das einzig Richtige, weil wir kriegen ja derartige Stressausschüttungen. Der Blutdruck geht hoch und langfristig schädigt uns das einfach.

****Jutta Ribbrock [00:15:03]**:** Und indem wir das machen, machen wir ja auch die Erfahrung, hey, funktioniert ja doch. Ich kann mir zweimal diese dreieinhalb Minuten nehmen, weil ich hab natürlich, ich zum Beispiel in meinem Job bin ich super unter Zeitdruck immer, für die nächste Sendung muss alles stehen und ich muss noch die und die Information rankriegen oder die Sendung steht schon und drei Minuten vor voll donnert mir eine Eilmeldung rein, dass ich alles umschmeißen und das noch auf die Schnelle einhacken muss, um es dann auch in der Sendung zu haben. Das ist so eine Sache, die bei mir einen Zeitdruck verursacht. Ich merke aber auch oft, dass ich das auch in anderen Lebensbereichen habe oder selber hineintransportiere. Heute früh zum Beispiel habe ich meinem Mann dabei zugeschaut, wie er das Haus verlassen hat, wo er sich noch Sachen gerichtet hat und so total schnell immer in der Wohnung hin und her ging und dann die Sachen alles so geräuschvoll vor die Tür gestellt hat. So, ha, und den Mantel von, hm.

****Franziska Rubin [00:15:58]**:** Ja, und ich hab das vier davon.

****Jutta Ribbrock [00:16:00]**:** Und dann dachte ich, so mache ich das auch oft. Das sieht irgendwie scheiße aus. Also das ist eigentlich, sind wir wirklich schneller, wenn wir es so machen? Oder haben wir nur das Gefühl, wir geben jetzt alles, um möglichst pünktlich zu sein? Ich glaube eher, dass wir damit so ein Bohai machen. Und ich spreche jetzt von mir selber, es ist nur, kennst du das, wenn du das bei anderen beobachtest, denkst du, ich

mache das auch so, warum eigentlich? Naja, und dafür sind ja diese Atemübungen auch so toll. Außer, dass man in so einen Aufruhr kommt und jetzt alleine, wenn ich es dir erzähle, merke ich, da ist die Energie, die steigt so und ich atme schnell.

****Franziska Rubin [00:16:40]**:** Runter mit der Elbe. Runteratmen. Und da gibt es ja eine einfache Regel, also zum Beispiel auf 4 einatmen, auf 6 ausatmen und am Anfang wird einem das schon schwerfallen diese 6 da auszuatmen und dann wirklich warten bis der Atemimpuls wieder kommt und wieder einzuatmen und wenn man das macht dann wird man automatisch ruhiger, weil unserem Gehirn wird ja eben vorgeschw... Oder das denkt sich ja, Mensch wenn die da so ruhig atmet dann kann das ja gar nicht so schlimm sein da draußen. Und dann passiert das eben, dass der Vagus aktiviert wird, dass der Cortisol-Spiegel runtergefahren wird. Und das tut uns einfach gut. Und das ist zum Beispiel etwas, was ich auch aus Australien mitgebracht habe. Da hatte ich nicht nur Freundinnen, die bei jeder Gelegenheit einfach losgetanzt haben und wo wir sehr viel gesungen haben, sondern die sind von der Art her so, die regen sich gar nicht so auf wie wir. Also die fahren, das machen die partiell, aber so dieses prinzipiell, dieses Stress, was wir den ganzen Tag so vor uns her tragen und dann gelten wir immer als besonders aktiv und wie du es gerade beschreibst, ja. Das ist da nicht so. Die Leute sind echt laid back, die sind einfach entspannter und es ist auch so gesellschaftlich gar nicht akzeptiert, so gestresst zu sein wie hier. Also wenn man dort so spricht, wie man hier spricht, wenn man gestresst ist, dann wird man eigentlich nur komisch angeguckt. Und das ist interessant, weil das macht was mit der ganzen Stimmung. Die ganze Stimmung ist eher runtergefahren, ist so ein bisschen, man tritt sich nicht so schnell auf den Schlips, man quatscht sich nicht andauernd ins Wort, man muss auch andere nicht begrüßen, wenn man gerade mit jemandem im Gespräch ist. Ja? Also es ist alles ein bisschen einfacher und Multitasking ist unhöflich. Währenddessen mir aufgefallen ist, ich bin mal mit einer chinesischen Airline geflogen, die machen das ja mitten im Gespräch. Die unterbrechen ja den Satz, um nebenan irgendwas zu sagen und dann reden sie mit einem weiter. Also bei denen ist Multitasking wieder ganz anders bewertet. Tatsache ist es tut uns nicht gut und deswegen ist das sinnvoll mal drauf zu achten.

****Jutta Ribbrock [00:18:28]**:** Du hast gerade diese Atemübung schon angesprochen, du hast ja auch diese Übung, Ärger wegatmen, das machst du ja eigentlich auch mit dieser Technik. Wollen wir das gerade mal machen? Das ist so eine kleine, feine Sache. Ich hoffe, dass sich keiner über uns ärgert da draußen.

****Franziska Rubin [00:18:42]**:** Aber wenn, dann hilft's natürlich besser. Genau. Der Gedanke ist, sich entspannt hinzusetzen oder zu stellen. Viele können das besser im Stehen, weil sie eine aktivere Haltung haben. Ein bisschen in die Beine gehen, die Hüfte ausschütteln, aufrecht, gerade, Brust raus, und dann einatmen auf vier. Eins, zwei, drei, vier. Und dann sechs aus, also länger ausatmen. Manchmal muss man anfangs ein bisschen pressen. Warten, bis der Atmeimpuls wieder kommt und dann auf 1, 2, 3, 4 einatmen, anhalten, schöne kleine Pause und dann wieder laut ausatmen. Man kann das auch machen, indem man, und jetzt einfach weiteratmen, indem man dann die Arme auf der Seite anhebt auf die 4 und dann dabei fallen lassen. Genau. Beim Ausatmen wieder richtig die Arme fallen lassen, dass man wie so ein Pinguin da im Raum steht. Das ist alles egal. Hauptsache man konzentriert sich aufs Atmen, weil das macht ja auch was. Dann geht man ja weg von diesem Gedankenkarussell, in dem man gerade war und zählt einfach immer nur vier ein, sechs aus, Pause machen, wieder rein, wieder raus. Und der Erfahrung ist, je häufiger man das macht und wenn man sich daran gewöhnt, dann reagiert der Körper immer schneller darauf. Das heißt, der weiß, aha, okay, die fängt jetzt wieder an zu atmen, ich fahr mich mal runter.

****Jutta Ribbrock [00:20:11]**:** Das ist super. Dass er eigentlich schon runterfährt, wenn wir überhaupt reinstarten in diese Atemübung. Und der wichtige Punkt ist ja auch der ...

****Franziska Rubin [00:20:19]**:** Der vorher passiert. Wir haben ja viel zu wenig Selbstbeobachtung. Also wir rasen den ganzen Tag durch die Gegend, machen alles Mögliche. Irgendwann wundern wir uns, dass unser Blutdruck hochgeht. Aber der Punkt, an den man dann eben kommen kann, ist mal zu gucken, okay, wo stehe ich denn eigentlich, wie verhalte ich mich, was tut mir gut, was tut mir nicht gut. Und das ist dann auch oft in den Rubriken Selbstreflektion, dass man sich mal überlegt. In diesem Fall geht es jetzt um eine reine körperliche Selbstreflektion quasi, ich werde zu gestresst, okay, dann mache ich das. Das kostet mich kaum Zeit, aber das tut meinem Körper unendlich gut.

****Jutta Ribbrock [00:20:52]**:** Was da auch reinkommt, finde ich, ist dieses Zen-Gehen, das finde ich auch so schön, weil du Bewegung mit Selbstreflektion verbindest, oder?

****Franziska Rubin [00:21:01]**:** Ja, Zen-Gehen ist für die, die mit sitzenden Meditationen nicht gut klarkommen, eine gute Übung. Das heißt, man setzt einfach den rechten und den linken Fuß mit der Ferse zuerst nacheinander und dann sauber abrollen, ganz langsam ab und läuft dabei durch den Raum, atmet immer auf dem rechten Fuß ein, auf dem linken Fuß aus, da muss man sich schon so ein bisschen drauf konzentrieren. Ich fand's halt faszinierend, als wir das bei Hauptsache Gesund hatten, da war unsere traditionell chinesische Ärztin da, die Frau Lu. Und die hat gesagt, dass in China z.B. Krebspatienten immer diese Übung bekommen, weil, was ja in der Meditation passiert, was wir wissen, ist dieses Runterfahren des Körpers, dieses Vagus aktivieren, dieses besonders tiefe Atmen bewirkt, dass der Körper sich anfängt zu reparieren, zu regenerieren und dann eben auch umherschwirrende Zellen, das ist deren Vorstellung davon erwisch. Ich weiß es nicht, ob es soweit geht, aber ich fand es interessant, dass sie es erzählt hat.

****Jutta Ribbrock [00:22:01]**:** Guck noch mal, ich hab noch ein paar Lieblingsdinger. Also total wohltuend, natürlich Fuß-Spa mit Lavendel, da musste ich so richtig so... Da hab ich so richtig den Lavendel-Duft schon in der...

****Franziska Rubin [00:22:14]**:** Nase gehabt. Ja, Lavendel hat so ein bisschen was Altbackenes, finde ich, so in unserer, weil die Omas das oft verwendet haben, auch gegen Motten und sowas, genau. Tatsache ist eigentlich, dass es relativ gute Evidenz gibt zu Lavendel, wie das nicht nur beruhigend wirkt, sondern auch angstlösend. Das heißt, das ist auch gerade in dieser Situation wieder total interessant für Menschen, die merken, dass ihnen diese ganze... Situation ein bisschen, die die Luft zum Atmen nimmt und immer mal wieder so Anflüge von Depressionen oder Angst kommen oder sowas. Lavendel auch als Auflage. Man kann ja dieses gleiche, wie man das Wasser herstellt, kann man auch eine Auflage herstellen. Der Duft insgesamt, das finde ich sehr spannend am Lavendel.

****Jutta Ribbrock [00:22:56]**:** Wir haben ja auch ziemlich lange jetzt schon sehr viel zu bewältigen durch die Corona-Pandemie, was so in alle Bereiche rein ragt. Also für manche Existenzängste, weil das im Job nicht weitergeht. Dann dieses Isoliert-Sein, gerade wenn du zum Beispiel keine Familie hast mit Mann und Kindern oder Frau und Kindern.

****Franziska Rubin [00:23:17]**:** Gerade die Älteren, die wir schützen wollen, sind sehr isoliert.

****Jutta Ribbrock [00:23:22]**:** Du fällst teilweise aus dem Kontakt raus. Hast du da Ideen dazu, wie wir uns da stärken können, auf allen Ebenen auch, um das gut zu bewältigen?

****Franziska Rubin [00:23:35]**:** Ich habe gerade einen Blog geschrieben, ein Lockdown-Blog für die Reformhäuser, für einiger Zeit. Und da war das genau ein mir sehr wichtiges Thema, dieses soziale Umfeld, wie man das so bewältigt. Und ich würde halt sagen, wenn man noch raus kann, also alle die raus können, die sollten sich auf jeden Fall eine Stunde am Tag mit jemand anderem treffen und gehen an der frischen Luft, da steckt sich niemand an. Da kann man sich wunderbar austauschen. Auch dazu gibt es wieder Forschungsergebnisse, dass man eigentlich viel wortreicher ist und emotional verbundener, wenn man gemeinschaftlich geht. Das ist eigentlich eine sehr gute Übung, die für vieles gut ist. Wer jetzt das Pech hat, zu Hause zu sitzen, ich würde sagen, jeden Tag mit jemandem, ich meine, wir haben ja die ganzen Techniken jetzt WhatsAppen, Facetimen, was auch immer. Das ist wichtig, dass die Enkel das mal den Omas einrichten und Opas, dass das einfach diese Möglichkeit gibt, jemand anders über Bildtelefon einzurichten. Wir haben das mit den Mädels auch gemacht im Komplett-Lockdown. Da haben wir uns abends getroffen um acht um im Fläschchen Wein. Und das war irgendwie total lustig. Nicht immer. Manchmal war es auch, dass alle ihren Frust abgelassen haben. Aber es gibt ja ganz gute Möglichkeiten. Ich denke mir ist auch so eine Zeit. Es gibt sehr, sehr viele Seelsorgen, sie ist mir dann aufgefallen, also vom Pfarramt, übers Landratsamt, über die Caritas. Es gibt ganz, ganz viele Hilfsanlaufstellen und die würde ich auch jedem empfehlen zu nutzen. Wenn man merkt, das geht einem nicht gut, ganz viele, die sich wirklich bemühen, im Augenblick auch Menschen trotzdem zusammenzubringen, auf welcher Art auch immer auch die Tageskliniken et cetera. Und ich würde das einfach wahrnehmen und ansonsten mal wieder einen Brief schreiben, Karten schreiben. Einfach wieder Kontakt aufnehmen, auch vielleicht zu Leuten, die einem früher mal sehr wichtig waren, wofür man nie Zeit hatte. Das ist zum Beispiel auch ein Tipp in dem Buch, sich einmal sieben Minuten Zeit zu nehmen, zu überlegen, wem man in seinem Leben bis jetzt auf der Strecke verloren hat, wer einem aber eigentlich fehlt, wo man gerne wissen würde, wie geht es dem denn eigentlich, und dann eine SMS zu schreiben, oder eine E-Mail zu schreiben, oder eine kleine Karte oder einen Brief, und zu sagen, Mensch, wie ist es denn, mir geht es so und so. Meld dich doch mal oder hast du Lust, zum Beispiel. Das dauert nicht lange. Man hat ja auch ganz schnell die Idee, wer fehlt denn da eigentlich.

****Jutta Ribbrock [00:25:47]**:** Das ist mir auch ins Auge gesprungen von deinen Tipps. Gleich sind mir ein, zwei Leute eingefallen. Und ich bin auch ganz sicher, selbst wenn man das nach zehn Jahren oder längerer Zeit macht, es wird kaum jemanden geben, der sagt, was willst du jetzt? Ich glaub, die meisten werden total positiv überrascht.

****Franziska Rubin [00:26:05]**:** Bei mir ist es ja so, dass durch das Buch, durch die sieben Minuten, haben sich tatsächlich alte Freunde bei mir gemeldet. Haben gesagt, oh, du hast von uns geschrieben und so und das finde ich total lustig, ja. Also das ist schön, nee. Und je älter man wird, desto mehr weiß man das ja eigentlich zu schätzen. Man ist ja auch ein bisschen neugierig, wie war das damals noch genau und so.

****Jutta Ribbrock [00:26:24]**:** Ja. Und noch mal, was die Corona-Zeit betrifft, eins, was uns ja so belastet ist, wir wissen nicht, wie lange es dauert. Man hat nicht so wirklich eine Perspektive.

****Franziska Rubin [00:26:35]**:** Ja, ich seh das ein bisschen positiver.

****Jutta Ribbrock [00:26:38]**:** Du siehst das positiver?

****Franziska Rubin [00:26:39]**:** Ich denke schon. Die Impfungen sind ja alle da. Es wird eine Frage der Zeit sein, der Frühling kommt. Ich denke, wir werden damit leben, wahrscheinlich, über die nächsten Jahre. Wahrscheinlich gibt's eine Doppelimpfungs-Gruppe und Covid. Aber ich bin keine Hellseherin. Aber als Ärztin würd ich vermuten, dass das ungefähr so abläuft und dass sich das schon lockert. Ich bin manchmal etwas betrübt zur Zeit, weil so viel in den Medien auch so negativ berichtet wird. Und das hat natürlich was damit zu tun, dass Medien Quote brauchen, dass Medien Verkaufszahlen brauchen. Aber ich finde es manchmal übertrieben und es tut uns nicht gut. Also mein Rat wäre eher auch, das etwas zu reduzieren, einmal am Tag die Nachrichten checken.

****Jutta Ribbrock [00:27:27]**:** Nicht die ganze Zeit haben, oder?

****Franziska Rubin [00:27:29]**:** Nee, und sich um sein eigenes Wohlbefinden kümmern.

****Jutta Ribbrock [00:27:34]**:** Hier ist die Radiofrau, das ist ja auch mein Geschäft. Und ehrlich gesagt hat für mich diese Corona-Zeit wirklich ein Schlaglicht darauf geworfen, wie wir berichten. Und wir haben uns das in unserem Sender auch sehr bewusst gemacht und ich mache das auch jeden Tag, dass ich denke, die Menschen machen sich schon genug Sorgen. Ich muss nicht noch mit dramatischen Formulierungen diese Gefühle befeuern, sondern ganz im Gegenteil. Ich versuche sehr, sehr straight immer reinzugehen in das Pragmatische. Ich erzähle eigentlich nur Dinge, wo ich denke, das brauchen meine Hörerinnen und Hörer für ihre tägliche Lebensführung. Das heißt, wenn Regeln strenger gemacht werden, muss ich sie ihnen erzählen, damit sie Bescheid wissen, wie sie sich verhalten können. Ich muss aber nicht tausend noch Nebenaspekte erzählen, die uns allen nur das Gefühl machen, das ist irgendwie alles total schlimm. Und ich habe so ein Beispiel, was für Einleitungen es manchmal gibt. Ja, das erzähle ich jetzt einfach mal kurz. Da ging es mal drum, dass Betriebe, die weiter ausbilden, obwohl sie in der Corona-Pandemie auch einen Rückschlag erleiden, eine Prämie vom Staat kriegen sollten. Dann habe ich bei Kollegen morgens die Einleitung zu der entsprechenden Nachrichtenmeldung gehört. Die war so. Wird aus der Corona-Krise jetzt noch ein Ausbildungs-Desaster? Die Bundesregierung will das verhindern, indem sie eine Prämie zahlt an Betriebe, die weiter ausbilden. Ich habe am selben Tag Nachrichten gemacht und dachte, ich möchte das anders. Und habe einfach als ersten Satz gesagt, trotz der Corona-Pandemie sollen möglichst viele junge Menschen die Chance für eine Ausbildung bekommen. Der Staat unterstützt das mit einer Prämie und so weiter. Und da, finde ich, sind wir Medien wirklich ganz stark in der Verantwortung. Auch die richtigen Worte zu finden, dass es den Leuten nicht noch schlechter geht, als es ihnen ohnehin geht und dass wir es dramatisieren.

****Franziska Rubin [00:29:35]**:** Aber jetzt haben wir Fernsehsender, die sind Quoten gesteuert. Wir haben Zeitschriften, die gerade um ihre Existenz bangen. Und dann wird eben anders berichtet. Und das ist teilweise einfach, fände ich, nicht in Ordnung. Das muss man einfach mal so sagen.

****Jutta Ribbrock [00:29:47]**:** Ich glaube aber tatsächlich, dass man es damit vielleicht gar nicht kriegt, die tolle Quote. Ich glaube nämlich, die Leute hören irgendwann weg und haben überhaupt keine Lust mehr, noch eine Zeitung aufzuschlagen oder den Fernseher einzustellen, wenn sie das dauernd von Latz geknallt kriegen. Mein Ansatz ist, erkläre möglichst gut, wie jemand sein Leben leben kann oder wer auch vielleicht, dass sich jemand anders auch kümmert. Dass andere Ideen dazu haben, wie man etwas lösen kann. Auch das löst ein gutes Gefühl aus.

****Franziska Rubin [00:30:20]**:** Ja, wir sehen ja, es ist ja auch nicht alles schlecht, ne. Wir haben diese ganzen Homeoffice-Möglichkeiten. Plötzlich vertrauen die Arbeitgeber ihren Arbeitgebern. Wir haben nicht mehr so viel Traffic auf den Straßen und so was. Und was ich halt auch toll finde, man hat wirklich Zeit mal seinen Keller auszuräumen, seine Wohnung aufzuräumen. Das haben wir schon alle hinter uns. Und jetzt können wir ja sieben Minuten uns nehmen, um mal ein bisschen gesünder zu werden. Und wirklich so ein paar Sachen umzusetzen, für die man sonst nie Zeit hat oder hatte.

****Jutta Ribbrock [00:30:46]**:** Angucken. Ich fand auch ganz toll Gedanken auf Schiffchen setzen. Ich bin ja auch so ein Kandidat, dass ich manchmal nachts um zwei meine Dinge zu lösen, über die ich besser am Tag nachdenken sollte. Was ja nicht funktioniert, ne?

****Franziska Rubin [00:31:01]**:** Wir sind ja nachts eher mit unserem emotionalen Hirn unterwegs und deswegen werden Katastrophen, so riesigen Katastrophen nachts, das ist wirklich kein guter Rat, da zu grübeln und ich finde, das ist eine Methode, Stopp zu sagen. Also es geht ja jetzt um gut, besser schlafen, einschlafen oder durchschlafen und so, wenn man sehr viel grübelt oder dazu neigt. Und vielen Leuten ist dieses Stoppsagen mit den Gedanken zu einfach, da kommen die irgendwie nicht mit klar. Aber der Gedanke, zu sagen, aha, schau mal, da kommt jetzt die Sorge, mhm, äh, der Hund, ich hab kein Hundefutter mehr, wo krieg ich das her, der Laden hat doch am Mittwoch immer zu. Dann schreib ich das in Gedanken auf ein Blatt Papier, falte daraus ein kleines Schiffchen und setz das auf einen kleinen Bach. Dann schau ich von oben zu, wie der Bach in einen Fluss übergeht, wie der Bach in ein Meer übergeht, dann ist der Gedanke weg. Dann versuch ich, nix zu denken. Dann kommt der nächste Gedanke. Oh Mist, die Kinder haben ja gar keinen Schlüssel dabei. Wie kommen die denn morgen rein? Moment, ich schreib's mal auf, zack und dann schick ich's wieder los. Tatsache ist wirklich, das braucht auch wieder ein bisschen Übung, aber sich zu erlauben zu sagen, na ja, das werd ich morgen schon lösen und jetzt machen wir dann einfach mal. Jetzt ist Ruhephase angesagt, das funktioniert, bei vielen. Und so ist das übrigens auch mit den ganzen Tipps, das ist ganz wichtig. Es kamen jetzt so die ersten, ich habe ja schon unglaublich viele Kritiken auf Amazon in einer Affengeschwindigkeit, da sind natürlich einige dabei, die sagen, ja, das kennt man doch alles oder so. Da kann ich nur sagen, herzlichen Glückwunsch, dann sind sie sehr belesen, wenn sie das alles kennen. Aber zum anderen ist es natürlich so, ich finde das Rad ja nicht neu, aber es ist meine Auswahl von Tipps, die jeder schnell erfasst an jedem Tag und wo er dann sagen kann, oh ne, den Tipp, den fand ich. Super, super, super, super, den muss ich jetzt immer wieder machen, den bau ich ein als Kur oder ich mach das jeden Donnerstag oder ich mach's alle zwei Wochen oder was auch immer oder ich versuch das mal immer jetzt so zu machen, zum Beispiel langsam essen, um bei dem Beispiel zu bleiben. Und dann gibt's aber auch Tipps, wo man sagt, nee, das ist für mich mal überhaupt gar nichts. Da kann ich mich nicht mehr anfreunden, das funktioniert bei mir nicht, das will ich nicht, gefällt mir nicht. Dann hab ich zum Verlag gesagt, da soll die halt die Seite rausreißen und dann ist das Thema durch, ja? Da sag ich, nein, nein, nein, nicht unsere Bücher zerreißen und dann sag ich, okay, aber vergessen, ja? Und das ist doch kein Problem, weil das sind ja 50 Tipps und da wird schon, wenn da allein nur 5 oder 10 hängen bleiben, am Ende, die man umsetzt, dann macht das auf die lange Strecke schon einen Riesenunterschied.

****Jutta Ribbrock [00:33:38]**:** Das seh ich auch so. Und ich sage oft so, einer meckert immer, aber das ist genau der Punkt. Das eine ist ja, dass man sagt, ja, kenn ich schon alles, hab ich schon alles probiert und Meditation und langsam gehen und langsam essen und so weiter. Das, was ja so wichtig ist, ist auch überhaupt dran zu denken und es in sein Leben zu integrieren und auch beizubehalten. Wenn wir zum Beispiel eine Diät machen,

dann ist es ja oft ... Zeit, in der wir es machen, ist es super einfach. Da steht, nimm einen Löffel Haferflocken und so und so viel Weizenkleie und Zitronensaft. Also wo mir ganz genau gesagt wird, was ich zu tun habe, also die ganz schöne einfache Tour. Klar, ich muss mein Durchhaltevermögen, da bin ich für verantwortlich, so. Das ist eine Weile einfach, aber dann das so rüberzubringen in seine Gewohnheiten, in seinen Alltag. Und das wollte ich dich auch gern fragen, du Du hast dieses 7-Wochen-Programm. Mit den sieben Tipps, also einer pro Tag. Und hast ja gerade schon angesprochen, jeder soll sich einfach auch das raussuchen, was ihm am meisten taugt. So, dann sind die sieben Wochen rum.

****Franziska Rubin [00:34:49]**:** Nee, es ist immer eine Woche rum und danach kommt ein Anker-Tag und nach jeder Woche kommt ein Anker-Tag und der ist dazu da, einen Anker zu werfen, also zu sagen, das hat mir gut gefallen, das bau ich in der nächsten Woche gleich noch mal da und da ein und das ist glaube ich wichtig, dass man diese sieben Tipps der Woche noch mal Revue passieren lässt und sagt, das war nicht blöd, das könnte ich vielleicht irgendwann noch mal ausprobieren und das ist sensationell, das mache ich jetzt weiter. Und so implementiert man dann die Dinge wirklich. Und ich glaube, dass man auch selber Rückschlüsse bekommt darüber, was einen besonders gut tut. Also wo man einfach merkt, ja, da wollte ich eigentlich schon immer mal was machen. Diese Stress-Tipps, also Stress-Abbautipps, die kommen bei mir total gut an, da fühle ich mich einfach gut mit. Da merkt man schon so, wo man so einen Bedarf hat und durch die Anker-Tage baut man es immer wieder ein. Ich würde vermuten, dass schon am Ende dieser sieben Wochen oder die sind ja dann im Grunde acht, dass man da schon so ein paar Dinge im Leben drin hat, von denen man ihm gar nicht mehr auffällt, dass man die da reingebaut hat.

****Jutta Ribbrock [00:35:53]**:** Ja, das ist schon...

****Franziska Rubin [00:35:54]**:** Mit dir gehen.

****Jutta Ribbrock [00:35:56]**:** Genau, ne, das meinte ich gerade, weil dann hat man ja sozusagen alle durchgearbeitet nach diesen sieben, schräg, schräg acht Wochen und dann einfach nochmal, man kann ja auch theoretisch einfach von vorne nochmal anfangen, wenn man gesagt hat, okay, pff, ich hab jetzt nicht so Lieblingsdinger, dann mach ich's halt nochmal so, also es gibt ja viele Möglichkeiten.

****Franziska Rubin [00:36:17]**:** Genau, aber ich habe ja auch mal diese Smiley-Stardas, wo man also auch ankreuzen kann oder sich ein paar Zettelchen reinmachen kann und dann macht man halt seine Favorites und klar, also je länger, desto besser und ich denke mir so was wie Öl ziehen mal einfach zwei Minuten, dadurch, dass es so beschrieben ist, was es bringt und wie man es macht, kann man es einfach wirklich mal, einen Löffel Öl aus der Küche zu holen und das einfach mal zu probieren, ist ja wirklich kein Aufriss, das dauert ja noch nicht mal sieben Minuten. Und der ein oder andere wird dann merken, wow, das Zahnfleisch reagiert sofort, ja, also ich habe so einen Snipe zur Entzündung oder zu offenen Zahnhälsen und so, das tut mir gut. Oder eben auch nicht.

****Jutta Ribbrock [00:36:55]**:** Sag mal kurz, wie das geht, das Ölziehen?

****Franziska Rubin [00:37:04]**:** Ach so, Ölziehen, das kommt aus dem Ayurveda. Das ist uralt, das ist uralt überliefert, da geht es darum, ein Öl zu nehmen, möglichst hochwertiges Öl, kalt gepresst. Ich mag gerne Leinöl dazu, weil das auch so eine sehr gute Fettzusammensetzung hat, aber man kann auch Olivenöl, was man im Schrank hat, völlig wurscht. Und dann nicht zu viel nehmen, also ungefähr einen Esslöffel. Und dann im Mund

hin und her zischeln, so zwischen den Zähnen. Dann so ein bisschen nach vorne durch die Zähne drücken, immer am Zahnfleisch lang. Ich finde immer wichtig, nicht so viel Luft in die Backen, weil dann schafft man es nicht. Sondern wirklich ganz entspannt hin und her und vorne und rückwärts. Und immer dabei mal trocken schlucken. Und sich nicht stressen, sondern einfach so zwei Minuten, fünf Minuten. Danach, wenn man es ausspuckt, übrigens Tipp einer Hörerin, natürlich am liebsten in ein Tuch ausspucken, also ein Küchentuch oder so was, damit das nicht alles in Abfluss geht, dann ist das schon so weißlich und man nimmt unglaublich viel Bakterien einfach mit oder auch Ablagerungen auf den Zähnen. Man kann sich dann auch noch die Zähne putzen, ich finde das angenehmer und das ist etwas, was man sehr gut zum Beispiel als Kur machen kann. Einfach mal drei Wochen machen, gucken, wie sich das Zahnfleisch sich verändert. Dann auch erst mal wieder eine Pause. Gilt ja für viele naturheilkundliche Anwendungen. Mal machen und dann wieder ein bisschen lassen, wieder machen, dann spürt man schon.

****Jutta Ribbrock [00:38:13]**:** Apropos entspanntes Gesicht, jetzt muss ich noch mal auf meine Bitte vom Anfang zurückkommen. Das Yoga-Facelifting-Yoga.

****Franziska Rubin [00:38:21]**:** Die Idee kommt tatsächlich von einer Maskenbildnerin, die einen unglaublich, die sieht wirklich 10 Jahre jünger aus und machte das jeden Tag. Okay, alles klar. Die hat natürlich diese Idee nicht original gehabt, sondern wenn man das dann nachgoogelt oder nachrecherchiert, dann liest man von einer Japanerin, die durch einen Unfall eine Gesichtslähmung hatte und dann aber sehr dem Yoga zugetan war, Yoga-Lehrerin sogar. Und die dann angefangen hat, durch dieses Gesichts-Yoga auch ihr Gesicht wieder in die Balance zu bekommen. Also es hat auch einen ernsthaften Hintergrund. Und wir können das jetzt einfach mal machen. Und zwar legen, ich lese vor, ja, legen Sie Ihre Zeigefinger auf die Augenbrauen und die Daumen.

****Jutta Ribbrock [00:39:05]**:** Du schaust bitte immer, ob ich das richtig mache.

****Franziska Rubin [00:39:09]**:** Daumen auf die Wangenknochen, genau wie so eine Brille, praktisch drum herum. Also von links und rechts, wie wir das alles jetzt mitnehmen können. Und dann fest die Augen zudrücken, während die Zeigefinger und Daumen ganz langsam nach hinten Richtung Ohren gehen.

****Jutta Ribbrock [00:39:20]**:** Zieht man die dann richtig schlafen?

****Franziska Rubin [00:39:24]**:** Genau, aber jetzt dabei die Augen zukneifen. Da muss so ein Spannungsgefühl in dem ganzen Augenbereich entstehen. Die Muskeln müssen quasi gegen diese Finger arbeiten. Das ist die eine Übung. 40 Sekunden eigentlich halten. Und dann richtig, dass die Brillenfinger hinten bei den Ohrwascheln an? Die bleiben schon an Tendenz vorne, aber ziehen halt die Haut nach hinten, um die Augen rum. Und das andere ist einfach, erst mal Gesicht entspannen, dann die Lippen spitzen, wie so ein Kussmund, und dann die Wangen weit nach innen ziehen. Hab ich früher mal gemacht für Fotos, als ich noch pausbäckig war in der Pubertät. Das 20 Sekunden halten und dann Luft holen und richtig die Wangen aufblähen. Auch mal wieder halten, durch die Nase atmen und dann noch mal Kussmund. Zwei, drei mal hin und her. Und dann machen wir noch was für die Stirn und zwar die Haut hin der Stirn rechts und links mit den Fingerspitzen nach oben ziehen Richtung Haareinsatz.

****Jutta Ribbrock [00:40:26]**:** Also mit einer Hand setze ich hier an der Stirn.

****Franziska Rubin [00:40:28]**:** Beide Hände, beide Finger und die Stirn nach oben ziehen und dabei aber nach unten gucken.

****Jutta Ribbrock [00:40:37]**:** Augenlider sinken.

****Franziska Rubin [00:40:39]**:** Und nach unten gucken, dann wieder gerade gucken und das die sechs mal wiederholen und als letztes mal richtig, das will ich jetzt aber sehen Jutta. Mund weit öffnen, Zunge raus strecken und dann brüllen wie ein Löwe.

****Jutta Ribbrock [00:40:53]**:** Ach der Löwe, Achtung, das kriege ich auch aus einem Löwe. Nicht erschrecken jetzt.

****Franziska Rubin [00:40:56]**:** Das ist aber ein ganz niedlicher Löwe.

****Jutta Ribbrock [00:40:58]**:** Ja, ich wollte jetzt nicht für so einen Schrecken sorgen. Ich kann das, wenn ich es alleine mache, auch lauter.

****Franziska Rubin [00:41:05]**:** Die Idee dahinter ist einfach, dass man dieses weggehende Fettgewebe im Alter, dass man das durch Muskulatur ersetzt, genauso wie es beim Yoga auch funktioniert. Und dann ist auch denen natürlich der Gesichtsmuskel.

****Jutta Ribbrock [00:41:20]**:** Das finde ich auch total spannend, weil auch wenn man sehr sportlich ist oder viel Körperarbeit macht, das Gesicht wird da meist nicht mit einbezogen. Man macht tolle Muskelübungen überall und beim Gesicht ist es ja sogar eher so, dass wir so ein Gefühl haben, wenn wir so oder so schauen, sehen wir irgendwie ganz gut aus und dadurch gräbt sich ja manchmal quasi über die Jahre auch so ein Gesichtsausdruck ein und in dem man einfach mal alles ganz anders Passiert eine bessere Durchblutung. Und Muskulaturaufbau?

****Franziska Rubin [00:41:52]**:** Also, mein Programm geht's. Und wir wissen ja, dass es so ganz wichtig eigentlich ist, dass Yoga sich ja auch besonders bemerkbar macht durch so eine entspannte, durch so eine positive Haltung. Aber bei mir ist auch so, meine Kinder sagen immer zu mir, mein Gott, du siehst ja so ernst aus. Aber das ist einfach, wenn ich konzentriert bin, da sehe ich mittlerweile aus wie so eine alte Krampi-Oma. Ja, so ist es.

****Jutta Ribbrock [00:42:15]**:** Das glaube ich nicht.

****Franziska Rubin [00:42:16]**:** Doch, meine Kinder wissen, wovon sie sprechen. Also, Gesichts-Yoga.

****Jutta Ribbrock [00:42:21]**:** Aber deine Kinder sind jetzt wie alt?

****Franziska Rubin [00:42:24]**:** Die Zwillinge sind 12 und die Flora ist 10. Also die halten dich ja auch noch ordentlich auf Trab.

****Jutta Ribbrock [00:42:34]**:** Volle Packung zuhause könnte man das nehmen. Auch da können wir Gelassenheit gut gebrauchen. Du hast eben deine australischen Freunde oder überhaupt die Menschen in Australien erwähnt. Du hast da auch einen Satz, den habe ich mir aufgeschrieben. Sekunde. Australier lachen mehr, sind entspannter und leben sogar länger. Was können wir von denen lernen? Du hast das eben schon mal angedeutet, aber das kommt ja nicht von selber. Ist das Weil die von vornherein schon in einer anderen Stimmung aufwachsen als wir. Also dass so Werte, die wir so haben mit, ja, ganz

engagiert, alles auf einmal lösen und so weiter, hier als ein Wert gesehen wird und da weniger, wie du es eben schon geschildert hast.

****Franziska Rubin [00:43:15]**:** Also man muss ja erst mal sagen, das hat ja alles zwei Seiten. Also das wir so arbeiten, wie wir arbeiten und was wir so auf die Reihe bringen, das ist ja schon bewundernswert. Auch diese Präzision oder sowas. Also wenn mir da jemand einen Teppich verlegt hat, da habe ich gedacht, das kann ich auch selber besser. Und die Fußleiste hat mir auch nicht gefallen, aber gesagt, nö andere haben wir nicht. Also es ist nicht alles schlecht, was wir machen, aber es fühlt sich manchmal schlecht an. Und ich glaube, es hat was mit diesem Perfektionismus zu tun. Das ist einfach die Kehrseite der Medaille. Wir hängen uns ständig selber die Latte zu hoch und dann haben wir natürlich Angst zu fallen. Und es ist immer anstrengend, ja. Und dazu kommt noch ein anderer Faktor. Wie bewertet man Freizeit? Wir müssen ganz stark über unsere Work-Life-Balance nachdenken, weil wir eigentlich viel zu viel arbeiten. Es geht nicht ums sonst, es gibt diese ganzen Sprichwörter zu den Deutschen. Für uns sind die Tugenden sehr hoch. Aber das ist ja in der Regel nichts, was Spaß macht oder oft nicht. Und sich darüber klar zu werden ist das eine, aber sich auch erlauben, anders zu leben, das ist das andere. Und das machen die Australier. Die lassen um drei Uhr den Griffel fallen, dann ist eben Barbecue angesagt, dann muss man auch keine hochtrabenden Gespräche führen. Und wenn man zu Freunden geht, bringt man immer was mit. Das heißt, man kommt selber mit dem Käse, mit den Chips, mit dem Wein. Das heißt, man kann sich eigentlich andauernd treffen, weil es ist für den Gastgeber nicht so viel Arbeit. Man muss nachher vielleicht aufräumen, aber die Gäste bringen alles mit. Und deswegen wird sich da, finde ich, auch noch mehr getroffen, auch zum Essen oder sowas als hier. Und dann hat das Britische natürlich seinen Teil. Die Briten sind so, dass sie einander nicht in die personal bubble kommen. Also das heißt, wir Deutschen sind sehr schnell mit Werten und wir schmeißen das den anderen auch an den Kopf und sind der Meinung, solange wir ehrlich sind, können wir alles sagen. Und da gibt es ein ganz tolles Sprichwort. Das ist nämlich, dass die Engländer zu höflich sind, um ehrlich zu sein. Das stimmt wirklich. Sie sagen nicht unbedingt, was sie denken, sondern eher, was man hören will. Und wir sind zu ehrlich, um höflich zu sein. Also wir setzen als oberstes Attribut, dass wir Recht schaffen und ehrlich sind. Aber die Höflichkeit bleibt da doch oft auf der Strecke. Und wir kommen den anderen viel zu schnell in den Bubble rein. In Berlin fällt mir das am stärksten auf, finde ich, in Deutschland. Dass man eigentlich da immer macht irgendjemand irgendeinen Kommentar, wo man denkt, Moment, ja, was? Also das finde ich interessant, ja, das ist irgendwie so, das ist wirklich was Deutsches und ich weiß nicht, ob wir uns damit immer so ein Gefallen tun.

****Jutta Ribbrock [00:45:52]**:** Während du das jetzt gerade erzählt hast, dachte ich, lässt sich das auch beziehen oder übertragen auf sehr, sehr private Beziehungen, also dass meine Assoziation zu diesem höflich sein im Umgang, da denkt man ja jetzt eher an vielleicht nicht so ganz enge Beziehungen, eher Nachbarn, Geschäftsbeziehungen, Freunde schon auch. Aber ich dachte gerade auch in partnerschaftlichen, also in intimen Beziehungen, da... Würde man ja gar nicht auf die Idee kommen, erst mal zu sagen, dass da auch Höflichkeit, also im ursprünglichen Sinne eine Rolle spielt. Aber eigentlich auch da, obwohl wir mit jemanden ganz eng sind, trotzdem so eine respektvolle Distanz zu wahren, ist, glaube ich, auch

****Franziska Rubin [00:46:38]**:** Es ist ganz einfach, wenn man das nicht macht, dann will man sich irgendwann nicht mehr um einander haben und das ist natürlich bitter, weil wir denken ja immer, wir können in der Familie oder in vielen Familien ist das ja so, dass wir auch bei Nähe die Schwerter ausgepackt werden und das ist eigentlich total schade, weil

es klappt besser, wenn man freundlich ist und liebevoll. Das gelingt einem halt nicht, und das hat jetzt wieder was mit Gefühle regulieren zu tun. Je mehr man auch da draußen ständig seine Gefühle regulieren muss, desto eher knallt das natürlich dann auch teilweise im privaten Bereich, weil irgendwo muss es ja raus. Und das ist übrigens bei den Engländern auch nicht anders. Was mir zum Beispiel aufgefallen ist, was wirklich schade ist, ist eigentlich, dass sie viel mehr trinken als wir. Und dann geht's aber richtig zur Sache. Also da muss man manchmal wirklich rechtzeitig nach Hause gehen. Um nicht mit reinzuverfallen. Und da kann ich sagen, da tut uns dann manchmal unsere Ehrlichkeit eigentlich doch besser. Weil es kommt dann eben früher und man ist dann auch gewarnt. Und da ist es dann manchmal einfach over the top. Zu viel. Aber so ein bisschen was können wir uns abgucken. Vielleicht nicht das Saufen. Ganz bestimmt, weil der Mittelweg ist es eigentlich. Und da gibt es eine schöne Übung übrigens auch. Das ist eine Übung, die dauert nicht sieben Minuten, aber sieben Minuten an diesem Fall sind für die Vorbereitung. Das ist das Zwiegespräch, wo du es gerade angesprochen hast in Paarbeziehungen. Man sagt, wer Zwiegespräche führt, der braucht keine Gesprächstherapie. Kein Paartherapeuten, weil es ist eine Zeit von einer Stunde, anderthalb Stunden. Man nimmt die sieben Minuten an dem Tag, um den Termin zu schaffen, um den Partner mit dem Partnern Termin zu finden, das sozusagen vorzubereiten, sich die Regeln anzuschauen, damit man dann die Regeln kurz erzählen kann. Die sind eigentlich ganz einfach. Jeder erzählt von sich ohne Vorwurf und abwechselnd. Immer 15 Minuten. Man braucht einen Wecker dazu. Und das ist faszinierend, was da passiert, weil man hat Zeit, seine Worte zu formulieren, so wie jetzt bei uns. In der Fernsehsendung ist man viel gestresster unterwegs. Und der andere hört nur zu, der zieht auch keine Grimassen. Der quatscht nicht dazwischen, das heißt, man hat wirklich mal Zeit, sich zu überlegen, wie, was ist mir wirklich wichtig, dem anderen zu sagen, man formuliert es sauber, redet von sich, von seinen Emotionen und das ist interessant, was da passiert. Also, wenn ich meinen Mann dazu überreden kann, das zu machen, dann macht er mir meistens irgendwann Komplimente und ich denke mir, wow, das hat sich jetzt gelohnt, obwohl ich zugebe, dass wir immer ein bisschen Anlaufschwierigkeiten haben, deshalb auch die sieben Minuten. Um sich das wirklich zu überlegen und zu machen.

****Jutta Ribbrock [00:49:15]**:** Das klingt wunderbar auch, das klingt sehr motivierend, also sieben Minuten am Tag Zeit nehmen. Du sagst dir im Grunde, wenn wir peu à peu was einbauen, ist es in der Tat lebensverändernd.

****Franziska Rubin [00:49:26]**:** Ja, es sind ja auch Tools, es sind Werkzeuge, die da drin sind in dem Buch. Das heißt, ich weiß, wenn ich jetzt z.B. total stinksauer bin auf meinen Mann und ich merke, das lässt sich jetzt nicht mehr so lange unter der Decke halten, dann sage ich zu ihm, du, wir müssen mal wieder ein Zwiegespräch machen, ich bestelle auch was vom Thai, dann machen wir das einfach und dann geht's uns wieder besser.

****Jutta Ribbrock [00:49:52]**:** Also zum Schluss noch mal das große Motivationspaket. Wie kommen wir gut rein in dieses Ich mache jeden Tag für sieben Minuten etwas? Wie halten wir durch und wie implementieren wir es ganz gut, dass wir nicht, nachdem wir dein Programm wunderbar abgearbeitet haben, dann doch wieder rausfallen?

****Franziska Rubin [00:50:10]**:** Das wird nicht passieren. Weil allein das Wissen darum, was ein einzelner Tipp bewirkt, das ist ja schon der erste Aha-Effekt. Dass man dann merkt, wow, das wäre was für die Gefäße ja, oder das ist was für Cholesterin, aha, oder das ist was gegen Stress, dann werde ich schon merken, okay, das brauche ich eigentlich in meinem Leben. Wenn ich es ausprobiere und merke, ich kriege das hin mit sieben

Minuten und es ist gar nicht so ein Riesen-Aufriss, dann kann ich das auch immer mal wieder machen. Und klar, ich sitze ja nicht bei jedem zu Hause, aber wer die Motivation braucht, es gibt ja auch einen Kurs dazu, den kann man auf sinsucher.de, heißt die Seite, Sinsucher, kann man den ganzen Kurs mit mir buchen und dann zeige ich jeden Tag, wie es geht. Das geht auch. Und den hat man lebenslang. Das heißt, kann man sich immer wieder reinschauen, wenn man das Gefühl hat, ah, ich nehme mir doch zum neuen Jahr wieder viel zu viel vor, so wird es nix. Dann einfach wieder ins Buch schauen oder in den Kurs.

****Jutta Ribbrock [00:51:03]**:** Wunderbar. Ich habe immer noch eine Frage zum Schluss an alle meine Gäste, die möchte ich dir jetzt auch gern stellen, nämlich was ist für dich persönlich?

****Franziska Rubin [00:51:14]**:** Glück ist wahrscheinlich Entfaltung, sein Leben so gestalten zu können, weitestgehend wie man möchte, sich nicht so eingengt zu fühlen und dann von einem kleinen Ziel, was man vielleicht erreicht hat, zum nächsten zu schippern, umgeben von seinen Liebsten, also sozial eingebunden und das Gefühl haben, dass dieses Leben einem etwas zu bieten hat, ja.

****Jutta Ribbrock [00:51:39]**:** Wunderbar. Liebe Franziska Rubin, vielen, vielen Dank.

****Franziska Rubin [00:51:41]**:** Ja, danke Jutta.

****Jutta Ribbrock [00:51:43]**:** Und wenn dir dieser Podcast gefallen hat, freuen wir uns sehr, sehr, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die 5 Sternchen klickst. Ein großes Dankeschön dafür. Wenn du mehr über Franziska Rubin erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du einen Link zu ihrem Buch und weitere Infos. Und schau gern auch auf einfachganzleben.de. Da gibt es jede Menge weitere Tipps für einen bewussten Lebensstil und ganz viel Lebensfreude. Schreib mir auch gern persönlich, wenn du Anregungen hast oder mir einfach etwas mitteilen möchtest, an jutta@juttarebrock.de Weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de Diesen Podcast kannst du 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. Ciao!