

Thomas C. Breuer

Gesünder kränkeln

Wohlfühlatlas zum Stabilbleiben

Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich
Umschlagfoto: © Bartek – stock.adobe.com | KI-generiert
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2025
ISBN 978-3-8497-0603-6 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8552-9 (ePUB)
© 2025 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Achtsam anfangen (Beginning for Starters)	9
Angeln	13
Apéro	15
Asiatisch	17
Askese (komplett)	20
Atmen	23
Ayurveda	26
Bachblüten	29
Backen	31
Bärlauching und Trüffeling	34
Birchern	37
Body Positivity	40
Boot	42
Bücher	45
Bügeling	48
Cannabis	50
Carpe diem	53
Chili	55
Chillen	58
Cocktails	61
Darstellung	64
Doping	67
Eimerliste	70
Feiern	73
Feiertage	76

Flow	79
Flying	81
Gartenmarkting.	83
Glück	86
Handarbeiting.	90
Hygge	92
Imkern	94
Innerer Schweinehund	97
Kamasutra für Einhandsegler	99
Kick	102
Kirche	104
Koffein	106
Koi	109
Landliebe	112
Lichting.	114
Low Carb	116
Nichts	119
Nordic Noir	121
Offswitching	124
Okay.	127
Ordnung	130
Power Nap	132
Qi	134
Radfahring	136
Reisen	139
Schlemming	141
Schrebergardening.	144
Schwitzhütte	147
Shopping.	150

Inhalt

Smoking	153
Sommer, ewiger	156
Strand	159
Superfoodies	161
Artischocke	162
Avocado	164
Brokkoli	165
Giersch	166
Knoblauch	167
Mangold	169
Nüsse	170
Pastinake	171
Salat	173
Suppe	175
Tattoo	178
Urban Chickening	180
Verkleidung	183
Vitamine	186
Apfel	186
Aprikose	187
Beeren	188
Exoten	189
Zitrusfrüchte	191
Vogelbeobachtung	194
Wacken wagen!	197
Wandern	200
Wandern 1: Das Wandern an sich	200
Wandern 2: Der Jakobsweg	201
Wandern 3: Fastenwandern durch Einbauküchen	203

Wandern 4: Der Weg – Eine kleine Unterwegsmeditation	205
Wellness	207
Windkraft	209
Ydyllen	211
Zeit	213
Zen	216
Epilog	218
Über den Autor	220

Achtsam anfangen (Beginning for Starters)

Hiking, Mountain-Bergsteiging, Paradontosing, Dingolfing – Freizeitbeschäftigungen müssen seit über dreißig Jahren konsequent auf -ing enden, sonst werden sie nicht ernst genommen – außer vielleicht: Beach-Mikado. Das gilt ebenso für den weltanschaulichen Bereich: »Where are you churching?« lautet eine in den USA übliche Frage. Trink-freudige Naturen geben sich dem Riesling hin. Ein Renner ist Stubenhocking, sogar unter freiem Himmel! Nur eines darf man nicht, wie schon Billy Wilder wusste: »Thou shall not be boring!« – langweilen sollst du nicht. Ohnehin sind zum Thema-ing seit *RTL Samstag Nacht* alle Witze gemacht, und das schon in den 90ern, und das zu toppen ist ein Unding. Ohne einen Shitstorm seitens der Gewerkschaften lostreten zu wollen: Die Forderung nach geringerer Arbeitszeit kollidiert mit der Tatsache, dass viele Leute schon jetzt nicht wissen, wie sie die Zeit totschlagen sollen.

Andere können nicht loslassen, wissen nicht mal an-satzweise, wie sie ihr inneres Vakuum füllen sollen. Urlaub zuhause funktioniert nicht, nach spätestens drei Tagen fühlt man sich hohl und leer wie ein Hündchen, das sein ganzes Leben in der Armbeuge von Paris Hilton verbracht hat, also permanent auf den Arm genommen. Ohne Boden-haftung. Das sagt sich immer so leicht: mal Zeit für sich selbst nehmen. Die Bakterien aufladen. Womit? Wenn die Wake-up-calls zunehmen, ist der Anrufbeantworter keine Option.

Suchende begeben sich auf Reisen. Leider nimmt man immer sich selbst mit. Unterwegssein kann Therapie sein, lenkt aber von den eigentlichen Problemen ab. Hilfreich ist Bewegung. Bewegung ist in den letzten Jahrzehnten eine Massenbewegung geworden. Manche stehen auf Camping. Beziehungsweise Glamping. Das sind die Äußeren Reisen, die Wohlfühlwühltische sind diesbezüglich gut bestückt. Wichtiger, um nicht zu sagen: nachhaltiger, sind die Inneren Reisen, und da fangen die Probleme an, denn das Angebot ist riesig, unübersichtlich. Als King Charles noch Prinz war, äußerte er sich zum Thema so: »Das 20. Jahrhundert war Zeuge einiger merkwürdiger Verwirrungen des menschlichen Geistes.« Das 21. Jahrhundert kann das bisher lässig toppen. Keiner weiß, wie diese Zeiten einmal historisch eingeordnet werden können, die Belle Epoque hieß zu ihren Zeiten ja auch nicht Belle Epoque, oder? Wie das *Institut für Allgemeine Ratlosigkeit IAR* in Trier in einer Langzeitstudie feststellte: Die Lage ist unübersichtlich. Daher gleich die frohe Botschaft dieses Buches: Es will Ordnung in das Durcheinander bringen.

Allein in der Eso-Branche ist das Angebot gigantisch: Pendeln? Schwierig. Auf die Bahn warten zu müssen ist sicher eine ausgezeichnete Unterweisung in Demut, erschwert aber das Berufsleben. Hellsehen? Taglang in der Garage vorm Abblendlicht zu hocken – das kann nicht gesund sein. Feuerlaufen? Und wenn einem irgendwann die Kohle ausgeht? Channeling? Schlägt bei den meisten außerhalb von Venedig, Amsterdam und Bangkok überhaupt nicht an. Rolfing? Klingt schon vintage. Wer heißt denn heute noch Rolf?! Rebalancing? Wenn man

alles in eine Waagschale wirft, können die Vibrationen die Geschirrschränke der gesamten Nachbarschaft zum Schwingen bringen. Edelsteine in der Hosentasche? Wem zehnmal in der Öffentlichkeit die Hose bis auf die Knöchel runtergerutscht ist wegen der Gewichte, geht jedweder Unverkrampftheit verlustig. Ätherische Öle? Als wüssten wir nicht, wohin uns die Abhängigkeit vom Öl gebracht hat! Blütenthalerapie? Wer einmal versucht hat, mit Blüten zu bezahlen, weiß, was einem da blühen kann. Eiertanzen in der Tradition altburmesischer Wegelagerer? Kommt auf die Eier an. Quantensprung? Bloß eine Übersprungshandlung. Rebirthing? Im Fernsehen gibt es schon genug Wiederholungen. Autogenes Training? Hat ein Auto neuerdings Gene? Heilfasten? Macht manche Menschen so lange heil, bis sie halt tierischen Hunger kriegen. Hai Chun Gong, die Verjüngungsübungen chinesischer Kaiser? Gibt es dafür nicht ein Mindestalter?

Die Schweizer Psychologin Esther Pauchard meint, die junge Generation sei angesichts von Klimakrise, Krieg, Corona starr vor Schreck auch wegen fehlender Belastbarkeit. »Jahrzehntelang ist es uns gut gegangen im Wohlstand und in Frieden.« Die Zeiten ändern sich, die Menschen brauchen wieder einen Boden unter den Füßen. Tempo ist vonnöten, bevor der Baum der Erkenntnis vom Borkenkäfer dahingerafft wird. Ressourcen nutzen ist das A & O, vor allem die inneren. Aber wo werden diese gelagert? Im Hirnkastl? In der untersten Schublade? In der Besenkammer? Im Gefrierschrank? Im Schuppen draußen? Höchste Zeit, sich auf die Suche zu begeben!

Fragen über Fragen: Irrt hier ein Suchender? Sucht hier ein Irrender? Menschen, die sich bei diesem Ange-

bot, das ja nur einen kleinen Ausschnitt darstellt, überfordert fühlen, möge dieses Buch als Orientierungshilfe dienen, als Kompass, als Wegweiser, im Einklang mit dem Dings. Gar nicht so einfach, in aller Seelenruhe eine innere Heimat zu finden. Erste Hilfe für alle, denen das Leben verwirrender daherkommt als ein Maislabyrinth. Obacht: Optimal für Wohlfühlempfänger, nichts für No-Brainer!