

Thomas C. Breuer

# Gesünder kränkeln

WohlfühlAtlas zum Stabilbleiben

2025

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](mailto: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
Bärlauch 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
Gartenmarketing. . . . .	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

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. Trinkfreudige 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 totschiagen sollen.

Andere können nicht loslassen, wissen nicht mal ansatzweise, 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 Bodenhaftung. 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 Äußerer 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? Tagelang 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. Rolfig? 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! Blüthenherapie? 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!