

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

JÄNNER-FEBRUAR 2023

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Bis zu

50%

beim nächsten
Einkauf sparen
Gutscheine am
Heftende

*RISING STAR.
Dank dem Serien-
Hit „Euphoria“
international bekannt:
Sydney Sweeney.*

VOR DEN VORHANG!

WEIBLICHE ROLE MODELS. 12 Frauen,
die 2023 auf sich aufmerksam machen
und etwas bewegen werden.

Außerdem: Coole Beauty-Innovationen
& Wellnesstrends für eine bessere Welt.

PLUS **JAHRESHOROSKOP 2023**



SELF CARE

Heilfasten

Fasten hat nichts mit einer Diät zu tun. Der Verzicht auf feste Nahrung beim Heilfasten regt vielmehr die Selbstheilungskräfte an – es fällt leichter, Ballast abzuwerfen und Kraft zu tanken.



mindful talk:

mit **Beate Reim**

Die ärztlich geprüfte Fastenleiterin hält Kurse im Waldviertel und im Süden von Wien. www.beatereim.at | www.gabrium.at

Wie kann uns Fasten beim Loslassen begleiten?

Fasten kann so etwas wie ein Re-Setting sein. Die Reduktion ermöglicht eine Art Innenschau, wobei sie unseren Blick aufs Wesentliche schärft und dabei hilft, Altlasten loszuwerden. Die Energie, die frei wird, wenn ich zurückschalte, kann ich gut für einen Neustart nutzen.

Wie funktioniert Detox von Körper und Seele?

Der Verzicht auf feste Nahrung verschafft unseren Verdauungsorganen eine wohltuende Auszeit – etwa vom ständigen Zuviel und reinen Gewohnheitsessen. Außerdem bedeutet Fasten auch, alle toxischen Elemente wie Nachrichten, soziale

Medien etc. wegzulassen. Zusammen mit Bewegung in der Natur und Entspannungstechniken kann der Körper in Ruhe entgiften und regenerieren.

Was versteht man unter dem Trend Intervallfasten?

Den Wechsel von Nahrungsaufnahme und Fasten in einem bestimmten Rhythmus. Ab einer Nahrungskarenz von 16 Stunden setzt ein körpereigenes Zellreinigungsprogramm, die Autophagie, ein: Kranke, unbrauchbare oder missgebildete Zellen werden vertilgt, umgebaut und daraus wird Energie gewonnen.



Anleitung.
Was-ich-alles-fasten-kann-Box, NGV-Verlag, 8 Euro

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Einen Überblick über Fastenmethoden, neueste Trends und Angebote sowie europaweite Fastenhotels gibt es unter www.fastenwelt.com. In der Podcast-Serie *Kloster Pernegg Gespräche* erzählen Fastenbegleiter:innen, Gäste und Gästinnen über ihre Sinn-Motive beim Fasten und die Kraft des Verzichts. www.klosterpernegg.at

GADGET

Einfach Dinge weglassen – Zucker zum Beispiel. Oder Plastik. Oder Zigaretten. Oder Füllwörter beim Sprechen. Ein Tag ohne Grübeln. Eine Woche ohne Facebook. Ein Monat ohne Online-Shopping. Diese Box enthält 50 Doppelkarten voll mit guten Fasten-Vorschlägen. In einem Tagebuch können die eigenen Fasten-Erlebnisse dann eingetragen werden.

NEHMEN SIE SICH 10 MINUTEN ZEIT

Heute eine halbe Stunde nur vor sich hin geträumt? Gut so! Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, kann nur damit einhergehen, dass wir uns erlauben, zwischendurch gedankenverloren innezuhalten. Schon Goethe behauptete: „Langeweile! Du bist Mutter der Musen.“ Heute würden wir auch sagen: Nichtstun ist Balsam für unsere reizüberflutete Seele. Deshalb raten Therapeut:innen dazu, mehrmals am Tag einfach nichts zu tun. Probieren Sie es aus: keine Zeitschrift im Warteraum, kein Handy an der Bushaltestelle, keine Telefonate am Heimweg.