

Marion Grillparzer
99 Geheimtipps für ein langes Leben

Leseprobe

[99 Geheimtipps für ein langes Leben](#)

von [Marion Grillparzer](#)

Herausgeber: Christian Verlag



<https://www.unimedica.de/b2257>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>





Fitness



Glück



Ernährung



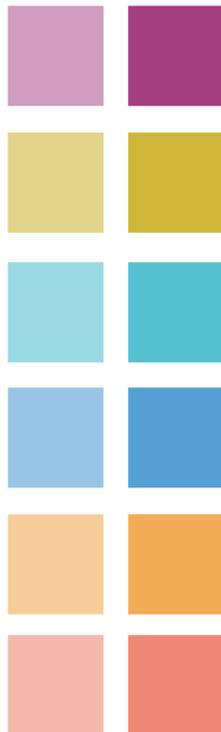
Gesundheit



Beauty



Achtsamkeit





12

BEAUTY

Wir haben ein
Drogenkästchen
in unserem Körper,
wir müssen es
nur immer mal
wieder öffnen



13

BEAUTY

Die Tonleiter

Singen verändert das Leben, macht fröhlich und es schenkt noch etwas obendrein: eine geradere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Charlotte 11 Medium

Singen macht glücklich. Richtig glücklich. Man fühlt sich jung und befreit und fröhlich vom kribbelnden Scheitel bis zu den Fußspitzen runter. Am besten beginnt man morgens mit der ersten Übung. Mit einem Buch auf dem Unterbauch. Tief einatmen, so dass sich der Unterbauch mit Luft füllt, das Buch sich hebt. Und beim Ausatmen muss es oben bleiben. Man brummt langsam den Ton raus – bis nix mehr an Luft drin ist im Bauch. Fünf Minuten. Damit man die perfekte Atemstütze findet. Den tiefsten Punkt von dem der Atem gleichmäßig rausströmt. In einem mir angenehmen Brummtone. Wolf ist das erste Mal ziemlich erschrocken. Aber er hat sich dran gewöhnt. Er erträgt es sogar mit Fassung. Ja, ich glaube, er freut sich irgendwie darüber. Weil ich nämlich kein Morgenmuffel mehr bin, seit ich im Bett brumme und unter der Dusche singe. Charlotte 9,5 pt, Book

Nur Stephan mein Kollege war gemein – er hat Trubadix aus Asterix kopiert, vergrößert und mir ins Büro gehängt.



47

GESUNDHEIT

Wir haben ein
Drogenkästchen
in unserem Körper,
wir müssen es
nur immer mal
wieder öffnen



48

ERNÄHRUNG

Koriander-Pesto

Die idealste Smart-Aging-Verbindung: Kräuter, Nüsse, Olivenöl, Knoblauch. Pesto! Gegen Gifte im Körper ist ein spezielles Kraut gewachsen: Koriander in Kombination mit Knoblauch (oder Bärlauch) zeigt schädlichen Stoffen, wo es langgeht.

Koriander-Pesto

ergibt etwa 150 G – 20 MIN.

3 EL Cashewkerne
70 g frischer Koriander
2 Knoblauchzehen
Meersalz
etwa 80 ml mildes Olivenöl
4 EL frisch geriebener Parmesan
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Koriander abbrausen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen.

2. Cashewkerne, Koriander, Knoblauch, 2 Prisen Meersalz und die Hälfte des Olivenöls pürieren. Das restliche Olivenöl nach und nach einfließen lassen, bis ein cremiges Pesto entstanden ist. Den Parmesan unterrühren und mit Pfeffer würzen. In ein sterilisiertes Schraubglas füllen. Im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.





Mensch ärgere dich nicht

... über Deinen Partner. Denn der ist es, der Dir laut Statistik allein durch euer Zusammenleben sieben Jahre schenkt, wenn Du eine Frau bist, wenn Du ein Mann bist. 9 Jahre.

Wolf kommt mit großen leuchtenden Augen nach Hause: „Schau mal, was ich Dir mitgebracht hab.“ Er setzt einen Marienkäfer ohne Punkte auf den Boden. Der dudelt eine Melodie, dann dreht er sich im Kreis. Dreht sich und dreht sich und dreht sich. Wolf kratz sich am Kopf und sagt: „Der kehrt selbständig die Wohnung.“ „Ja“, sag ich, „muss ziemlich dreckig sein.“ Er dreht sich immer noch um seine Achse. Wolf sagt: „Ich hab ihn Freddy getauft.“ Ich sag: „Ich glaub Freddy hat einen Programmfehler.“ Wolf sagt: „Lass ihm Zeit, er muss sich erst eingewöhnen.“ „Okay, aber nur, wenn er noch was vom Parkett übriglässt.“ Wolf gibt ihm einen kleinen Tritt. Und Freddy saust durchs Wohnzimmer. Fido läuft kläffend hinterher, Moritz springt auf die Anrichte und wirft die Vase von Tante Marietta runter.

Die kommende Woche ist Freddy das Lieblingsspielzeug von Wolf. Anfangs gerät Freddy in hektische Ekstase zwischen Stuhlbeinen oder er frisst sich am Teppich fest, klemmt am Schirmständer. Wolf ist so begeistert von seiner neuen Errungenschaft, dass er am nächsten Morgen seinem neuen Freund im ganzen Haus die Bahn



frei macht. Er stellt alle Stühle hoch, rollt alle Teppiche zusammen... – und Freddy kann seiner Arbeit nachgehen: selbständig kehren. Nach einer halben Stunde ist er alle. „Der braucht jetzt seinen Kakao“ sagt Wolf liebevoll und hängt Freddy ans Netz.

Wolf ist in der Arbeit. Freddy trinkt gemütlich Kakao. Und ich laufe durchs Haus, hole Stühle runter, rolle Teppiche auf, entknüpfe Gardinen, stelle die Hundenäpfe auf den Boden, den Schirmständer, den Zeitungshalter, stecke die Computerkabel wieder ein....

Die Moral von der Geschichte? Männer brauchen ihre elektrischen Spielzeuge. Wie wir unser Schuhe. Was zählt sind die leuchtenden Augen. Und wer sich darüber freut, statt sich über Freddies zu ärgern, der gewinnt Lebenszeit.

„Ja“, sag ich, „muss ziemlich dreckig sein.“ Er dreht sich immer noch um seine Achse. Wolf sagt: „Ich hab ihn Freddy getauft.“ Ich sag: „Ich glaub Freddy hat einen Programmfehler.“ Wolf sagt: „Lass ihm Zeit, er muss sich erst eingewöhnen.“





47

GESUNDHEIT

Wir haben ein Drogenkästchen in unserem Körper, wir müssen es nur immer mal wieder öffnen

Achtsamkeit üben

Singen verändert das Leben, macht fröhlich und es schenkt noch etwas obendrein: eine geradere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Charlotte 11 Medium

- Aufwachen. Innehalten. Hinhören. Was tut sich in meiner Welt der Ohren?
- Ab unter die Dusche. Wie fühlt sich das Wasser auf der Haut an? Und wie die 44 Bürstenstriche, die ich meinem 2-qm-Organ nun endlich mal gönnt?
- Aufwachen. Innehalten. Hinhören. Was tut sich in meiner Welt der Ohren?

48



ACHTSAMKEIT



49

GLÜCK

Arme über die Seite anheben und Richtung Himmel strecken.



Marion Grillparzer

[99 Geheimtipps für ein langes Leben](#)

Rezepte, Übungen und Achtsamkeitstipps

190 Seiten, paperback
erschienen 2017



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de