

# 14 GESUNDE REISE TIPPS

VERENA'S MINDFUL HEALTH



## HALLO,

herzlich willkommen bei Verena's Mindful Health.  
Viel Freude mit den folgenden 14 Tipps und Tricks,  
wie du auch auf Reisen bewusst gesund und fit bleibst.

Ein gesunder Lebensstil und die Welt zu bereisen sind zwei meiner liebsten Dinge. Sie zu kombinieren ist jedoch nicht immer ganz so einfach. Neugierig wie ich bin, reise ich viel und gerne. Ich bekomme oft die Frage gestellt, wie ich es schaffe, in dieser Zeit meinen gesunden Lebensstil beizubehalten. Nun, ich habe mit der Zeit so meine Methoden entwickelt und möchte dir in diesem kleinen Ratgeber zeigen, dass man auf Reisen sehr wohl gesunde Entscheidungen für sich und seinen Körper treffen und sich wohlfühlen kann, ohne auf irgendetwas verzichten zu müssen.

Für mich ist das Allerwichtigste die Vorbereitung. Damit hast du auf Reisen viel weniger Stress und schon fast gewonnen. Pack die richtigen Dinge ein, informiere dich schon im Vorhinein über deine Destination(en) und bleibe deinen gesunden täglichen Gewohnheiten so gut es geht treu, während du dir auch ein wenig Raum lässt, um Neues auszuprobieren.

Es ist nie zu Spät neu anzufangen!  
Bist du bereit? Los gehts :)

## INHALT

- S. 4 1 Sei nicht zu streng mit dir.
- S. 6 2 Mach dich im Vorhinein schlau.
- S. 8 3 Pack dir deine eigenen Snacks ein und iss nur, wenn du hungrig bist
- S. 10 4 Keine Crash-Diäten vor der Reise.
- S. 12 5 Mach es dir gemütlich.
- S. 14 6 Frühstücke. Und zwar richtig und reichlich.
- S. 16 7 Greife zu Nährstoffreichem.
- S. 18 8 Bewege dich. Täglich.
- S. 20 9 Überlass das Taxi den Oldies und geh zu Fuss.
- S. 22 10 Gönn dir göttlichen Schlaf.
- S. 24 11 Trinke ausreichend Wasser.
- S. 26 12 Grüntee top. Alkohol not.
- S. 28 13 Handy aus, Freiheit ein.
- S. 30 14 Sei Achtsam.
- S. 33 Checkliste
- S. 34 Meine liebsten Reise-Rezepte



## 1. SEI NICHT ZU STRENG MIT DIR



### SEI NICHT ZU STRENG MIT DIR

Das muss einmal ganz oben stehen.

Es gibt nichts Schlimmeres als sich auf eine Reise zu freuen und schon vor dem Abflug innerlich die Nervosität zu spüren, weil man nicht weiß, wie und ob man den gerade neu gewonnenen gesunden Lebensstil auch auf der bevorstehenden Reise beibehalten kann. Diese Denkweise ist nicht gut für dich. Wir sollten dem Essen nicht zu viel Macht über uns geben. Ja, eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig, aber sie soll uns in erster Linie Energie, Freude und Genuss bereiten, gerade im Urlaub. Je weniger Stress sie uns bereitet, desto besser. Denn gerade im Urlaub, wenn der ganze Alltagsstress abfällt, fühlen sich die meisten Menschen energiegeladener, fangen wieder an zu strahlen und verlieren sogar den einen oder anderen Kilo, weil sie sorgen- und stressfreier leben können.

Auf Reisen entdecken wir neue Länder, neue Sitten und auch neue Arten zu kochen und zu genießen. Sich etwas zu verbieten oder Neues nicht auszuprobieren, kann sogar mehr schaden als helfen.

*Ich halte mich im Urlaub immer an die 80/20-Regel. Ernähre dich zu 80% gesund und lass 20% Raum für Genuss, der vielleicht nicht ganz im Einklang mit deinem gesunden Lebensstil ist. Lieber bewusst austesten und genießen, auch wenn es einmal nicht perfekt in den Ernährungsplan passt. Ein Teller leckere Pasta oder eine Kugel Eis sind kein Weltuntergang. Mein Körper kann damit umgehen und deiner kann es auch. Also weg mit den Schuldgefühlen und auf in den Genuss! Danach essen wir wieder gesund. Genuss ist sexy und Nachsicht auch.*

#### **TIPP:**

Iss mit Freude und Genuss, langsam und bewusst. Nimm deine Umgebung wahr, lass dir Zeit und mach dir bewusst, wo du bist und was du gerade isst. Wie es schmeckt, was du riechst, wie sich die Textur auf deinem Gaumen anfühlt. Mach deinen Genuss zu einem richtigen Erlebnis und sei dankbar dafür.





## 2. MACH DICH IM VORHINEIN SCHLAU

### MACH DICH IM VORHINEIN SCHLAU

Je mehr du dich im Voraus erkundigst und schlau machst, desto einfacher und gelassener wird es dir fallen, deinen Urlaub auf gesundem und schönem Weg zu erleben.

Um in Sachen gesunde Ernährung auch während dem Reisen auf dem richtigen Kurs zu bleiben, finde schon von zu Hause aus (Google Maps, TripAdvisor etc.) einen Bio-Supermarkt und erkundige dich, wo es Wochenmärkte in der Nähe deiner Reisedestination gibt. Schau dir Restaurants und ihre Speisekarten in der Umgebung an, lies die Bewertungen und such schon einmal ein paar gesunde Optionen heraus, die du gerne austesten möchtest. Wenn du dich schon etwas auskennst, tust du dir vor Ort viel leichter, gesunde Entscheidungen zu treffen. Lass jedoch auch genug Raum für Spontaneität und Erkundungstrips.

Informiere dich, ob dein Hotel einen Fitnessbereich hat oder Kurse anbietet bzw. wähle im Vorhinein eine Unterkunft mit Sportangeboten. Vielleicht gibt es in der Nähe ein Yoga- oder Pilatesstudio, das Schnupperstunden anbietet. Ich liebe es neue Studios auszutesten und andere Arten und Stile kennenzulernen. Egal ob du Anfänger oder Fortgeschritten bist, nutze die Gelegenheit auf Reisen, auch etwas für dich und deinen Körper zu tun. Schreib dir alle Kurse auf, die dich interessieren, so kannst du sie zu deinem Urlaubskalender passend besuchen.

*Falls du dich bisher noch nicht getraut hast, nutze das neu erkundete Land und die Buntheit der Leute, um etwas Neues auszuprobieren. Hier kennt dich niemand, du kannst ganz du selbst sein und mutig einen neuen Weg einschlagen.*

#### **TIPP:**

Wenn du an speziellen Ernährungseinschränkungen leidest und keine Milch, Gluten und Co. verträgst, kreierte eine Unverträglichkeitskarte. Es kann sehr hilfreich sein, dir schon im Vorhinein eine Liste der unverträglichen Lebensmittel in der jeweiligen Landessprache auszudrucken, um später im Restaurant nicht mit Händen und Füßen eine gemolkene Kuh darstellen zu müssen. Pack dir außerdem ein kleines Wörterbuch ein, um im Fall der Fälle unbekannte Lebensmittel nachzuschlagen und keine ungewollten Überraschungen auf dem Teller zu riskieren.





IVI

### 3. PACK DIR DEINE EIGENEN SNACKS EIN UND ISS NUR WENN DU HUNGRIG BIST

#### PACK DIR DEINE EIGENEN SNACKS EIN UND ISS NUR WENN DU HUNGRIG BIST

Jetzt einmal ganz ehrlich, wenn dein Flug nur 2–4 Stunden dauert und du nicht wirklich hungrig bist – warum überhaupt essen? Wir sind so daran gewöhnt, jederzeit und überall Zugriff auf Lebensmittel zu haben und jede Stunde einen Snack zu essen, dass wir gar nicht mehr auf unseren Körper hören. Selbst auf einem 1,5-Stunden-Flug bekommen wir schon einen Muffin oder eine Packung Chips vor die Nase gelegt. Damit tun wir unserem Stoffwechsel und unserer Figur jedenfalls nichts Gutes.

Du willst etwas Gutes für dich und deinen Darm tun? Nutze die Zeit deines Fluges, um zu fasten. Gib deinem Körper die Möglichkeit zu rasten und sich zu erholen. Eine Harvard-Studie hat belegt, dass Fasten deinen Darm neu startet und dir hilft, dich nach einem Jetlag rascher zu erholen.

*Flugzeugessen ist oft weder das beste noch das gesündeste. Da sich unsere Geschmackswahrnehmung in großer Höhe ändert, wird den Mahlzeiten bis zu 20% mehr Salz zugesetzt, was uns schneller dehydrieren lässt. Solltest du also länger unterwegs sein, ist es am besten, deinen eigenen leckeren Reiseproviant einzupacken, ausreichend Wasser zu trinken und nach der Ankunft gut und ausgewogen essen zu gehen.*

Ein paar gesunde Snacks, die ich gerne dabei habe (Rezepte ab S. 33):

- Mandeln & Walnüsse (natur & ungesalzen)
- selbstgemachte Müsliriegel
- selbstgemachtes Kokos-Nuss-Granola mit Naturjoghurt und frischen Beeren (einfach separat einpacken und bei Bedarf zusammenmischen)
- Gemüsesticks mit Hummus
- selbstgemachte Wraps
- selbstgemachtes Sandwich
- Obst mit geringem Fruktosegehalt (z.B. Kiwi, Honigmelone, Grapefruit, Blaubeeren, Himbeeren, Pfirsich – vermeide jedoch Äpfel, Bananen und Mangos, denn diese haben einen sehr hohen Fruktosegehalt!)

*Warum du Obst nur mit Maß und Ziel essen solltest und was es mit Fruktose auf sich hat, erfährst du in meinem 90 Tage Programm **FIT & GESUND ZUM TRAUMKÖRPER**.*

#### **TIPP:**

Pack außerdem eine Kleinigkeit in dein Gepäck, so hast du gleich einen gesunden Snack, wenn du ankommst und gerätst nicht in Versuchung, etwas Ungesundes zu kaufen.



IV

## 4. KEINE CRASH-DIÄTEN VOR DER REISE

### KEINE CRASH-DIÄTEN VOR DER REISE

Ich kenne sehr viele Frauen, die kurz vor der Reise eine 2-Wochen-Crash-Diät einlegen, um schnell noch ein paar Kilos zu verlieren. Sie essen sehr, sehr kleine Portionen mit sehr vielen Verboten und Einschränkungen. Ich verstehe es, ich hab es nicht anders gemacht. Der Urlaub steht kurz bevor und man möchte noch schnell bikinifit werden, um auf den Urlaubsfotos eine gute Figur zu machen.

Aber jetzt einmal ganz ehrlich, das ist das Schlechteste, das man tun kann! Wenn man dann nämlich endlich im Urlaub ist, genießt und schlemmt man nur umso mehr (schließlich ist man ja im Urlaub und war sowieso vorher 2 Wochen brav). Der Stoffwechsel ist aufgrund der vorgehenden Diät jedoch enorm verlangsamt und nicht in der Lage, die Nahrung so schnell zu verarbeiten wie man das gerne hätte. Außerdem freut sich der Körper nach der 2-wöchigen Hungerkur und denkt sich „Juhu, endlich wieder essen!“ und speichert sofort, aus Angst wieder nicht genug zu bekommen und als Vorbereitung für bessere Zeiten, alles als Fett ab: BUMM bist du aufgebläht wie ein Heißluftballon und alles war für die Katz. Du hast nicht nur die heruntergehungenen Kilos wieder drauf und fühlst dich unwohl, sondern hast auch noch ein paar Extrakilos dazubekommen. Tu dir und deinem Körper das bitte nicht an.

*Falls du es noch nicht ganz geschafft hast, dich im Alltag ausgewogen zu ernähren, starte JETZT mit einer gesunden und „cleanen“ Ernährung. Viele grüne Salate, Gemüse in allen Variationen, Proteine (Lachs, Linsen, Kichererbsen) und gesunde Fette wie Nüsse, Avocados und etwas Obst – damit bist auf dem besten Weg. Vermeide Fertigprodukte und Zucker, betätige dich 3- bis 4-mal pro Woche sportlich und du wirst 10-mal mehr belohnt als mit jeder Crash-Diät.*

#### TIPP:

Du kannst die Zeit vor der Reise auch nutzen, um mit meinem **21 Tage Detox Programm** durchzustarten. Hier reinigst du deinen Körper auf natürliche Weise, kochst leckere und gesunde Rezepte und entdeckst Dank der Eliminationsmethode vielleicht auch versteckte Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die dir bisher Probleme bereitet haben. Ich bin im persönlichen Coaching für dich da und stehe dir mit vielen Tipps und Tricks zur Seite.





## 5. MACH ES DIR GEMÜTLICH

### MACH ES DIR GEMÜTLICH

Das richtige Equipment ist das A und O. Damit ich mich schon auf der Hinreise im Flugzeug wohlfühlen kann, Sorge ich für bequeme Kleidung, die mich wärmt. Im Flugzeug trage ich Stützstrümpfe und bin mit Ohrenstöpseln und Schlafmaske ausgerüstet. Am besten reist man ungeschminkt mit einer Feuchtigkeitscreme bewaffnet. Lockere, bequeme Kleidung und dicke Socken sind ein Muss.

Ein gutes Buch oder Magazin, falls die On-Board-Filme nichts hergeben, sind bei mir immer griffbereit. Ich wähle als Reiselektüre immer ein Buch für das Herz und die Seele und eins für den Kopf, das mich fordert und mir Neues lernt. Das kann vom neuen GEO Gesundheit über das Buch „Darm mit Charme“ (das ich nebenbei jedem empfehle) bis hin zu einem Buch über mehr Achtsamkeit im Leben alles sein.

Viel Wasser trinken ist natürlich Pflicht, immer wieder auf- und abgehen, um die Durchblutung zu fördern und sich auch regelmäßig durchstrecken.

#### **TIPP:**

Wenn ich einen langen Flug mit eventuell bevorstehendem Jetlag hinter mir habe, liebe ich es, am Abend der Ankunft gleich einen kleinen Lauf einzulegen. So kann ich die Gegend erkunden, meinen Körper etwas auspowern und fördere die Verdauung und einen guten Schlaf. Erdende Yogaübungen oder einfach nur barfuß über die Wiese laufen lassen einen am Urlaubsort so richtig ankommen.



## 6. FRÜHSTÜCKE. UND ZWAR RICHTIG UND REICHLICH

IVI

### FRÜHSTÜCKE. UND ZWAR RICHTIG UND REICHLICH

Ich starte den Tag meistens mit einem großen Glas frisch gepressten Zitronen-Wasser. Je nach Angebot des Hotels greife ich zu weichen Eiern oder einem Omelett mit viel Gemüse und etwas Käse, Schwarzbrot mit Avocado, Hummus, Käse, Gemüse oder Frischem aus der Region (z.B. Fisch). Wenn ich noch Hunger oder Lust auf etwas Süßeres habe, greife ich zu meinem selbstgemachten und mitgebrachten Granola, Haferflocken mit Vollmilch (oder Naturjoghurt) oder Nüssen und Beeren. Du kannst dir auch gerne 1-2 Stück heimisches Obst gönnen.

Es ist wichtig, Proteine und gesunde Fette in deine Mahlzeiten einzubauen, um dich länger satt zu halten. Vermeide fertige Müslimischungen, Weißbrot, Croissants und anderes Gebäck, fettreduzierte Joghurts, Marmelade, Nutella, Fruchtsäfte, Wurst und alles Unidentifizierbare.

*Am Ende des Ratgebers findest du mein Rezept für ein supergesundes, leckeres Kokos-Nuss-Granola. Einfach zu Hause vorbereiten, luftdicht verpacken und mitnehmen. So kannst du es jederzeit mit Milch oder Joghurt genießen.*

Frühstücke reichlich, dann reicht zu Mittag ein kleiner Snack. Pack dir etwas vom Frühstücksbuffet ein oder geh zum nächsten lokalen Markt. Frisches Gemüse wie Zucchini, Karotten, Gurke und Co. mit Hummus und einem guten Stück Käse vom Markt, dazu eine Handvoll Nüsse et voilà. So bist du beim Frühstück und Mittagessen schon auf dem richtigen Weg und versorgst deinen Körper mit den wichtigsten Nährstoffen.

Du bist als Selbstversorger unterwegs? Umso besser. Wähle eines meiner vielen leckeren Rezepte-To-Go aus meinen Programmen, bereite in der Früh alles vor und mach dir einen wunderschönen Tag.

#### **TIPP:**

Auf Reisen leiden wir leider häufiger unter Verstopfung. Eine Möglichkeit dem entgegenzuwirken ist eine Packung Leinsamen mitzunehmen. Einfach am Morgen einen Teelöffel mit einem großen Glas Wasser hinunterspülen und deine Verdauung kommt wieder in Schwung!





## 7. GREIF ZU NÄHRSTOFFREICHEM

IVI

### GREIF ZU NÄHRSTOFFREICHEM

Iss lokal und wähle immer Gerichte mit Gemüse (am besten gedünstet und saisonal) als Beilage, dann bist du schon gut versorgt. Dazu noch eine gute Proteinquelle wie Steak, Lachs, Forelle oder Linsen und ein großer grüner Salat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing. Am besten wählst du lokale Gerichte, die weniger Zutaten (z.B. Lachs mit Gemüse) beinhalten, anstatt zu fettigen unidentifizierbaren Pfannengerichten und schweren Saucen zu greifen.

Je simpler und bunter, desto besser lautet hier die Devise.

Vermeide Beilagen wie Pommes, Kartoffelpüree, Kartoffeln, Nudeln, Gnocchi und Co. und sei sparsam mit Saucen (vermeide sie am besten ganz und nimm lieber etwas Olivenöl).

*Wenn du unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leidest, vergiss deine Unverträglichkeitskarte nicht!*

Sind deine Nahrungsmiteleinschränkungen eine Einstellungssache, kann es dir die Reise um einiges erleichtern, diese Einschränkungen während des Urlaubs ein wenig zu lockern. In vielen Ländern ist es nicht üblich, sich glutenfrei oder vegan zu ernähren, nicht alle Köche können die Speisen auf diese Weise modifizieren. Dies kann sich entweder in Problemen oder einem nicht sehr schmackhaften Essen widerspiegeln.

Wenn deine Nahrungsmiteleinschränkungen jedoch nicht verhandelbar sind, kann dir eine gute Vorbereitung auch hier den Urlaub erleichtern und dich vor Stress und einem aufgeblähten Bauch bewahren. Webseiten wie „Happy Cow“ oder „Gluten Free Travel“ führen weltweite Bewertungen von veganen, vegetarischen und glutenfreien Restaurants.

#### **TIPP:**

Halte dich in fremden Ländern an das altbewährte Gesetz: „Cook it, boil it, peel it or forget it“ (Brat es, koch es, schäl es oder vergiss es). Durch das Kochen oder Schälen von Lebensmitteln reduzierst du mögliche Krankheitserreger, die sich in vielen Ländern wegen der schlechten Trinkwasserqualität, hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auf der Oberfläche der Lebensmittel befinden.





## 8. BEWEGE DICH. TÄGLICH

### BEWEGE DICH. TÄGLICH

Bau tägliche Bewegung in deinen Urlaub ein. 20 Minuten pro Tag reichen vollkommen aus. Du hast bereits eine tägliche Routine? Perfekt. Versuche, sie auch im Urlaub beizubehalten.

Für mich gibt es keinen schöneren Weg als gleich in der Früh spazieren oder locker laufen zu gehen und die Umgebung auf sportliche Weise zu erkunden. Sei flexibel und werde Entdecker. Jogge, schwimme, tauche oder fahr mit dem Rad, gerne alles was du auch sonst zu Hause regelmäßig machst. Pack dir unbedingt deine Lieblingssportsachen ein, damit fällt die Bewegung gleich viel leichter. 20 Minuten pro Tag. That's all it takes.

Ich bin eine richtige Wasserratte. Wenn ich im Meer bin, vergesse ich jede Zeit. Eine Reise ist die ideale Möglichkeit, Neues auszuprobieren und Aktivitäten zu finden, die dir Freude bereiten und sich nicht wie anstrengender Sport anfühlen. Hol deinen Plan heraus und checke, wann das Yoga-, Pilates-, Crossfitstudio und Co. in deiner Umgebung die nächsten Kurse anbieten. Du kannst das Hotel-Fitnessstudio besuchen oder dein Hotelzimmer in eine kleine Workout-Area umbauen und ein kurzes Bauch-Bein-Po-Videotraining (YouTube) einlegen. Dein Hotel hat einen Wellnessbereich? Jackpot! Sauna, Dampfbad und Co. sind Gold für die Haut. Unbedingt einen Wellnessabend einlegen.

Keine Lust auf viele Aktivitäten? Du kannst auch einfach nur die Hoteltreppen rauf- und runterlaufen, anstatt den Aufzug zu benutzen. Damit hältst du deine Verdauung auf Trab, das Lymphsystem wird gereinigt und du fühlst dich sofort fitter und energiegeladener.

Ich bin vielleicht (noch) eine der Wenigen, aber ich liebe es, auf Reisen etwas für Körper und Geist zu tun. Endlich hetze ich nicht von einem Termin zum nächsten und habe endlich einmal Zeit für Guten-Morgen-Yoga oder das neue Springschnur-Tanzvideo auf YouTube, das ich schon lange ausprobieren wollte. Außerdem ist das die perfekte Zeit, um neue Dinge auszutesten.

**Durch Bewegung im Urlaub kannst du deine Auszeit noch bewusster und ausgewogener genießen und kommst mit mehr Power und Energie nach der Reise zurück in den Alltag.**

19

#### TIPP:

Investiere in eine Springschnur! Klein und leicht verstaubar kannst du sie überallhin mitnehmen und das trainieren braucht nur wenig Platz. Selbst wenn du mit dem Auto unterwegs bist, reicht ein kleiner 5-Minuten-Springschnur-Halt, um wieder Energie durch den Körper zu pumpen und die eingeschlafenen Beine aufzulockern.





## 9. ÜBERLASS DAS TAXI DEN OLDIES UND GEH ZU FUSS

### ÜBERLASS DAS TAXI DEN OLDIES UND GEH ZU FUSS

Du bist ohnehin an einem aufregenden neuen Ort und möchtest die Gegend erkunden, warum nicht gleich dem eigenen Körper etwas Gutes tun und dabei auch noch den Sport für den Tag abhaken? Zu Fuß entdeckt man wundervolle Orte und Plätze abseits der Touristenströme, die in keinem Reiseratgeber stehen und die man vom Taxi aus wahrscheinlich nie gesehen hätte.

Für mich ist ein langer Spaziergang einer der besten Stresskiller. Einen Fuß bewusst vor den anderen setzen, die Geschehnisse und Menschen auf der Straße beobachten, dem Straßenverkehr lauschen, fremde Gerüche wahrnehmen: Dies führt garantiert zu einer wohlverdienten Entschleunigung. Zu Fuß erlebst du den fremden Ort viel direkter und intensiver, während du deinen Gelenken und Muskeln etwas Gutes tust.

Los gehts! Mach dich allein auf Entdeckungsreise oder nimm deinen Reisepartner an der Hand und erkundet zu zweit, was das Leben in einer fremden Stadt zu bieten hat.

#### **TIPP:**

Viele Orte bieten auch Fahrradverleihe an. Manchmal kann man sie auch direkt im Hotel ausleihen. Schnapp dir einen Stadtplan und mach die Stadt auf zwei Rädern unsicher!



IVI

## 10. GÖNN DIR GÖTTLICHEN SCHLAF

### GÖNN DIR GÖTTLICHEN SCHLAF

Schlafen, Schlafen und nochmal schlafen!

Selbst wenn du zu Hause wie ein Baby schläfst, weißt du auf Reisen nie, neben wem du landest. Die Schnarchnase im Flugzeug neben dir oder das schreiende Baby im Hotelnebenzimmer, das dich um 4 Uhr morgens auf dem Kopf stehen lässt.

Investiere in gute Ohrstöpsel und eine Schlafmaske! Guter Schlaf ist so wertvoll. Versuche so viel wie möglich davon zu bekommen. Probiere außerdem vor 23 Uhr ins Bett zu kommen und erwecke dir eine Schlafroutine von mindestens 8 Stunden Schlaf pro Nacht an.

Wenn ich einmal nicht einschlafen kann, wende ich die **4-7-8-Methode** an. Eine Atemtechnik, die ich 4- bis 5-mal wiederhole. Sie senkt meinen Puls, lässt mich entspannen und funktioniert folgendermaßen:

1. **Schließe deine Augen und positioniere deine Zungenspitze für die gesamte Zeit am Gaumen gleich hinter den Schneidezähnen.**
  2. **Atme zu Beginn vollständig und hörbar alles über den Mund aus.**
  3. **Atme vier Sekunden lang durch die Nase ein.**
  4. **Halte den Atem für 7 Sekunden an.**
  5. **Atme 8 Sekunden lang durch den leicht geöffneten Mund aus.**
- >> Wiederhole diesen Atemrhythmus (Punkt 3-5) etwa 4 mal.<<*

#### **TIPP:**

Eine kurze Meditation direkt vor dem Schlafengehen (mit Headspace oder einfach eine Anleitung auf YouTube suchen) – du kannst diese auch gleich im Liegen machen – hilft dir nicht nur dabei, den Urlaub bewusster zu genießen, sondern lässt dich auch super entspannt in den Schlaf gleiten.

23





## 11. TRINKE AUSREICHEND WASSER

### TRINKE AUSREICHEND WASSER

Mindestens 2 Liter täglich.  
Ich weiß, dieser Tipp ist nichts Neues, aber einfach unerlässlich!

Auf Reisen vergessen wir oft, genug zu trinken. Vor allem weil wir das Wasser in den meisten Ländern nicht einfach und wann immer es uns beliebt aus dem Wasserhahn zu uns nehmen können. Check sicherheitshalber vorab die Wasserqualität und ob das Wasser aus der Leitung auch für deinen Magen geeignet ist, um keine Probleme zu bekommen.

*Wenn du während des Urlaubs viel Sport treibst oder an einem besonders heißen Ort bist, trinke zusätzlich ca. 0,5-1 Liter Wasser. Ausreichend zu trinken bewahrt dich außerdem davor, Durst als Hungergefühl zu missinterpretieren und verwirrt zu einem unnötigen Snack zu greifen.*

#### **TIPP:**

Pack dir vor der Abreise eine große leere Flasche in die Handtasche. So kannst du sie zwischen den Security-Checks immer wieder auffüllen und bist gut versorgt.



## 12. GRÜNTEE TOP. ALKOHOL NOT.

### GRÜNTEE TOP. ALKOHOL NOT.

#### GO FOR GREEN TEA.

Grüntee hat nicht nur einen Haufen Antioxidantien, er regt außerdem den Stoffwechsel an. Er macht uns quasi fit und schön. Deshalb packe ich zu Hause immer ein paar Teebeutel ein, für den Fall, dass das Hotel keine hat. Die meisten Hotelzimmer haben einen Wasserkocher, so trinke ich schon als erstes am Morgen eine große Tasse Grüntee, bevor ich überhaupt noch zum Frühstück gehe und habe mir, meiner Haut und meinem ganzen Körper schon etwas Gutes getan.

#### GO EASY ON ALKOHOL.

Genieße am Abend ein oder zwei Gläser Rotwein oder ein kühles Bier. Sollte es doch mal zu mehr führen, ist klarer Alkohol wie Vodka oder Gin die beste Wahl. Am besten mit Soda und viel Zitronen-/Limettensaft trinken. Auf keinen Fall bunt durchmischen, süßen oder Cocktails trinken; so entstehen die schlimmsten Kopfschmerzen und Kalorien.

#### TIPP:

Kurz vor dem Schlafengehen unbedingt noch ein großes Glas Wasser (wenn vorhanden mit Magnesium) trinken, Schlafmaske auf, Ohrenstöpsel rein und viel schlafen!





### 13. HANDY AUS, FREIHEIT EIN.

#### HANDY AUS, FREIHEIT EIN.

GPS, fast schon überall frei verfügbares WiFi und gute Bildqualität machen unsere Smartphones zu einem unverzichtbaren Reisebegleiter – das ist klar. Aber der kleine Helfer lenkt uns ab und lässt uns Momente verpassen, die wir nicht mehr zurückbekommen.

*Nutze den Urlaub, um ein neues Gefühl an Dringlichkeit und Wichtigkeit zu erleben.*

Glaub mir, nicht immer erreichbar und abgelenkt zu sein, kann zu einem wahren Glücksrausch führen. Mit freien Händen fällt es uns leichter, unsere Augen und Herzen zu öffnen. Das heißt nicht, dass du dein Smartphone gar nicht nutzen sollst – besonders auf Reisen ist es der ideale Begleiter, um sich im fremden Land zurechtzufinden und Erinnerungen festzuhalten. Aber pflege einen bewussten Umgang damit.

Auf Reisen verstau ich mein Smartphone gerne so, dass ich es nicht sofort zur Hand habe, sondern es bewusst hervorholen muss, wenn ich es benötige. So reagiere ich nicht sofort auf jeden Impuls, wenn ich nach meinem Handy greifen möchte (du wirst merken, wie automatisch du normalerweise zu deinem Smartphone greifst), und so ist es auch vor etwaigen Langfingern besser geschützt.

#### **TIPP:**

Versuch es mal mit einem „Mind Picture“: Bewundere das Farbenspiel des Sonnenuntergangs über dem kristallklaren, türkis-blauen Meer oder den im Sonnenlicht glitzernden, mit Gold verzierten Tempel, vor dem die Mönche bescheiden ihr tägliches Morgengebet praktizieren mit der Linse deiner Augen, anstatt zum Handy oder zur Kamera zu greifen und den unvergesslichen Moment damit zu verschwenden, darüber nachzudenken, welche Brennweite am besten passt. So ist der Moment für immer in deinem Herzen gespeichert und du kannst von überall aus und jederzeit darauf zugreifen.



## 14. SEI ACHTSAM

### SEI ACHTSAM

Mein persönlicher Weg zu mehr Mindfulness hat während einem Urlaub in Kroatien begonnen, als ich mich Dank der App „Headspace“ (oder auch „7Mind“) langsam und mit ein paar Minuten pro Tag an das Thema herangetastet habe. Ihr werdet überrascht sein, wie viel nur 7 Minuten meditieren täglich bewirken können.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, auf den aktuellen Moment. Beobachte unvoreingenommen und ohne zu werten, als würdest du die Welt mit den Augen eines Kindes betrachten.

Sei in der Begegnung mit anderen Menschen präsenter, anwesender und aufmerksamer.

Sei achtsam mit dir und deinem Körper, hör zu wie es ihm geht und was er braucht.

Sei achtsam mit deiner Umgebung und behandle fremde Sitten und Gebräuche mit Respekt.

Sei achtsam mit deinen Mitmenschen. Sei dankbar und lebe im Hier und Jetzt. Genieße jede Minute.

#### **TIPP:**

Eine kleine Übung, die du jeden Tag durchführen kannst und die dich sofort in gute Laune versetzt: Schließe die Augen und nimm drei tiefe Atemzüge durch die Nase ein und atme laut durch den Mund wieder aus. Dann höre die Geräusche um dich herum, schmecke deinen Mund, rieche die Gerüche in deiner Umgebung, spüre deinen Körper und öffne deine Augen – sieh deine Umgebung einmal mit anderen Augen an, sieh richtig hin. Nimm alles wahr, das dich umgibt und mach den Moment unvergesslich. Das Leben ist so kostbar, lass es uns nicht als selbstverständlich ansehen. Jetzt schließe deine Augen und mach dir nacheinander 3 Dinge bewusst, für die du dankbar bist. Lächle.





**ALLES KLAR?**

## DEINE CHECKLISTE

- STARTE JETZT! MIT EINER CLEANEN ERNÄHRUNG
- (ODER MIT MEINEM 21 TAGE DETOX PROGRAMM)
- SEI NICHT ZU STRENG MIT DIR
- ISS MIT FREUDE UND GENUSS
- CHECKE BIO-SUPERMÄRKTE + WOCHENMÄRKTE
- CHECKE RESTAURANTS
- CHECKE DAS SPORTANGEBOT
- KREIERE DEINE UNVERTRÄGLICHKEITSKARTE
- WÄHLE DEINE SNACKS
- (PLANE EINE REISEFASTENZEIT)
- STÜTZSTRÜMPFE + OHRENSTÖPSEL + SCHLAFMASKE
- DICKE SOCKEN + FEUCHTIGKEITSCREME
- SPORTSACHEN + SPORTSCHUHE
- SPRINGSCHNUR
- LEINSAMEN
- GRÜNER TEE
- WASSERFLASCHE





IVI

## MEINE LIEBSTEN REISE REZEPTE

## MEINE LIEBSTEN REISE REZEPTE

### EINFACH VORBEREITEN, EINPACKEN UND MITNEHMEN

Ich habe dir noch ein paar meiner Lieblingsr Reise-Rezepte angehängt. Wenn du dich gut vorbereitest und die richtigen Dinge mitnimmst kann auf Reisen fast gar nichts mehr schief gehen. Ich hab immer einige Müsliriegel oder Muffins und für längere Strecken ein gesundes Jausenbrot dabei. Viel Spass beim ausprobieren!



## HOMEMADE GRANOLA

### Zutaten:

1 1/2 Becher Kokoschips  
1 Becher Walnüsse  
1 Becher Mandeln  
1 Becher Pekannüsse  
1/2 Becher Haferflocken  
3 EL Leinsamen  
(oder Chiasamen)  
1 EL Mohn  
1 TL Zimt  
4 EL Reissirup  
3 EL Kokosöl (oder Olivenöl)

**Zubereitung:** Backblech mit Backpapier belegen und den Backofen auf 120° vorheizen. Nüsse grob hacken. Alle Zutaten vermengen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. 20–25 Minuten backen bis das Granola knusprig golden wird. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Je dunkler, desto knuspriger wird es. Herausnehmen und abkühlen lassen.

*Für Reisen einfach luftdicht verschließen, einpacken und mit Naturjoghurt oder Milch genießen. Ich esse es am liebsten mit Heidelbeeren und mit halb Milch halb Joghurt.*



Für Schokotiger:  
6 EL rohes Kakao-  
pulver oder 1/2  
Tasse Kakaonibs  
hinzufügen.

## HOMEMADE MÜSLIRIEGEL

### SÜSSE VARIANTE

#### Zutaten:

1 1/2 Becher Kokoschips  
1 Becher Walnüsse  
1 Becher Mandeln  
1 Becher Pekannüsse  
1/2 Becher Haferflocken  
3 EL Leinsamen  
3 EL Sesam  
1 EL Mohn  
1 TL Zimt  
5 EL Reissirup  
1/3 Becher Kokosöl

### SALZIGE VARIANTE

#### Zutaten:

1 Becher Walnüsse  
1/2 Becher Mandeln  
1/2 Becher Pekannüsse  
1/2 Becher Kokoschips  
1/2 Becher Sonnenblumenkerne  
1/2 Becher Kürbiskerne  
4 EL Sesam  
1 EL Rosmarin fein gehackt  
2 TL Kurkuma  
1/4 TL Salz  
1/4 TL Zimt  
1/2 TL Ingwer frisch gerieben  
2 EL Reissirup  
1/3 Becher Olivenöl

**Zubereitung:** Backblech mit Backpapier belegen und den Backofen auf 170° vorheizen. Nüsse etwas feiner hacken als beim Granola. Alle Zutaten gut vermengen, gleichmäßig auf dem Blech verteilen und ordentlich flachdrücken, bis alles ca 5 mm dick und kompakt ist. 30 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer in gleichmäßige Riegel schneiden. Diese vorsichtig wenden und nochmal 20 Minuten backen. Vollständig auf dem Blech auskühlen lassen. Die Riegel halten sich in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.

*Diese Riegel sind der perfekte Reisebegleiter. Wenn ich zu Hause bin, friere ich die Hälfte meiner Riegel immer ein, um sie später einfach bei Bedarf am Vorabend in den Kühlschrank zu legen. Damit sind Sie am nächsten Morgen ready to go.*

37

## KICHERERBSEN 2ERLEI

### HUMMUS

#### Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (vorgekocht)  
1 Messerspitze Salz + etwas Pfeffer  
1 EL Tahini  
1 kleine gepresste Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Messerspitze Kurkuma  
Alle Zutaten vermischen und im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.

### KNACKIGE KICHERERBSEN

#### Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (vorgekocht)  
1 EL Olivenöl  
1 Messerspitze Salz  
1 EL Masala  
Ofen auf 180' vorheizen. Kichererbsen abtropfen und trockentupfen. In einer Schüssel alle Zutaten vermengen. Einlagig auf einem Backblech auslegen und ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen. Hält sich luftdicht und kühl gelagert ca. 1 Woche.

*Hummus mit Gemüsesticks, als Brotaufstrich oder als Salattopping genießen. Kichererbsen sind reich an Eiweiß, Kalzium und Eisen und sollten in einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen.*



Schmeckt auch in Kombination einfach super lecker!

## HEIDELBEER MUFFINS

#### Zutaten:

1 mittlere Karotte (gerieben)  
1 kleine Süßkartoffel  
2 Eier  
1/2 Becher Mandelmehl  
1/4 Becher Kokosmehl  
50 g griechisches Joghurt  
75 ml Milch  
2 EL Kokosöl  
1 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
1/2 TL Kurkuma  
1 Becher Heidelbeeren

#### Zubereitung:

Backofen auf 180' vorheizen. Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und für 15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und zerstampfen. Geriebene Karotte, Süßkartoffelstampf, Kokosnussöl, Eier, Joghurt und Milch vermengen. Mandel-, Kokosmehl, Backpulver, Kurkuma, Zimt und eine Prise Salz und ganz wenig Pfeffer hinzufügen und vermengen. Heidelbeeren vorsichtig unterheben. In eingefetteten Muffinformen aufteilen und ca. 15–25 Minuten backen. (Stäbchentest durchführen)

*Auf Reisen einfach luftdicht verschließen, einpacken und pur oder mit griechischem Joghurt als Frühstück oder Reiseproviant genießen.*



Wer es noch süßer möchte, kann die Muffins mit 3 EL Reissirup süßen. Ich empfehle aber, sie zuerst einmal „natur“ auszuprobieren.



## GESUNDES SANDWICH

### IN 4 SCHRITTEN ZUM GESUNDEN SANDWICH DEINER WAHL

Wähle einfach Schritt für Schritt deine Zutaten aus, damit bist du auf der nicht nur unglaublich leckeren, sondern auch gesunden Seite.

### MEINE LIEBLINGSVARIATIONEN:

- ▷ Schwarzbrot mit Avocado, gegrillter Haloumi, Spinat, gegrillter Spargel, Ei und Sprossen.
- ▷ Fladenbrot mit Hummus, Avocado, Linsen-Pattie, Rucola, rote Beete und Petersilie.

#### 1. SCHRITT: DIE GRUNDLAGE

Such dir deine Basis aus. Wenn du ganz auf Brot verzichten möchtest, kannst du dir aus den Zutaten auch eine Salatbowl zaubern.

- Schwarzbrot
- Sauerteigbrot
- Vollkornweckerl
- dünnens Fladenbrot für einen Wrap
- Reispapier für eine Sommerrolle
- Salatblätter als ganz gesunde Variante

#### 2. SCHRITT: DER AUFSTRICH

Such dir für noch besseren Geschmack deinen Aufstrich aus.

- Butter
- Avocado
- Hummus
- selbstgemachte Mayonnaise
- selbstgemachtes Tsatsiki
- Dijon Senf

#### 3. SCHRITT: DIE PROTEINE

Wähle eine Proteinquelle deiner Wahl, um auch langfristig satt zu bleiben.

- gegrillter Haloumi
- Linsen-Pattie
- Kuh-, Schaf- oder Ziegenkäse
- Thunfisch
- gegrillter Lachs
- gekochtes Ei
- selbstgemachter Topfenaufstrich

#### 4. SCHRITT: DIE TOPPINGS

Los gehts! Fülle dein Sandwich mit so vielen Toppings wie du möchtest.

- Salat: Spinat, Rucola, Vogelsalat
- Grünzeug: Brokkoli, Spargel, Zucchini oder Gurke
- geriebene Karotten od. rote Beete
- Tomaten
- Basilikum oder Petersilie
- Sprossen
- übriggebliebenes gegrilltes Gemüse



VERENAS  
MINDFULHEALTH

GUTE REISE

