

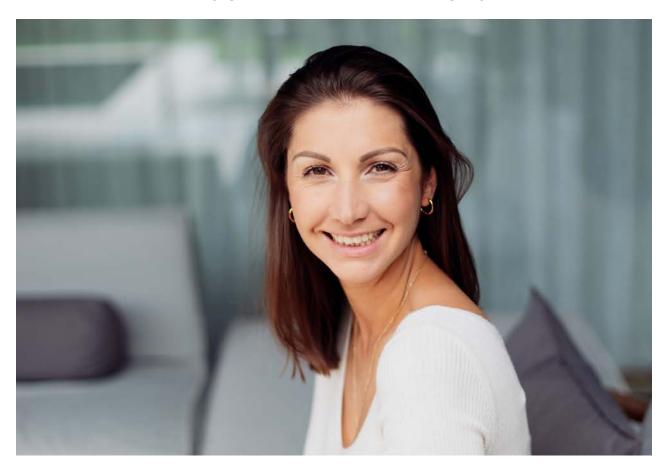
DEIN WEG IN EIN GESUNDES UND GLÜCKLICHES LEBEN BEGINNT IM HIER UND JETZT 99

DIE BESTEN DINGE IM LEBEN SIND NICHT DIE, DIE MAN FÜR GELD BEKOMMT.

ALBERT EINSTEIN



FROM THE EDITOR



Liebe Leser und fayo-Begeisterte,

seit einiger Zeit darf ich mich nun leidenschaftlich unserem Herzensprojekt "fayo" widmen. Ich folge damit meinen Hauptinteressen an Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. Diese Inhalte sind für sich allein wahnsinnig jedoch in der Kombination unschlagbar. Ich war lange Zeit auf der Suche und durfte viele tolle Konzepte kennenlernen, die mich sehr inspiriert haben. Mit fayo konnte ich gemeinsam mit Samira und Petra an meiner Seite ein ganzheitliches Konzept kreieren, das zu gesunden und vor allem zeitgemäßen Lifestyle inspirieren soll. Mir bereitet es große Freude zu sehen, dass ich mit meinem Tun etwas bewegen kann, nicht nur in den Körpern der Menschen, sonder auch im Herzen und in den Köpfen. Gesundheit ist ein komplexes Thema.

Es gibt unzählige Faktoren wie Umwelt, Gene, Stress, Bewegung, Ernährung und die Psyche, die darauf einwirken. Auf einige dieser Faktoren, wie Ernährung, können wir grossen Einfluss nehmen, auf andere hingegen weniger. Mit fayo wollen wir Einfluss nehmen, auf die Faktoren, die wir selbst in der Hand haben. Ich lebe den fayo-Lifestyle und bin sehr gespannt, wohin diese Bewegung noch führt. Es erfüllt mich tief, meine Erfahrungen zu teilen und damit Gutes zu tun. Gesundheit ist unser höchstes Gut - für die Verbreitung von nützlichen Informationen gebe ich täglich mein Bestes. Schön, dass du dieses Magazin in den Händen hältst, danke von Herzen für deine Unterstützung und ganz viel Spaß beim Lesen.

Alles Liebe

MIRA FLATT HERAUSGEBERIN

INHALT

FOOD

DR. PETRA BRACHT

Die grüne Lunge unserer Erde brennt – und was unsere Ernährung damit zu tun hat.

Seite 6

SAMIRA KNOTT

Warum das Leben im Hier & Jetzt so entscheidend für mich ist Seite 8

NÜTZLICHES WISSEN

Klimafreundliche Ernährung Seite 11

WARUM SAISONAL?

Saisonkalender
Seite 14

VEGAN & LECKER

Rezepte für die Weihnachtszeit Seite 17

PORTRAIT & GEWINNSPIEL

Maria Sperling von More Rawfood Seite 23

AWARENESS

NUR MUT

So springst du über deinen eigenen Schatten Seite 24

10 TIPPS

Zur schnellen Entspannung & mehr Energie
Seite 32

YOGA

BEWEGUNG

Die 3 Elemente der fayo Bewegung Seite 38

0 M

NACHGEFRAGT

Was ist ein Baubiologe?
Seite 42

TRAVEL

Gesund unterwegs in Frankfurt
Seite 43

ENDLICH ME TIME

Gönn dir deine Auszeit
Seite 50

GIRLS TALK

Was uns inspiriert
Seite 57

SINNVOLLES SCHENKEN

Mehr Achtsamkeit & Nachhaltigkeit in der Weihnahchtszeit Seite 60



Die grüne Lunge unserer Erde brennt – und was unsere Ernährung damit zu tun hat.

VON Dr. Petra Bracht

Brasiliens grüne Lunge, nein, die unserer Erde, brennt! Im Amazonas-Becken liegt das größte tropische Waldgebiet dieser Erde mit 5,5 Millionen Quadratkilometer. Hier stehen mehr als die Hälfte der verbliebenen Tropenwälder der Welt. Geschätzt wird, dass dieses Gebiet für 20 % des weltweiten Sauerstoffs verantwortlich ist. Gleichzeitig absorbiert das Amazonasgebiet jährlich ca. 11 Milliarden Tonnen CO2.

Ärztin meiner Arbeit als Ernährungsmedizin geht es doch eigentlich nur darum, die oft krankmachende Patienten meiner Ernährung optimieren, dass Gesundunasund Heilungsprozesse wieder die Oberhand gewinnen - richtig? Inzwischen gibt es aber Entwicklungen, die klarmachen, dass die Heilung der Patienten gleichzeitig Heilung des Planeten Erde bedeuten kann. Leider nur unter der Voraussetzung, dass noch viel mehr Menschen als bisher ihre gewohnte Ernährungsweise überdenken.

Für die in diesem Jahr völlig überhandnehmenden verheerenden Brände sind vor allem illegale Brandrodungen durch die dortigen Farmer verantwortlich, die für ihre Rinder Weidefläche und Anbauplatz für die steigende Nachfrage nach Soja brauchen.



Waldbrände im Amazonas Regenwald. Im August 2019 verbrannten allein binnen fünf Tagen 471.000 Hektar Wald, Weiden und Felder.

Brasilien ist der weltgrößte Exporteur von Rindfleisch und erzielt auch mit der Ausfuhr von Soja hohe Einnahmen. Ein anderer Schauplatz: Momentan kollabiert die Karibikregion. In Mexiko sind die so berühmten weißen Palmenstrände fast nicht mehr benutzbar.

Täglich müssen Tausende! von Tonnen Rotalgen von den Stränden entfernt werden, die touristisch immer unattraktiver werden.

Schildkröten drohen auszusterben, da sich geschlüpfte nicht durch die Rotalgen kämpfen können. Was hat das mit dem Amazonas zu tun?

Um das Soja-Wachstum zu beschleunigen setzen die Farmer dort Pflanzenschutzmittel ein. Diese geraten in den Amazonas, treiben in den Nordatlantik und geraten von dort in das karibische Meer. Die Pestizide in Verbindung mit den durch die Klimaerwärmung steigenden Temperaturen sind der Grund für das explodierende Wachstum der Rotalgen, die an die Strände gespült werden.

Dies sind nur kleine Beispiele wie vernetzt die Vorgänge auf unserem Planeten sind. Ein Hauptgrund für all das, sind die seit Jahren stark ansteigenden Unmengen von Fleisch, die wir Menschen weltweit verzehren. Hinzu kommt: Das durch die Rinder ausgeschiedene Methan ist einer der größten Klimakiller, ihr Urin verseucht das Grundwasser.

1 kg Fleisch braucht etwa 10mal mehr Wasser als 1 kg Getreide und das bei weltweit zunehmender Wasserknappheit. Der extrem zunehmende Soja-Verbrauch wird zum weitaus größten Teil durch die Verfütterung an Rinder verursacht.

Pr. Petra Frackt



Dr. Petra Bracht Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

"Unsere Erde beginnt zu kollabieren. Rettet eure eigene Gesundheit durch die Reduzierung eures Fleischkonsums. Damit würdet ihr die meisten Zivilisationskrankheiten drastisch senken und zusätzlich einen unumgänglichen Beitrag zur Rettung unseres Planeten leisten."

Warum das Leben im Hier & Jetzt so entscheidend für mich ist

VON Samira Knott

Wir lesen es, hören es überall und ich könnte es besten Gewissens jeden Tag meinen Klienten predigen, das Leben im Hier und Jetzt ist unser größtes Geschenk. Oder wie es Eckhart Tolle am besten trifft:

"Denke daran, dass die Gegenwart alles ist, was du hast. Mache das Jetzt zum Mittelpunkt deines Lebens."

Aber seien wir mal ehrlich, in der Theorie ist es immer leichter gesagt als in der Praxis umgesetzt. Und ja, das trifft natürlich auch auf mich zu. Denn oft benötigt es neben Geduld, vor allem viel Willensstärke, um sich in jedem Moment aufs Neue mit der Gegenwart zu verankern, von der Vergangenheit und der Zukunft zu lösen.

Der Alltagstrott macht es einem da nicht so einfach, das bemerke ich auch immer wieder. Wie sagt man so schön: "Der Schuster trägt die schlechtesten Schuhe". Ich würde jetzt nicht behaupten, dass meine Schuhe am Auseinanderfallen sind, aber dennoch gibt es Tage, Momente oder Phasen im Leben, da fällt es auch mir sehr schwer vollkommen bei mir im Hier und Jetzt zu sein.

solchen Phasen, überwiegen viele wiederkehrende Gedanken und innere Widerstände, die sich rasend schnell breit machen können und es uns schwer machen voran zu kommen. Wie geht man damit um? Es geht nicht darum, dass solche Momente nie wieder vorkommen. Man darf durchaus einen schlechten Tag haben, sich über etwas aufregen oder wütend sein. Kleine Probleme, Hindernisse, Stolpersteine werden uns immer im Leben begleiten. Der Unterschied macht die Reaktion auf solche Ereignisse und Emotionen.



"Du wirst morgen sein, was du heute denkst."

Schaust du nach vorne, oder zurück?

Die inneren Widerstände, mehr Fluch als Segen. Sie sind nie komplett aus dem Weg geräumt und versuchen sich wie Unkraut immer wieder ihren Weg zu bahnen. Wie beim Gärtnern muss man das Unkraut, samt der Wurzel entfernen. Andernfalls hat man keine Chance. Die Wurzel, das sind unsere tief verankerten Muster, Glaubenssätze, Traumata, Widerstände, die sich bemerkbar machen. Das ist menschlich, das ist normal und absolut in Ordnung.

Ich denke, das Entscheidende ist doch, wachsen zu wollen und in seine eigene Kraft und Fülle zu kommen.

Kann das vermeidliche Unkraut nicht sogar die größte Chance des Lebens sein?

Der große Unterschied zu den kleinen Meilensteinen im Leben ist es doch, dass es hier kein endgültiges Ziel gibt. Keine der mit der Fahne auf uns wartet und uns den Preis überreichen möchte. Gewonnen haben wir allerdings schon dann, wenn wir das innere Unkraut liebevoll annehmen, daran arbeiten vielleicht es sogar schaffen samt Wurzel zu entfernen, statt uns darüber aufzuregen es zu ignorieren oder zu verteufeln. Das jede Sekunde ein neues ist, komme was wolle. Ja es klingt sinnvoll und ja es fordert einen heraus sich der Innenwelt komplett zu stellen. Glaub mir' es lohnt sich. Deshalb nur Mut zu inneren Blockaden, zum eigenen Unkraut. Und dann darf man stolz auf die kleinen Etappen sein, die man bewältigt hat, denn jeder Moment hat die Qualität und Chance dir neue Motivation und Energie für den nächsten Moment zu geben. Das ist ein Geschenk des Lebens.

In dieser Ausgabe findet ihr meinen Artikel zum mutig sein mit einer kleinen Übung, die dich Stück für Stück kontinuierlich nach vorne bringen wird und dich mit dem ein oder anderen Unkraut liebevoll konfrontieren wird.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen des fayo Magazins.

buch fre



 ${\bf Samira\ Knott}$ Psychologin & Achtsamkeitstrainierin

"Ich denke, das
Entscheidende
ist, wachsen zu
wollen und in
seine eigene
Kraft und Fülle
zu kommen."

99

NICHT DIE GLÜCKLICHEN SIND DANKBAR. ES SIND DIE DANKBAREN, DIE GLÜCKLICH SIND.

FRANCIS BACON





Ernährung ist viel mehr als Nährstoffaufnahme, mehr als soziales Miteinander, Mehr als Befriedigung der eigenen Gelüste und mehr als Kompensation in Stresssituationen. In unserem Podcast "Health up your life by fayo" haben wir schon oft über das Thema "Warum essen wir und wie viel essen benötigen wir überhaupt" gesprochen.

Was das mehr am Essen aber vor allem auch ist, ist die enorme Auswirkung auf unseren Planeten, den wir schon seit langem nicht mehr mit Respekt und Liebe behandeln, sondern auf ihm wohnen als sei es absolut selbstverständlich.

Bewusst schreibe ich in der wir Form, um niemanden zu exkludieren oder nur bestimmte Menschen zu inkludieren und weil wir vermutlich alle noch mehr tun könnten. Denn wenn wir, die Menschen, weiter auf unserem hohen Ross sitzen bleiben, wird sich das die Natur nicht mehr lange gefallen lassen. Natürlich, nobody is perfect, aber wir können alle in unserem kleinen Kosmos etwas mehr Bewusstsein für den Ort den wir Mutter Erde nennen etablieren.

Der Zusammenhang zwischen der Klimaveränderung und der Ernährung wird immer erdrückender. Manche Menschen wollen es immer noch nicht wahrhaben, doch Fakt ist – wir essen uns nicht nur krank, sondern auch die Welt zu Grunde. Es wird Zeit, Verantwortung zu übernehmen und etwas zu ändern.



NÜTZLICHES WISSEN

Wir haben einige spannende Fakten zusammengefasst.

Quelle:https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36573/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-fleisch-in-deutschland-seit-2000/https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987https://wis-wander.weizmann.ac.il/earth-sciences/food-waste-biggest-loss-could-be-what-you-choose-put-your-mouth.

FAKTENCHECK

Vegane Fakten / Gute Gründe sein Essverhalten zu überdenken...

> Etwa 1 Millionen Menschen leben in Deutschland, inzwischen vegan. Täglich kommen 200 Veganer dazu.

Diese 1 Millionen vegan lebende Menschen retten in Deutschland etwa jeden Tag 221 Rinder, 2.540 Schweine, 52.186 Hühner, 65.025kg Fisch, 221 Schafe, 663 Gänse und 2540 Truthähne, indem sie das Fleisch nicht verzehren.

Die fünf weltgrößten Fleisch- und Molkereikonzerne sind zusammen für mehr Treibhausgas Emission verantwortlich, als jeweils die drei größten Ölkonzerne der Welt.

Um das gegenwärtige Ziel zu erreichen, den weltweiten Temperaturanstieg auf zwei Grad Celsius einzudämmen, müsste jeder bis 2030 jährlich "nur" noch 22kg Fleisch essen. Statistisch gesehen verzehrt momentan der Durchschnittsdeutsche etwa 60kg Fleisch im Jahr. In den USA ist der Pro-Kopf-Verbrauch sogar doppelt so hoch. Um das Klima nachhaltig zu beeinflussen, müsste der Fleischkonsum bis 2050 auf 16kg pro Person sinken.

> Eine Ernährungsstudie zeigt, dass Vegetarisch leben, das soziale Umfeld zum nachdenken anregt und ansteckend ist. * Hinter lkg Rindfleisch steckt 22 kg Treibhausgase, 15.400 l Wasser, 3,9-9,4 kg Getreide und 27-49 m2 Nutzfläche

Selbst die Tierprodukte mit der besten Ökobilanz haben größere Auswirkungen, als nahezu alle pflanzlichen Lebensmittel. Für die gleiche Menge an Proteinen verursacht selbst das ökologisch »beste« Rindfleisch sechs Mal mehr Treibhausgase und benötigt 36 Mal mehr Fläche als Hülsenfrüchte.

Demnach kann man auf der Fläche, die für die Herstellung von 4 kg Rindfleisch benötigt wird, 100 kg pflanzliche Nahrung mit ähnlichem Nährstoffprofil erzeugen. Mit anderen Worten: Im Hinblick auf die Fläche besteht bei Rindfleisch, verglichen mit pflanzlichen Lebensmitteln, ein Ressourcenverlust von 96 %. Beim Schweinefleisch beträgt er 90 %, bei Milch 75 %, bei Hühnerfleisch 50 % und bei Eiern 40 %

WARUM SAISONAL



Es gibt mehrere Gründe, warum Gemüse. Obst und Salate aus der Saison und Region bevorzugen sollte. Vor allem ist es umweltschonender im Hinblick auf Energieund CO2-Bilanz, da die Transportwege kurz sind und die Lebensmittel nicht mit dem Schiff oder dem Flugzeug über den Ozean geschickt werden.

Dadurch muss das Obst und das Gemüse auch nicht groß verpackt werden, sprich es wird weniger Müll produziert. Gespart wird außerdem beim Wasser. Durch regionalen wird außerdem übermäßiger Wasserverbrauch verhindert, der anfällt, wenn Früchte in den trockensten Gebieten der Erde angebaut werden. Dort werden Lebensmittel unter Niedriglöhnen und ohne soziale Absicherung produziert, um sie bei uns zu Billigpreisen zu verkaufen.

Durch den Einkauf von Produkten aus der Region bekommen wir in der Regel auch mehr Geschmack und Vitamine: Denn hier haben die Pflanzen die Chance, komplett auszureifen, was dazu führt, dass diese nicht nur schmecken, sondern auch gesünder sind.

Obst. dass unreif gepflückt anschließend einmal um die halbe Welt geflogen zu werden, hat garantiert nicht so ein intensives Aroma, wie die Erdbeeren vom Bauern nebenan. Zudem enthält das meiste heimische Obst und Gemüse weniger Rückstände Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware. Ein anderer wichtiger Punkt ist die Stärkung der regionalen Wirtschaft. Gerade kleinere Betriebe, die auf Regionalität und Nachhaltigkeit setzen, werden dadurch gefördert und helfen somit, Gleichgewicht Wirtschaftssystem zu bringen.

SAISONKALENDER



OKTOBER

Blumenkohl Bohnen Brokkoli Champignons Chicorée Chinakohl Einlegegurken Fenchel Kartoffel Kohlrabi Kürbis

Meerrettich Möhren Paprika Pastinaken Porree Radieschen Rettich Rosenkohl Rote Beete Rotkohl Schwarzwurzel

Sellerie (Knolle) Sellerie (Staude) Spinat Steckrübe Tomaten Weiß-/Spitzkohl Wirsing Zuckermais Zucchini Zwiebel

DEZEMBER Champignons

Chicorée Grünkohl Pastinaken Rosenkohl Schwarzwurzel Sellerie (Knolle) Steckrübe Wirsing Feldsalat Chinakohl Kartoffel Kürbis Möhren Rettich **Rote Beete** Rot-/Weiß-/Spitzkohl Zwiebel

Eisberg Feldsalat Lollo grün/rot Radiccio Äpfel Birnen Haselnüsse Holunderbeeren Maronen Preiselbeeren Ouitten Weintrauben Walnüsse

NOVEMBER

Rotkohl Schwarzwurzel Sellerie (Knolle) Steckrübe Weiß-/Spitzkohl Wirsing

Feldsalat Quitten Champignons Chicorée Chinakohl Grünkohl

Kürbis Meerrettich Pastinaken Porree Rosenkohl Rote Beete

5 Tipps für einen saisonalen Einkauf

Support your '_ local heros ;

4

Wochenmarkt

Support the local heroes und gehe des Öfteren auf den Wochenmarkt einkaufen.

Das hat auch den Vorteil, dass man bewusst für die Woche oder die nächsten Tage einkauft und nicht wahllos durch den Supermarkt läuft, wo alles zu jeder Zeit verfügbar ist. Außerdem macht es Spaß, man kommt mit netten Leuten in Kontakt und unterstützt die Bauern aus der Region.

Selbst Lebensmittel anbauen



Am besten werde zum Selbstversorger und mache den Anbau deiner Lebensmittel zum neuen Hobby. Du wirst sehen wie stolz man über die ersten Sprossen ist, die ersten Tomaten, Erdbeeren usw. Auf diese Weise hältst du dich auch ganz automatisch an die jeweilige Saison des jeweiligen Lebensmittels.

Online saisaonal Einkaufen

Kennst du Marktschwärmer.de?

Dort kannst du deine saisonalen und auch regionalen Lebensmittel einfach online bestellen. Du kannst die Lebensmittel dann auch selbst abholen und die Produzenten deiner Lebensmittel persönlich kennenlernen. So weißt du wirklich wo dein Essen herkommt.

Bio-Lebensmittel bevorzugen

Bei Bio-Produkten kannst du zudem mit höherer Wahrscheinlichkeit erwarten, dass sie saisonal in der jeweiligen Jahreszeit produziert wurden. Trotzdem auf das Etikett schauen und sich selbst vergewissern.



Apps für saisonales Einkaufen



Natürlich gibt es wie für alles auch hier einige Apps, die dir das Leben erleichtern können und dir bei deinem saisonalen Einkauf helfen:

Grünzeit: Die App für den Saisonkalender unterwegs.

Saisonkalender (BZfE): Ein weiterer Saisonkalender vom Bundeszentrum für Ernährung.

Bio123: Finde innerhalb kürzester Zeit den nächsten Bioladen in deiner Nähe und damit auch einfacher saisonale Lebensmittel.

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

Die Welt wird nicht bedroht von den Menschen, die böse sind, sondern von denen, die das Böse zulassen.

Die wichtigste Erkenntnis meines Lebens ist die, dass wir in einem liebenden Universum leben.

Albert Einstein



Im Herbst und Winter, wenn die Tage dunkler, nasser und kühler werden, sehen wir uns alle nach etwas deftigem- in der veganen Kücher nicht immer so leicht umzusetzten. Klassisch und würzig sind die perfekt zur folgenden Rezepte, die Jahreszeit, schön deftig und schmackhaft sind. Überzeugen können wir damit auch ieden Fleischliebhaber, von Klein bis Groß. denn an Würze fehlt es sicher nicht. Die sind gesunde Pflanzen Hülesnfrüchte für eine gute Portion an pflanzlichen Proteinen.

Die Rezepte sind allle für 4 Personen kalkuliert.

Wenn wir an die Vorweihnachtszeit denken, gibt es sicher eine tolle Gelegenheit dieses Menü für die Familie und Freunde zu kochen. Nimm dir bewusst Zeit für deinen Einkauf, das achtsame Kochen und das liebevolle Servieren. Mit so viel Liebe kann es ja nur gut schmecken! Ich wünsche ganz viel Freude beim Kochen und ich freue mich natürlich auf Feedback und Bilder!

Mit Liebe kochen!



Brokkoli-Kartoffelsuppe

ZUTATEN

1 BROKKOLI
400 G KARTOFFELN
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 ZWIEBEL
2 EL KOKOSÖL
1 LITER GEMÜSEBRÜHE
1 TL GEMAHLENER OREGANO
1 TL GETROCKNETER THYMIAN
SALZ UND PFEFFER

Zubereitung

- Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Alles in einen Topf geben und in dem Kokosöl anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend mit Oregano und Thymian würzen.
- Die Suppe für 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Vegane Kohlrouladen





ZUTATEN:

300 G BERGLINSEN
50 G LAUCH
200 G MÖHREN
100 G SELLERIE
1 SCHALOTTE
2 KNOBLAUCHZEHEN
2 EL KOKOSÖL
50 G WALNÜSSE
1 TL SALZ
1 TL PAPRIKAPULVER
1 EL SENF
10 GROSSE WIRSINGBLÄTTER ZUM
EINROLLEN

- Die Linsen nach Packungsanleitung garen.
 In der Zwischenzeit den Lauch hacken,
 Möhre und Sellerie raspeln, Schalotte und Knoblauch fein hacken.
- 2.Zwei Esslöffel Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Knoblauch- und Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen.
- 3. Lauch, Möhre und Sellerie hinzugeben und das Gemüse 2 Minuten anbraten. Die Walnüsse hacken und anrösten.
- 4. Die gegarten Linsen leicht mit dem Pürierstab zerkleinern, sodass sie noch etwas stückig bleiben.
- 5. Das Gemüse und die Nüsse mit der Linsenmasse vermischen und mit Salz, Paprikapulver und Senf abschmecken.
- 6.In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter kurz darin blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken.
- 7. Den harten Strunk keilförmig aus den Wirsingblättern herausschneiden un die Füllung darauf verteilen.
- 8. Das Ganze zu Rouladen einrollen. und ggf. mit Garn festbinden.
- 9. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen, die Kohlrouladen in eine gefettete Backform legen und mit etwas Kokosöl bepinseln.
- 10. Die Rouladen auf mittlerer Schiene 30-40 Minuten backen, bis sie außen schön kross und braun sind.

Zubereitung

KARTOFFELSTAMPF ▶

5 KG KARTOFFELN, FESTKOCHEND 100 ML GEMÜSEBRÜHE 100 ML MANDELMILCH, UNGESÜSST 3 TL SALZ 1 TL MUSKAT, GERIEBEN 1 HANDVOLL FRISCHE PETERSILIE

- 1. Kartoffeln schälen und in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und solange kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Die Kartoffeln zurück in den Topf geben, die Gemüsebrühe, Mandelmilch sowie Salz und Muskatnuss hinzufügen.
- 3. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab grob stampfen.
- 4. Die Petersilie hacken und unter den Brei mischen.



VEGANE BRATENSAUCE

2 SCHALOTTEN
1 KNOBLAUCHZEHE
2 EL RAPSÖL
1 EL TOMATENMARK
200 ML ROTWEIN
2 EL ROTWEINESSIG
2 EL HOLUNDERBLÜTENGELE
1 LITER GEMÜSEBRÜHE
10 G GETROCKNETE STEINPILZE
1 LORBEERBLATT
MEERSALZ

Zubereitung

- 1. Die Schalotten und den Knoblauch fein hacken, das Rapsöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Tomatenmark hinzufügen und kurz anbraten. Mit Rotwein und Rotweinessig ablöschen und etwa 5 Minuten kochen lassen.
- 3. Gemüsebrühe aufgießen und Steinpilze und Lorbeerblatt hinzugeben.
- 4. Die Sauce etwa 40 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
- 5.Anschließend das Lorbeerblatt entfernen, Holunderblüten-Gelee hinzugeben und die Sauce cremig pürieren.
- 6. Nach Belieben noch etwas einkochen lassen und mit Salz abschmecken.



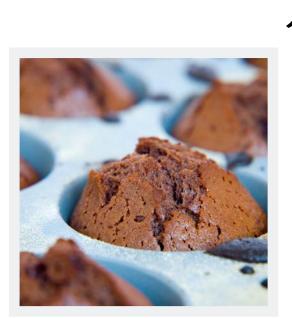
Schokoladenkuchen "Mext Level"



2 EL AHORNSIRUP 5 EL KOKOSÖL (FLÜSSIG)

Zubereitung

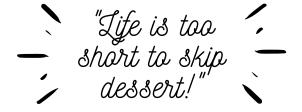
- Backform mit ein wenig Kokosfett einreiben.
- Mehl und Kakao durch ein feines Sieb geben und mit Natron,
 Kokosblütenzucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend die Zartbitterschokolade grob hacken.
- Mandeldrink, Kokosöl, Ahornsirup, Schokoladenraspel und Bourbonvanille zur Mischung geben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Den Teig in die Backform geben und etwa 20 bis 25 Minuten backen. Danach abkühlen lassen und je nach Geschmack mit frischen Beeren servieren oder mit flüssiger Schokolade glasieren sowie auf dem Bild oben.



ZUTATEN

200 ML MANDELDRINK
150 G KOKOSBLÜTENZUCKER
150 G DINKELMEHL
100 G ZARTBITTERSCHOKOLADE
50 G KAKAOPULVER
1 TL NATRON
1 PRISE SALZ
1 TL BOURBONVANILLE

Der Teig kann auch in eine Muffinform gegeben werden, für saftige Schoko-Muffins.





TOP THEMEN

#030 LERNE DICH SELBST ZU LIEBEN

#038 GEFÜHRTE MEDITATION SELBSTLIEBE

#040 HERRLICH EHRLICH! WAS AM VEGANISMUS NERVT!

#035 TABULA RASA: TABUTHEMA BLÄHBAUCH

ALLES ANDERE ALS SPRACHLOS

Der fayo Podcast Health up your Life – ist dein Podcast für ein gesundes und glückliches Leben.

Wir verbinden gesunde Ernährung, ausgleichende Bewegung und wohltuende Achtsamkeit. Gebündelt ist das unsere Gesundheitsformel und wir möchten dir zeigen, wie authentisch diese Elemente dich gesund und glücklich machen können. Dich erwarten jede Menge Informationen, wertvolle Tipps, praktische Übungen rund um unsere drei Glücklichmacher. Wir – Petra, Mira, Samira – drei Frauen, die dir beweisen wollen wie einfach Gesundheit heute geht. Wir teilen unser Wissen und unsere Erfahrungen mit dir, um dich auf deinem Weg der ganzheitlichen Gesundheit und persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Denn: Gesundheit kann dein Lifestyle sein.





Spannende Interviews & Gesprächsthemen, die zum Nachdenken & Optimieren anregen. Jede Woche gibt's eine neue spannende Folge und einen passenden **Instagram-**Post **@fayo_official.** Hier kannst du Fragen stellen und uns dein Feedback geben!

Maria zeigt dir, wie du dein Leben mit Rohkost rockst!

Maria hat einen erfolgreichen Foodblog, YouTubeund Instagram-Kanal und ernährt sich ausschließlich roh-vegan. Aus gesundheitlichen Gründen hat sie vor mehr als 9 Jahren die Entscheidung getroffen, ihre Ernährung auf vegane Rohkost umzustellen. Seitdem hat sich ihr Leben und das ihrer Familie sehr verändert. Sie ist nicht nur frei von all den Symptomen ihres Reizdarms, sondern fühlt sich super fit und endlich wohl in ihrer Haut. Neben dem normalen Wahnsinn als Hausfrau und Mutter, ist sie sehr kreativ, probiert gesunde Produkte,

dokumentiert ihre Lebensmitteleinkäufe, bereitet ihr Essen zu und teilt ihre Leidenschaft und Rezepte täglich mit der Community.

Sie selbst ist sehr strickt mit ihrer Ernährung, für die Familie darf es aber auch mal etwas Gekochtes sein. Auf ihrem Teller finden sich vor allem selbstgekeimte Sprossen, leckere Salate und clevere Dressings. Um auch anderen Menschen zu helfen, hat sie beschlossen ihr Wissen und ihre Erfahrungswerte zu teilen. Seitdem ist sie ein großes und inspirierendes Vorbild, besonders für Rohköstler, Mütter und Schwanger. Neben Maria's tollen Rezepten, Artikeln und Videos gibt es auf ihrer Website ein begleitendes Programm, das dir bei der Ernährungsumstellung behilflich sein kann.

Außerdem hat Maria einen super tollen "Nährwert-Check-Kalender" gestaltet, mit den wichtigsten Nährstofflieferanten.



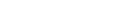
Maria Sperling Vorbild, Mutter, selbstständig, erfolgreich

"Kalorien zählen war gestern. Nährwertüberblick ist heute."



In der Podcastfolge #027 kannst du das ganze Interview mit Maria hören.

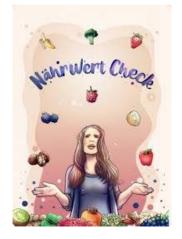




- 1. Folge @fayo_official auf Instagram
- 2. Folge @morerawfood auf Instagram
- 3. Schreibe uns eine Nachricht @fayo official warum du den "Nährwert-Check-Kalender" gewinnen möchtest.

Teilnahmeschluss ist der 15.12.2019. Die Gewinner werden von uns über eine private Nachricht bei Instagram informiert.

Gewinne einen von drei "Nährwert-Check-Kalender" mit umfangreichen Informationen über Nährwerte, Tagesdosen und aus welchen Lebensmitteln du welche Nährstoffe bekommst. In dem Kalender bekommst du den perfekten Überblick über 18 wichtige Nährstoffe, wertvolle Informationen, wozu du diese benötigst, wie hoch der tägliche Bedarf ist und wie du Mangelerscheinungen umgehen kannst.





NUR MUT

VON SAMIRA KNOTT

"Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.

Perikles"(um 500 - 429 v. Chr.)

Ein wunderbares Zitat, was eine wesentliche Sache auf den Punkt bringt. Mut ist nicht gleich das Gegenteil von Angst und Mut in der heutigen Zeit ist etwas komplexer, als es vor 2500 Jahren war. Aber was ist eigentlich Mut? Sich der Gefahr stellen, dem Risiko ausliefern, etwas Wagen oder zu seiner Meinung stehen? Vermutlich haben wir alle eine eigene Interpretation von Mut, eben das, was unsere Eltern uns beigebracht haben, das, was wir in der Kindheit erlernt haben.

Betrachten wir die Definition des Wortes Mut. Mut lässt sich demnach aus dem indogermanisch mo- = sich mühen, starken Willens sein, aus dem germanischen moda = Sinn und aus dem hochdeutschen muot = Geist, Kraft des Denkens ableiten.

Mut vereint dabei eine innere Haltung, ein tiefes Selbstvertrauen und ein hohes Maß an Authentizität. Das kann man wunderschön bei Kindern beobachten, wenn sie sich mutig einer neuen Herausforderung stellen, unwissentlich eines Risikos oder der Konsequenzen, die auf sie warten. Kinder leben noch in einer Freiheit, kreativ, unvoreingenommen und willensstark sich auszuprobieren. Das ist mutig.

Als Erwachsene haben wir es hingegen schon etwas schwerer. Wir sind schon so von unseren Erfahrungen geprägt, dass wir vorsichtig, teilweise sogar ängstlich geworden sind. Mutig sein hat kaum noch einen Platz, kaum die Freiheit sich auszudehnen und sich zu entwickeln. Es erscheint in unserer heutigen Zeit schon mutig, wenn ein Arbeitskollege, ein Freund, ein Familienmitglied offen zu seinen Gefühlen steht, sich vulnerabel zeigt, eine eigene



GEDANKEN MACHEN

gefestigte Meinung hat und für diese einsteht.

Dies sind Eigenschaften, die weder vom Himmel fallen noch genetisch angeboren sind, sondern sie entstehen durch positiv erlebte Ereignisse, die sich in unserem Unterbewusstsein tief verankern und unser zukünftiges Verhalten beeinflussen. Mut wird also auch stark durch unser soziales Umfeld beeinflusst. Zum Beispiel bestärkt uns das positive Zureden einer uns nahestehenden Person und wirkt quasi wie ein interner Motivator oder Verstärker auf unsere Entwicklung und das eigene Vorankommen. Wenn sich das Erlebte dann als positiv bestätigt, diese Erfahrung auf anderen Ebenen im besten Fall noch ein paar Mal wiederholt, kann sich so eine starke und stabile Persönlichkeit entwickeln.

Mut kann wie ein Muskel, wachsen und gedeihen, vor allem dann, wenn man die Freiheit erlebt...

.... Sorgen und Ängste zu überwinden, sich ausprobieren und immer wieder neugierig etwas Neues wagen. Nur durch die Konfrontation mit den eigenen Grenzen, das Verlassen der Komfortzone, den Blick über den Tellerrand, lässt uns wachsen und unser Potenzial entfalten.

Aber Mut hat auch seine Grenzen, und zwar der essentielle Selbstschutz. Respekt oder auch eine Furcht vor dem Unbekannten, das Abwägen von Risiko und Gefahr gehört dazu, dass sich Mut nicht in Leichtsinn verwandelt.

MUT UND ANGST

Auch wenn Mut nicht gleich das Gegenteil von Angst und Angst nicht das Gegenteil von Mut ist, gibt es wohl eine Abhängigkeit zwischen diesen beiden Polen. Ohne jegliche Angst, kann bzw. muss man nicht mutig sein, ist man jedoch zu ängstlich kann sich Mut erst gar nicht entwicklen oder entfalten.

Mut kann ich beweisen, wenn ich mir eines gewissen Risikos bewusst bin, meine Angst sich aber so in Grenzen hält, dass ich sie mit etwas Überwindung bewältigen kann. Dabei ist Angst aber nicht immer ein bewusster Zustand. Angst ist eine Emotion, die im limbischen System generiert wird, dem Ort der nicht dem Bewusstsein untersteht. Das verdeutlicht die tiefe Unterbewusste Verbindung unserer Emotionen und unseres Verhaltens.



GEDANKEN MACHEN



Ob wir eine "mutige" Tat wirklich umsetzten, kann also unbewusst davon abhängig sein, ob eine im Bezug auf die Situation oder das Ergebnis unbewusste Angst oder Furcht vorliegt.

WAS IST NUN MUT?

Vielleicht können wir es als die Eigenschaft, Grenzen rational und sinnvoll wahrzunehmen nach Abwägung diese zu überschreiten zusammenfassen. Aber ist es nicht oft eben genau diese Grenzen, einer irrationalen Angst, die uns daran hindert einen Schritt weiterzugehen um in unser Potenzial und das eigene Empowerment zu gelangen.

Betrachten wir noch mal diese irrationale Angst, die zu 99 % an das Vergangene oder das Zukünftige gekoppelt ist. Wir können uns absolut bewusst darüber sein, dass die vermeintliche Angst nicht zu begründen ist, als irrational erscheint oder kein tatsächliches Risiko für uns darstellt.

Jedoch bringt uns das Verstehen alleine nicht die Erlösung davon. Solange wir nur etwas mit unserem Verstand aufnehmen aber nicht in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers verkörpern und diese neue Erkenntnis im Unterbewusstsein verankern können, wird sich die Angst nicht auflösen können. Der Kreis schließt sich indem wir, wenn wir im Hier und Jetzt leben, das Alte loslassen und das Neue sein lassen.

GEDANKEN MACHEN

Um zu deinem Potential zu gelangen, weg von der Angst und hin zu deiner Kraft, folge dieser Übung, die dich dabei unterstützt mutig durch durch das Leben zu gehen und kommende Herausforderung anzunehmen.

Mir ihr sprechen

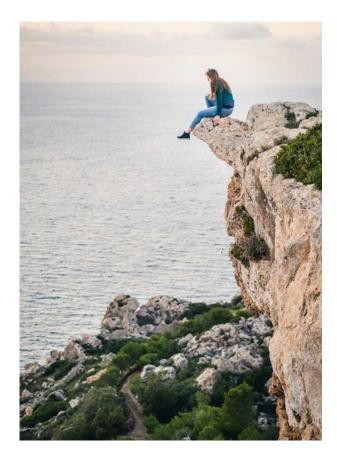
Denke an deine Angst und schreibe alles, was du gerade damit verbindest auf einen Zettel. Ganz ohne eine Bewertung oder ein Urteil. Lasse deinen Gedanken und Gefühlen freien lauf. Manchmal sind es Erinnerungen, Bilder etc. die auf den ersten Blick nichts mit der Thematik gemeinsam haben. Lass einfach alles zu, alles kann nichts muss. Allein das Niederschreiben erleichtert, befreit und hilft dir Abstand zu dem Angstgefühl zu nehmen.

Sie hinterfragen

Angst ist ein Mechanismus der dir per se erst mal nichts Böses will. Tatsächlich ist es eine von der Natur eingebaute Selbstschutz- oder Warnfunktion. Deshalb ist es sinnvoll sich die Frage zu stellen: Welches Bedürfnis steckt wirklich hinter der Angst? Was ist die Tarnung? Was will sie dir eigentlich gerade mitteilen? Das bewusste fragen danach, wirbelt das Unterbewusstsein etwas auf und unsere Psyche wird dir die richtige Antwort darauf senden. Das kann sofort wie ein Geistesblitz eintreten, einige Tage dauern, dir im Traum begegnen oder durch Hilfe von außen bewusst werden.

Sie Ioslassen

Spüre in deinen Körper hinein, wo kannst du die Angst spüren? Vielleicht ist sie wie Kloß im Hals, ein Druck auf der Brust, ein Ziehen in der Magengegend. Stell dir bildlich vor, wie sich dieses Gefühl langsam aus deinem Körper hinausbewegt und du dich von diesem Gefühl freimachst. Die Angst kann eine Gestalt annehmen, sich wie Sternenstaub bewegen oder sich einfach in Luft auflösen. Bedanke dich bei ihr, dass sie dich beschützen wollte. Du hast jetzt alles im Griff und lässt sie in Dankbarkeit und Liebe los. Spüre, wie sich dein Gefühl verändert, spüre, wie es dich verlässt, du es loslässt und dich befreist.



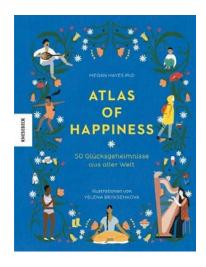
TIPP FÜR MEHR MUT

VERBINDE DICH MIT DEINEM KRAFTTIER. EIN KRAFTTIER IST EIN IMAGINÄRES TIER **DEINER WAHL, DAS IN HOLPRIGEN** SITUATIONEN AN DEINER SEITE STEHT, DIR DEN RÜCKEN STÄRKT UND DICH UNTERSTÜTZT. DABEI IST ES EGAL, OB ES EIN TIGER, EINE MAUS ODER EIN **FANTASIEWESEN IST. JEDER HAT SEIN** INDIVIDUELLES KRAFTTIER AUS EINEM BESTIMMTEN GRUND. SCHLIESSE DIE AUGEN, KONZENTRIERE DICH AUF DEINEN ATEM UND WIDME DICH DEINER INNENWELT. WENN DU DAS GEFÜHL HAST, IN DEINEN MEDITATIVEN **ZUSTAND GEKOMMEN ZU SEIN, RUFE DEIN KRAFTTIER. DU SIEHST ES VIELLEICHT NOCH** NICHT DIREKT GLASKLAR VOR DIR, ABER HALTE DEN KONTAKT UND BITTE ES NÄHER AN DICH HERAN. ERZÄHL IHM ,WARUM DU NACH IHM SUCHST UND WAS DU DIR VON IHM WÜNSCHST. WENN DU ZU BEGINN SCHWIERIGKEITEN HAST, WIEDERHOLE DIE ÜBUNG. WENN ES DIR LEICHTER FÄLLT, LERNE DEIN KRAFTTIER KENNEN UND **VERBINDE DICH MIT IHM, WANN IMMER DU** DAS BEDÜRFNIS HAST, DIE UNTERSTÜTZUNG, **DEN HALT ODER DEN MUT BRAUCHST.**

WAS WIR LESEN...

MEGAN HAYES

ATLAS OF HAPPINESS



Was macht uns glücklich? Eine Frage, die sich mit Sicherheit jeder schon einmal gestellt hat. Nicht nur in Deutschland, sondern Menschen auf der ganzen Welt beschäftigen sich mit der Suche und der Entdeckung nach dem Glück. Die verschiedenen Glücksworte bieten eine große Vielfalt und können jeden einzelnen auf eine unterschiedliche Weise bereichern. Der Atlas of Happiness gibt innerhalb von 5 Kapiteln die Möglichkeit in diese Momente einzutauchen, schafft Glücksideen und gibt Impulse für ein zufriedenes und glückliches Leben. Denn was in Skandinavien Hygge ist, ist im Orient Asabiyyah und in Japan Ikigai. Unterschieden werden hierbei die Kapitel nach dem Glück zu Hause und in der Natur, der Gemeinschaft, der Seele, des Charakters und der Ausgeglichenheit.



DR. MED. PETRA BRACHT & MIRA FLATT

DAS KOCHBUCH ZUM INTERVALLFASTEN

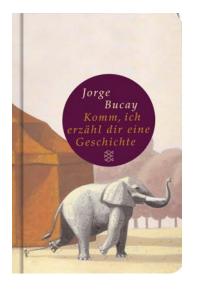
Wer auf seinen Körper hört, ihm Gutes tun will und so gesund und nachhaltig fit leben will, der sollte sich das neue Kochbuch von Dr. med. Petra Bracht und Mira Flatt nicht entgehen lassen. Abwechslungsreiche vegane Gerichte stehen auf dem Programm, Zu jedem der 77 Rezepte gibt es einen Gesundheitstipp von Dr. Petra Bracht. Wer sich für das intermittierende Fasten interessiert, der weiß oft nicht, wie er starten soll. Das Kochbuch enthält einen Theorieteil und Rezepte für morgens, mittags und abends. Zusätzlich enthält es einige süße & gesunde Sünden. Auch für erfahrene "Intervallfastler", bietet das Kochbuch neue Inspirationen. Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen!



WAS WIR LESEN...

JORGE BUCAY

KOMM, ICH ERZÄHL DIR EINE GESCHICHTE



Es war einmal ein angeketteter Elefant, ein launenhafter König, ein vergrabener Schatz, ein schwangerer Topf, ein gerechter Richter oder ein Zentaur. In Jorge Bucays kleinem Büchlein – Komm, ich erzähl dir eine Geschichte – finden diese Geschichten zusammen. Die wunderbaren, humorvollen und tiefsinnigen Erzählungen, die sich zu einer großen verbinden, sind nicht nur äußerst unterhaltsam, sie regen auch zur Selbstreflexion an und liefern aktive Lebenshilfe, und zwar praktisch ganz nebenbei. Ideal als Abendlektüre, wenn man schon ein bisschen müde ist, da jede Geschichte in sich abgeschlossen ist und nicht zu lange Lesezeit beansprucht.

FRANK ELSTNER & CLAUS LEITZMANN

LEBEN GEHT DURCH DEN MAGEN

Essen sollte die natürlichste Sache der Welt sein – aber viele fühlen sich bei dem Thema verunsichert: Zu widersprüchlich sind die Informationen, zu schnell wechseln die Trends. Frank Elstner und der Ernährungswissenschaftler Claus Leitzmann präsentieren in diesem Buch bewährte Erkenntnisse darüber, welche Nahrungsmittel empfehlenswert sind und welche man meiden sollte. Sie fassen zusammen, wie man das gesundheitliche Potenzial von Gewürzen und Kräutern nutzt. Außerdem beschreiben sie, welche anderen "Alleskönner" Garten und Natur für uns bereithalten, und lüften das Geheimnis, ob Diäten wirklich etwas bringen. Jeder kann von diesem Buch profitieren, denn gutes Essen schmeckt nicht nur, es ist auch gesund und nachhaltig!





WENN DU
ETWAS GANZ
FEST WILLST,
DANN WIRD DAS
UNIVERSUM
DARAUF
HINWIRKEN,
DASS DU ES
ERREICHEN
KANNST.

PAULO COELHO







10 TIPPS ZUR SCHNELLEN ENTSPANNUNG UND MEHR ENERGIE

Wenn der Stress mal wieder überhand nimmt, fühlen wir uns nach einem langen Tag oder einer langen Wochen wie ausgelaugt. Sobald der Moment der Entspannung zugelassen werden kann, fällt man wie in ein Loch, aus dem man sich mit aller Mühe wieder raushieven muss, um zu funktionieren. Fehlende weiter Entspannung zehrt an den Energiereserven, die auch wiederum regelmäßig Zeit brauchen, um sich aufzufüllen. Damit wir im Alltag nachhaltig mehr Entspannung und mehr Kraft bekommen, haben wir hier 10 wertvolle Tipps für dich zusammengestellt:

"Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man ihn anfängt zu gehen."

Paulo Coehlo

VOLLATMUNG

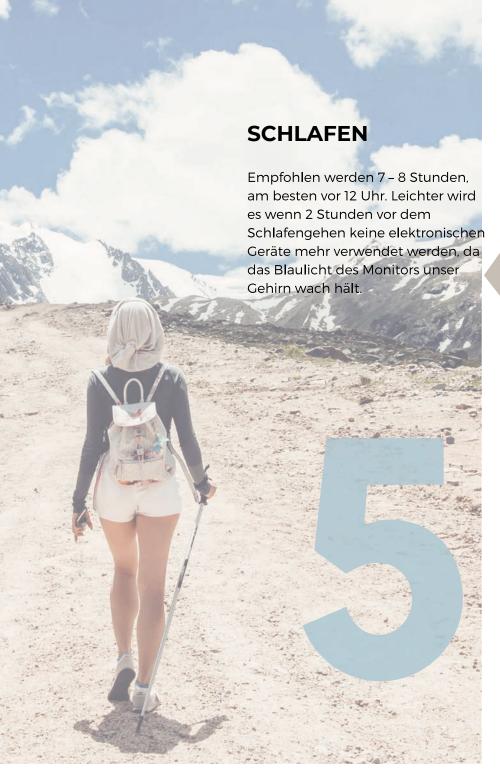
Die Soforthilfe bei Stress und fehlender Energie ist die Vollatmung. Es wird nicht nur wie gewohnt bis in die Lungen geatmet, sondern du schickst mit der Einatmung deinen Atem bis in den Bauch, lässt ihn groß werden, und mit der Ausatmung ziehst du ihn zur Wirbelsäule heran und löst die Luft wie ein Blasebalg wieder aus dem Körper. Wiederhole dies einige Male bis sich dein Körper und Geist beruhigt haben.

SPAZIEREN GEHEN

Es muss nicht immer das High Intensity Training oder der Power Yoga Flow sein. Auch schon ein einfacher Spaziergang in der Natur kann enorm ausgleichend und wohltuend sein. Vor allem, wenn die Haupttätigkeiten am Tag im Sitzen ausgeführt werden.

POSITIVE GEDANKEN

Einen nett gemeinter Rat wie "denke doch einfach positiv", kann man oft in einem hitzigen Moment nicht wirklich annehmen. Aber versuche dich stets daran zu erinnern, dass man wirklich alles aus unterschiedlichsten Perspektiven betrachten kann und auch sollte. Es gibt mehr als nur die eine "richtige" Wahrnehmung.





Ohne Pause, keine Energie. Wer nicht im Burnout laden möchte, sollte sich das zu Herzen nehmen. Es gibt übrigens ein neues Trendwort aus den Niederlanden namens "Niksen" für Nichtstun. Wer es lieber traditionell italienisch mag kann auch "il dolce far niente" - das süße Nichtstun verwenden. Also schlechtes Gewissen aus und für einen Moment mal 'ne Pause machen.



MUDRA 5

Das Wort Mudra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet "Das, was Freude bereitet". Für das Mudra Nr. 5 lege die Fingerbeere des Daumens auf den Fingernagel des Mittelfingers und bilde so einen geschlossenen Kreis. Genau durch diesen Kreis schiebst du den Daumen der anderen Hand und berührst auch hier mit diesem Fingernagel des Mittelfingers der anderen Hand. Auf diese Weise sind zwei Kreise miteinander verbunden. Tue das, wenn du in der Bahn sitzt, auf der Arbeit oder beim Meditieren. Die restlichen Finger werden locker gestreckt. Diese Fingerposition reinigt und energetisiert alle Körperfunktionen. Sie hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung, bei Stimmungsschwankungen, bei Heisshunger auf Süssigkeiten und bei der Regeneration der Haut.

MEDITATION

Keine Ausrede. Jeder hat die Zeit, jeder kann es und es gibt rein gar nichts, was dagegen spricht. Suche und gönne dir die Momente voller Frieden, die dir helfen, das ganze Chaos im Außen nicht zum Chaos im Innen werden zu lassen. Verordne dir ein Rezept an den Kühlschrank oder den Badezimmerspiegel, das dich an deine kleine Meditation am Tag erinnert. Einige Minuten reichen schon aus



LACHEN

Lachen ist reine Energie. Das Gehirn wird mit Sauerstoff versorgt, das Immunsystem gestärkt, Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone freigesetzt. Tatsächlich weiß unser Körper sogar nicht, ob du gerade echt lachst oder es imitierst. Am Schönsten ist aber natürlich, wenn es aus dem Herzen kommt, dann wirkt es auch ansteckend. Wenn du einen Lachanstoß benötigst, lass dir einen Witz erzählen, schaue dir was lustiges auf youtube an oder höre einen unterhaltsamen Podast.

SOULFOOD

Wir kennen es alle: Du bist was du isst. Essen entspannt uns nicht nur, sondern bereichert uns mit Lebensenergie, wenn wir auch das Richtige zu uns nehmen. Vor allem in stressigen Phasen greifen wir lieber zu den ungesunden und schnellen Varianten.

Versuche besonders hier mehr frische und abwechslungsreiche Rohkost zu dir zu nehmen. Langsames, achtsames Kauen während des Essens und danach nichts trinken, unterstützt und entlastet Magen und Darm zusätzlich.



ACHTSAMKEIT

All das bringt nicht viel, wenn wir es nicht auch achtsam ausführen. Das heißt, unvoreingenommen, ohne Bewertung, den jeweiligen Moment in seiner Fülle erleben, genießen und ihn so nehmen wie er kommt.

It is not beauty that endears, it's love that makes us see beauty. DIE
WIRKSAMSTE
MEDIZIN IST DIE
NATÜRLICHE
HEILKRAFT, DIE
IM INNEREN
EINES JEDEN
VON UNS LIEGT

HIPPOKRATES.



DIE 3 ELEMENTE DER FAYO BEWEGUNG

fayo

Ohne Bewegung ist Gesundheit nicht möglich! Besonders geht es dabei um eine qualitativ hochwertige Bewegung: Auf körperlicher Ebene sollte man also möglichst viele & unterschiedliche Gelenkwinkel nutzen, um somit vielseitige Bewegungsmuster entstehen zu lassen. Der Mensch besitzt über 100 Gelenke mit unzählig verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten sich zu bewegen: Die 3 Elemente der fayo-Bewegung sind genau darauf ausgelegt: Möglichst viele Bewegungsmuster auszuführen, in klar festgelegten Bewegungswinkeln, in denen wir uns sonst nicht alltäglich bewegen. Die Systematik hat der Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht entwickelt.

1.EARTHFLOW









Auszug aus dem fayo Earthflow

Der fayo-Earthflow besteht aus 12 unterschiedlichen Übungen am Boden, die den den gesamten Körper aktivieren und die Hauptdefizite, die durch einseitige Bewegungsmuster, zu wenig Bewegung oder das viele Sitzen angesprochen und ausgeglichen werden. Ziel ist es, sich durch die Atmung stetig zu steigern, die Beweglichkeit zu erhöhen und Überspannungen aufzulösen. Dabei begeben wir uns aus der Komfortzone heraus und üben im Bereich eines Wohlfühlschmerzes, sodass die Effektivität im muskulär-faszialen Bereich gegeben ist. Das Ergebnis ist ein klarer und entspannter Körper & Geist,

DIE 3 ELEMENTE DER FAYO BEWEGUNG

fayo

2.SKYFLOW

Der fayo-Skyflow besteht aus 12 Übungen im Stand, die nacheinander im Bewegungsfluss ausgeführt werden können. Dabei liegt der Fokus auf Dehnung, bewusster Ausführung Kräftigung und Bewegungswinkel. Optimalerweise hat man zuvor mit der Fasziennrolle geübt und den fayo-Earthflow als "Warm Up" genutzt. Der fayo-Skyflow ist eine einzigartige Standform, die gezielt den Körper von Kopf bis Fuß fordert. Im Fokus liegen hier besonders die Bewegungen, die in unserem Alltag zu kurz kommen bzw. ausgeglichen werden müssen. Ziel ist schmerzfrei zu sein. Verspannungen entgegenzuwirken und in die innere Balance durch Bewegung zu finden.









Auszug aus dem fayo Skyflow

3.FOAM ROLLING









Auszug aus den Faszienrollbereichen

"Foam Rolling", also die Faszienn-Rollmassage ist sehr wichtig, um das Gewebe zu durchfeuchten. Besonders in empfindlichen, unbeweglichen und verspannten Bereichen lohnt es sich. die Faszienrollen zur "Selbstmassage" einzusetzen. Das Fasziengewebe hält alles im Körper zusammen, reguliert über die Zellzwischenflüssigkeiten den Säure-Basen-Haushalt und ist darüber hinaus Abtransport Giftstoffen maßgeblich am von beteiligt. Außerdem ist die Durchfeuchtung so wichtig, um die Zellen mit Nähr- und Botenstoffen zu versorgen. Mit der Faszien-Rollmassage schaffen wir Flexibilität und lösen Verspannungen. Die perfekte Vorbereitung auf den fayo-Earth- und Skyflow, denn die Beweglichkeit wird sofort erhöht.

Weiterführende Literatur & alle detaillierten Hintergründe und Zusammenhänge findest du im Buch: "fayo - Das Faszien Yoga" Dr. Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht, Akana Verlag

a

Jetzt bei amazon bestellen!

fayo FASZIEN SET



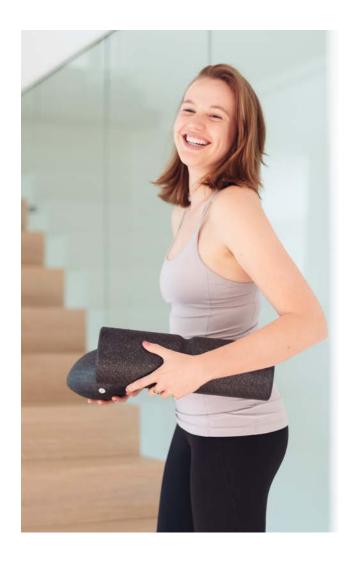
49,90€

FASZIENROLLEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Das fayo 2er-Set eignet sich ideal für Yoga und Fitness und ist besonders wirksam als Aufwärmtraining und zur Regeneration und Entspannung der Muskeln und Faszien.

fayo MAXI-Rolle (12,5 x 38 cm) mit Wirbelsäulenentlastung eignet sich perfekt für den Rücken und große Körperbereiche.

fayo Kugel-Rolle (12,5 x 21 cm) fist ideal ür punktuelle Anwendung und Tiefenwirkung durch die Halbrundung geeignet.





IM AUGENBLICK HABEN WIR ALLE ZEIT DER WELT

MICHAEL RICHTER



EIN BAUBIOLOGE? WAS IST DAS?

Seine Messgeräte machen elektromagnetische Felder optisch oder akustisch sichtbar, die wir sonst nicht wahrnehmen können, die uns aber krank machen – vergleichbar mit Radioaktivität oder Röntgenstrahlen. Wir haben Christian Blank getroffen und einen spannenden Podcast aufgenommen. Folge #047: Health up your life. Christian ist Stellvertretender Vorsitzender des Verbands Baubiologie. Weitere Informationen findest du hier: www.baubiologie-blank.de

Die Baubiologie steht für ein umfassendes Wissen der Einflüsse des gebauten Umfeldes auf den Menschen. Begründet wurde diese Lehre in den 1960er Jahre von dem Arzt Hubert Palm. Baubiologen beschäftigen sich demnach mit dem Wohn- und Arbeitsumfeld. Sie messen und analysieren die Umgebung, um gezielt gesundheitserhaltende Maßnahmen bei belasteten Innenräumen geben zu können. Dort sind die negativen Einflüsse wesentlich häufiger als draußen. Weil wir etwa 80 Prozent unserer Lebenszeit in geschlossenen Räumen verbringen, ist es sehr wichtig, gerade diese so gesund wie möglich zu gestalten. Der weitaus wichtigste Raum ist der Schlafplatz und darin unser Bett. An keinem anderen Platz halten wir uns länger auf. Wir sind Umwelteinflüssen gegenüber während des Schlafes um ein Vielfaches sensibler, als in der aktiven Wachphase des Tages. Der Schlafplatz ist deswegen der am meisten von Baubiologen untersuchte Ort.

Insbesondere dann, wenn eine Krankheit auftritt und die Schlafqualität schlecht ist, sollte hier genau hingeschaut werden. In diesem Fall werden dort physikalische Einflüsse wie elektrische und magnetische Felder, elektromagnetische Wellen, Radioaktivität, geologische Störungen, Schall und Vibrationen sowie die Lichtqualität gemessen.

Bereits 2011 stufte die WHO (Weltgesundheitsorganisation) Handywellen in die gleiche Gefahrenklasse ein wie krebserregende Chemikalien, Schwermetalle, Pilzgifte und Auspuffgase. Diese Warnung gilt auch für schnurlose Telefone und Geräte, die nah am Körper benutzt werden oder sich in unmittelbarer Nähe des Bettes befinden.



SOFORT UMSETZEN:

Entferne alle Elektrogeräte aus deinem Schlafzimmer, vor allem 220 Volt Radiowecker, elektrische Heizdecken, geheizte Wasserbetten und auch das Mobiltelefon. Ziehe nachts den Stecker deiner Nachttischlampe, um ungestört träumen zu können.



Wir unterschätzen die Langzeitfolgen von einer dauerhaften Strahlenbelastung von Smartphones, WLAN und Co.

GESUND UNTERWEGS IN FRANKFURT

Bekannt als die Business- & Banken-Hauptstadt, mit aufregendem Bahnhofsviertel, vielen Museen, der historischen Pauls Kirche und dem größten Flughafen Deutschlands. Zu unrecht wird Frankfurt oft in der Food-Szene unterschätzt, denn es gibt mittlerweile richtig viele tolle Angebote und Spots zu erkunden. Wir empfinden die Entwicklung als aufstrebend und sehr abwechslungsreich, sodass für jeden etwas dabei ist. Frankfurt entwickelt sich in die richtige Richtung, wir lieben es und freuen uns, unsere aktuellen Lieblingespots in Sachen Essen und Genuss zu präsentieren.

Tipp: Frankfurt ist aufgrund seiner Größe toll zu Fuß oder mit dem Rad erkundbar. So kannst du einige Spots auch direkt miteinander verbinden.



FRANKFURT



Plants & Cakes ▼

Zwei junge Frauen, die sich ihren Traum verwirklicht haben. Das Plants & Cakes ist super süß, klein und sehr fein. Vor allem die Roh-Veganen Süßigkeiten sind DELUXE und lassen jedes Leckermäulchen-Herz höher schlagen. Check @plantsandcakes auf Instagram & schaut unbedingt vorbei!

LOCATION: Oeder Weg im Nordend ist unsere Hood, super zum Schlendern, Entdecken und Genießen.

Adresse: Oeder Weg 51, 60318 Frankfurt



Matildas Kitchen ▼

Ein Lieblings-Lunchspot. Hier gibts eine tolle Auswahl an Salaten und Co, die man sich selbst zusammenstellen kann. Herzliches Ambiente zum Sitzen oder auch immer eine gute Idee "to go", wenn's mal schnell gehen muss.

LOCATION: Schickes Westend, in der Nähe des Palmengartens.

Adresse: Grüneburgweg 86, 60323 Frankfurt



Mint **▼**

WE LOVE LOVE veganes Eis.
Unsere Lieblingssorten: Mandel-Mohn,
vegane Schokolade, Kokos-Ananas. Die
Besitzer stehen selbst im Laden, die
Tochter hilft auch mit. Ein
sympatischen Familienunternehmen
mit tollem Konzept. WE LOVE.

LOCATION: Berger Straße – Alternativ, tolle Shopping Möglichkeiten, viele Restaurants zum Bummeln **Adresse**: Berger Str. 36, 60316 Frankfurt

Vevay ▼

Ein rein veganes Restaurant mit einer großen Auswahl an Leckereien. Mitten drin, in der Frankfurter Innenstadt, Main und Römer sind in der Nähe und Iohnen sich beim Spazieren zu erkunden. Es gibt leckere warme und kalte Speisen, Smoothies, Kuchen und vieles mehr

LOCATION: Zwischen den Wolkenkratzern, gegenüber liegt das Schauspiel Frankfurt. **Adresse**: Neue Mainzer Str. 20. 60311 Frankfurt

RESTAURANTS

Leuchtendroter ▼

Design und Ambiente sind einfach nur WOW in dem Hotelrestaurant. Das Konzept umfasst regionale Lebensmittel, die nicht weiter als aus einem Umkreis von 200 km stammen. Außerdem gibt es eine eigene Permakultur nebenan im Taunus. Ein tolles nachhaltiges Konzept, das nicht nur nach außen scheint, sondern auch schmeckt. Wir sind begeistert, hier stimmt ALLES.

LOCATION: Ein Platz für Design Liebhaber, Stilbewusste & Kreative Menschen im Osten der Stadt. NEUER HOTSPOT mit wechselnden Events.

Adresse: Lindleystraße 17, 60314 Frankfurt



Café im Glück •

Im Glück in der Gluckstraße. Das Frühstück und Ambiente macht glücklich, denn hier fühlt man sich wohl. Ein leckeres Frühstück mit veganen Varianten im schönen Nordend.

LOCATION: Unser geliebtes Nordend, vor allem um die Glaubburgstraße herum, hat viel zu bieten.

Adresse: Gluckstraße 17, 60318 Frankfurt



VIPHO ▼

Ob Vegane Bun , Gemüsecurry, Sommerrollen oder eine leckere PHO? Das alles bekommst du hier. Liebe Besitzer, aufmerksames Personal, tolles vietnamesisches Essen. Ein Dauerbrenner, der uns noch nie enttäuscht hat, besonders wenn man mal keine Lust hat selbst zu kochen.

LOCATION: Im Nordend, ganz in der Nähe von Plants & Cakes.

Adresse: Oeder Weg 21, 60318 Frankfurt



Hoppenworth & Ploch ▼

Dienstags ins Rösttag. Das Besondere – hier wird noch alles selbst geröstet und das schmeckt man. Die vielen unterschiedlichen Sorten kann man auch für zu Hause kaufen. Definitiv der "Best Coffee in Town". Unser Liebling: Ein Flat White mit Hafermilch und der vegane Karottenkuchen. Herrlich.

LOCATION: Wieder im schönen Nordend, **Adresse**: Friedberger Landstraße 86, 60316 Frankfurt

FRANKFURT

Elains Deli v

Partys und Acaibowls sind hier an der Tagesordnung. Mitten zwischen den Wolkenkratzern Frankfurts, finden sich Bänker zum Healthy Lunch und guten After Work Partys. Check out @eleinsdeli für das aktuelle Programm.

LOCATION: Verbinde deinen Besuch mit einer Ausstellung des Museums MMK, die Kombi macht's.

Adresse: Taunustor 1-3, 60311 Frankfurt



ANIIS ▼

Anniis überzeugt als Raum für Kaffee und Kultur mit seinem Ambiente und den zahlreichen Köstlichkeiten. Marokkanisches Frühstück, vegane Platten mit leckeren Tahin Dips, Falafeln, Salaten und gutem Kaffee.

LOCATION: Im Ostend, direkt am Main, unweit der EZB, lässt es sich schön Schlendern und die Skyline aus einem anderen Winkel bestaunen.

Adresse: Hanauer Landstraße 82, 60314 Frankfurt





Sunny Side Up▼

Ein toller Frühstückskaffee in der Nähe vom Opernplatz. Leckerer Kaffee, frische, kaltgepresste Säfte und leckere Bowls. Ein MUSS, wenn man in Frankfurt lecker brunchen möchte! Außerdem gibt es hier vegane Lunch Bowls, auch zum Mitnehmen.

LOCATION: Direkt an der alten Oper, die zu den Highlights in Frankfurt gehört.

Adresse: Bockenheimer Landstraße 9, 60325 Frankfurt

SUNN' SIDE UP

Balance Yoga City ▼

Ein Yogastudio, das nicht nur tolle Yoga-Klassen und -Workshops bietet, sondern auch mit einem Cafe- und Concept-Store überzeugt. Hier findest du ein gesundes Deli mit frischen Säften, Kaffee und Bowls. Hier findest du uns regelmäßig beim Schlemmen. Besonders die gemütliche Einrichtung hat es uns angetan.

LOCATION: Mitten in der Innenstadt, fußläufig der großen Einkausstraße Zeil.

Adresse: Bleichstraße 45, 60313 Frankfurt

ES GIBT KEINEN WEG ZUM GLÜCK.

GLÜCKLICH-SEIN IST DER WEG.

BUDDHA



Die fayo Ausbildung

Du bist Yogalehrer, Fitnesstrainer, Quereinsteiger oder einfach nur interessiert?

Du bist ernährungsbewusst und sportlich oder möchtest es werden? Du weißt nicht wo und wie du anfangen sollst aber möchtest dich verbessern oder neu anfangen? Dann bist du hier genau richtig, denn WIR BILDEN AUS!

Nach der fayo-Ausbildung kannst du nicht nur dir selbst, sondern auch anderen Menschen helfen gesund, schlank und glücklich zu sein. Ganz egal welche Vorkenntnisse du hast oder wie alt du bist, fayo ist ein Lebensstil für ALLE Menschen.

Nutze die fayo-Ausbildung zunächst als Selbsterfahrung für dich oder als Grundlage zur Weitergabe des Wissens an andere Menschen in Form von Kursen, Workshops und Beratungen.





Weitere Informationen und Termine findest du auf www.fayo.de/ausbildung



AUS-BILDUNGS-INHALTE

2 Tage
Präsenzveranstaltung
inkl.

Ausbildungsunterlagen
und Verpflegung
I fayo Faszien-Set
6 Monate OnlineAusbildung

BEWEGUNG

Mira Flatt lehrt dich in unseren fayo Flows, Earth- und Skyflows, zwei intensive und optimierte Übungsabfolgen am Boden und im Stand. Mit diesen beiden Übungsabfolgen werden alle Bewegungsdefizite des Alltags ausgeglichen. Die Systematik hinter diesen Flows stammen von dem Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und wurden von Mira durch Yoga ähnliche Positionen in fließende Abfolgen umgewandelt.

Zusätzlich lernst du die richtige Anwendung unserer Faszienrollen und deren unglaubliche Wirksamkeit kennen. Du lernst, was dabei in deinem Körper "ins Rollen" gebracht wird und welch wundersamen Effekt es auf deine Gesundheit haben kann.

Die fayo-Flows in Kombination mit der Faszien-Rollmassage können die Grundlage für deine Kurse sein, eine Ergänzung oder eine Weiterentwicklung zu deiner bisherigen Tätigkeit.



ACHTSAMKEIT

Samira Knott wird dir zeigen, wie Achtsamkeit "funktioniert" und sich in jedem Lebensbereich im Alltag umsetzen lässt. Du bekommst viele unterschiedliche Techniken an die Hand, wie du "bewusster" wirst und dadurch geistige Gesundheit erlangen kannst. Der Fokus liegt darauf, den Zusammenhang zwischen unserer Psyche und Gesundheit zu erkennen und zu verstehen.

Darüber hinaus schafft sie eine Verbindung zu den fayo Flows, indem du Iernst, wie du verschiedene Achtsamkeits-Rituale vor, während und nach deiner Praxis anwendest. Sie wird dich in die Welt der Meditation einführen und dich Iehren, wie auch du Zugang dazu finden kannst.

ERNÄHRUNG

Dr. med. Petra Bracht räumt auf mit Mythen und klärt auf mit Fakten – du bekommst eine Einführung in die Ernährungsmedizin und wirst verstehen, wie unser Körper funktioniert und welch große Bedeutung unsere Ernährung für die Gesundheit hat. Du Iernst, wie Ernährung dich fit und vital hält, wie du es wieder werden kannst und wie du es in deinem Alltag umsetzen kannst.

Dr. med. Petra Bracht teilt ihre persönlichen Erfahrungen aus über 35 Jahren Erfahrung mit dir und wird dir in diesem Zusammenhang die ein oder andere persönliche Frage beantworten können.

GÖNN' DIR DEINE AUSZEIT!

Endlich mal wieder in den Spa! Me-Time und wohlfühlen ist angesagt aber du hast keine Zeit und weißt nicht wann? Unser Alltag ist eng getaktet: Morgens klingelt der Wecker immer viel zu früh, wir hetzen von Termin zu Termin und kommen abends meist abgeschlagen und müde nach Hause. Ruhe und Entspannung – in einer Welt mit vollen To-do-Listen und Erwartungsdruck – ein rares Gut.

Umso wichtiger ist es, sich ab und zu eine Auszeit von all dem Stress zu gönnen: mit etwas Wellness beispielsweise. Und ein bisschen Home-Spa-Feeling kannst du dir mit ein paar Tipps auch ganz leicht nach Hause holen. Sogar ohne Badewanne!





G O O D V I B E S

DIE PERFEKTE ATMOSPHÄRE

Im ersten Schritt sorgt das passende Ambiente für das richtige Home-Spa-Feeling. Das geht auch ganz schnell, aber es kommt auf deine Vorlieben an:

Zünde Räucherstäbchen oder Kerzen an, dimme alle elektrischen Lichter, lass entspannte Musik laufen und/oder schalte dein Handy auf Flugmodus, oder zumindest auf "nicht stören". Jetzt bist nur du wichtig!



DIGITAL DETOX

Digital Detox ist super wichtig, um so richtig abschalten zu können! Gerade wenn du keine Badewanne besitzt, lege großen Wert auf einen wundervoll duftenden Raum und eine schöne Atmosphäre.

Gib zum Beispiel getrocknete Lavendeloder Rosenblüten in eine Schale. Oder
vermische etwas Lavendelöl, destilliertes
Wasser und hochprozentigen Alkohol (aus
der Apotheke) in einem Fläschchen und
versprühe den Duft im Badezimmer. Oder
wenn du eher auf Räucherstäbchen & Co.
stehst, dann zünde auch gerne Palo Santo
Hölzer an

Diese versprühen das gleiche wohlige Gefühl wie Räucherstäbchen, duften aber viel frischer und leichter.





HERRLICH ENTSPANNENDES FUSSBAD

Wir schenken unseren Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit, sie tragen uns schließlich durch das Leben! Es wird Zeit für ein herrlich entspannendes Fußbad mit anschließender Faszien-Rollmassage mit der Kugel-Rolle! Unsere Füße sollten, genau wie unser Gesicht, täglich und mit gleicher Fürsorge gepflegt werden. Nimm dir Zeit für Selbstliebe und bewusste Aufmerksamkeit auf das Spüren! Die Zutaten hast du sehr wahrscheinlich bereits zu Hause.

E N E R G Y B A L L S



Für ca. 20 Stück

12 Datteln 150 g Mandelmehl 4 EL Kokosflocken 1 EL Chia-Samen 1 EL Kakaopulver 1 EL Mandelmus

- Datteln über Nacht in Wasser einweichen, anschließend Flüssigkeit abgießen.
- Datteln, Mandelmehl,
 Chiasamen, Mandelmus und
 Kakaopulver in eine
 Küchenmaschine geben und
 mixen bis eine leicht krümelig/
 klebrige Masse entsteht.
- Etwa 1 EL pro Bällchen mit der Hand zu gleich großen Energy Balls formen.
- Anschließend mit den Kokosflocken ummanteln.



HEISSGETRÄNK ODER INFUSED WATER?

In jedem Spa gibt es vor oder nach der Behandlung immer ein besonderes Getränk: Entweder einen speziellen Tee, oder einen leckeren Saft. Genau diese Tradition bringen wir jetzt auch zu dir nach Hause in deinen DIY Home Spa: Je nach Jahreszeit kannst du dir ein kaltes oder warmes Getränk deiner Wahl zubereiten und es achtsam genießen.

INFUSED WATER MIT ZITRONE, GURKE, MINZE & ROSMARIN

Zitrone und Gurke heiß waschen und in Scheiben schneiden. Minze und Rosmarin waschen und die Blätter abzupfen, den Rosmarin am Stängel lassen. Alle Zutaten in eine Karaffe oder ein Glas geben und mit stillem Wasser übergießen.



INNER GLOW





G O L D E N E M I L C H



300 ml Mandelmilch
1 daumengroßes Stück Kurkuma
1 daumengroßes Stück Ingwer
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Zimt
1/2 TL Kardamompulver
1 TL Kokosöl
1 Dattel

Alle Zutaten in einen Mixer geben, anschließend durch ein Sieb filtern und die Goldene Milch kurz aufkochen.

INGWER

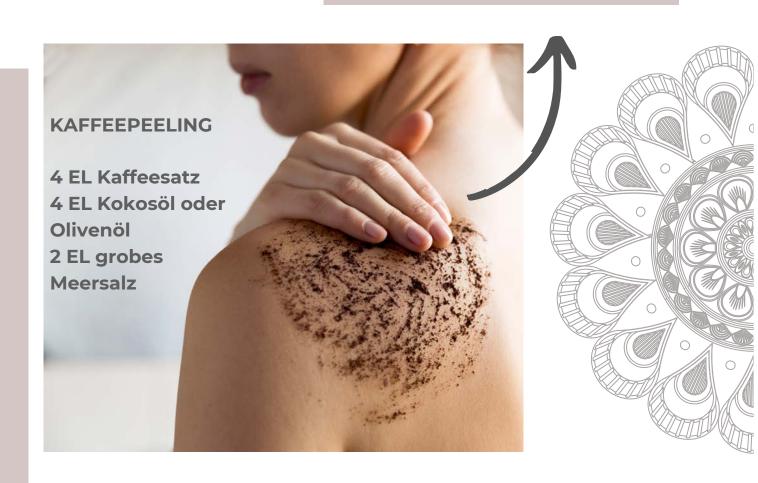
2 daumengroße Stücke Ingwer Saft aus 2 Zitronen 1 TL Ahornsirup

Den Ingwer schälen und direkt in eine Teekanne reiben. Die Zitronen halbieren und auspressen, zu dem Ingwer in die Kanne geben. Danach mit kochendem Wasser übergießen und mit dem Ahornsirup süßen.

Peeling für die UPCYCLING INEE Haut

Peeling in der Badewanne oder unter der Dusche! In der Badewanne gibt es natürlich viele Möglichkeiten, entspannt den Körper zu pflegen. Aber auch unter der Dusche kannst du deiner Haut etwas Gutes tun und gleichzeitig entspannen. Benutze ein Peeling, lasse es einwirken und brause dann deine Haut noch einmal mit Wasser ab. Gerne kannst du entspannende Duftöle verwenden, Lavendel hilft zum Beispiel bei Unruhe und Verspannungen. Limette hingegen wirkt anregend und verbreitet gute Laune.





Gesichtsmaske



Wie lieben HEILERDE!

Die aus Afrika stammende Tonerde ist in der Medizin und der Kosmetik ein altbewehrtes Heilmittel. Vor allem durch die starke Reinigungswirkung, wird die Heilerde als beliebte Gesichtsmaske verwendet.

Da Heilerde weder Tenside, Duftstoffe noch andere chemische Zusätze enthält, ist sie hervorragend für die empfindliche, sensible Haut und für Allergiker gut geeignet. Drin stecken Mineralien wie Magnesium, Silizium, Eisen sowie Kalzium, die sehr wertvoll für Haut und Haare sind.

Du findest die Heilerde in jedem Drogeriemarkt für kleines Geld. Eine Packung hält ewig und ist in der Anwendung sehr ergiebig.

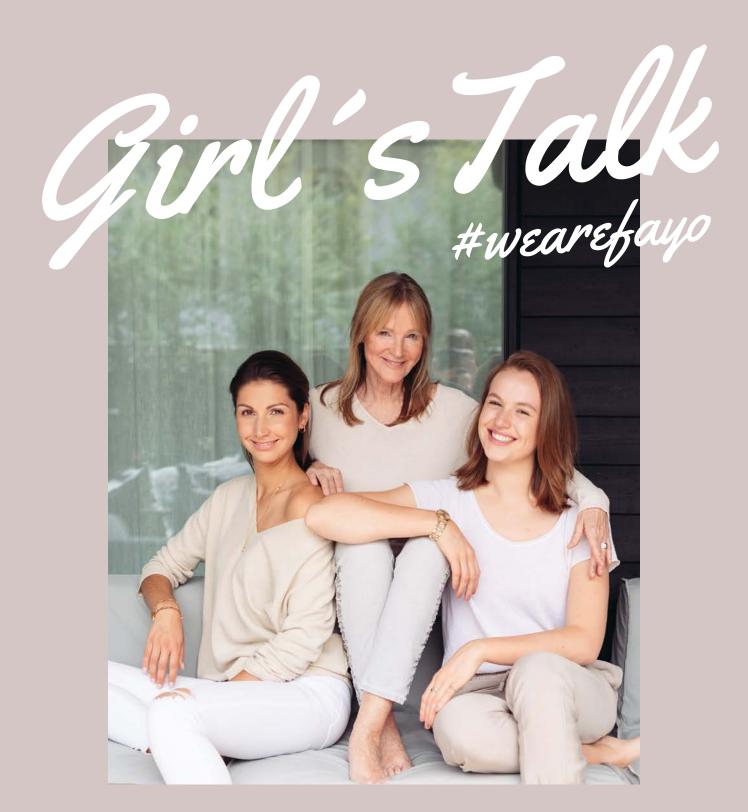


Trage die Maske mit den Händen auf dein frisch gewaschenes Gesicht auf und lasse sie 15 – 20 Minuten einwirken. Du wirst merken, wie die Maske langsam spannt und leicht zu bröckeln beginnt.



TIPP:

DIE MASKE VOR DER DUSCHE AUFTRAGEN UND IN DER DUSCHE ABWASCHEN.



WIR STELLEN VOR, WAS UNS INSPIRIERT
WHAT WE LOVE

Instagram folge uns @FAYO_OFFICIAL

LIEBSCHER & BRACHT DRÜCKER-SET





()2





Marion, die Gründerin von "Your Loving Nature" stellt selbst natürliche Haarprodukte her. WE LOVE: den Shampoo Bar "sensitive" und den "Moisturizing Bar". Die perfekte Alternative zu Plastikflaschen, du sparst nicht nur Plastik, sondern verzichtest auf unnötige schädigende Inhaltsstoffe. Wir haben eine Podcastfolge mit Marion aufgenommen #Nr. 18 Haargesundheit. Jetzt reinhören Podcast: "HEALTH UP YOUR LIFE". www.yourlovingnature.de

COMPOSTELLA PAPIER

Nie wieder Plastik- oder Aluminiumfolie! Das "1 für 4-Papier" ersetzt Frischhaltefolie, Alufolie, Einschlagpapier und silikonisiertes Backpapier. Es ist vollständig kompostierbar. Die ökologische Alternative zur Folie wurde mit dem Bundespreis Ecodesign 2018 ausgezeichnet.



www.compostella-online.de

MANDALA FASHION

ECO MEETS FAIR. Yogamode und Wohlfühlkleidung, die nachhaltig ist. Bio-Baumwolle, Tencel, Modal, Merinowolle und Stoffe aus recycelten Plastikflaschen - mit diesen Naturfasern und recycelten Materialien tragen die Kollektionen maßgeblich zum Umweltschutz bei. www.mandala-fashion.com







DIESES JAHR EINEN WEIHNACHTS BAUM MIT WURZELN

Dieses Jahr empfehlen wir einen Weihnachtsbaum mit Wurzeln! Um zu verhindern, dass ein Tannenbaum abgesägt wird, kann auch ein Weihnachtsbaum im Topf gekauft werden. Dieser landet nach den Feiertagen nicht auf der Straße, sondern kann im Garten oder einer anderen Grünfläche eingepflanzt werden. Damit das aber wirklich glückt, gibt es ein paar Dinge zu beachten:

- Der Topf-Weihnachtsbaum sollte nicht größer als 1,20 Meter sein.
- Er sollte nicht nicht länger als 10 Tage in der Wohnung bleiben.
- Bevor er draußen eingepflanzt wird, sollte man ihn an die kalten Temperaturen gewöhnen und ihn eine Zeit lang an einen kühlen Standort stellen (zum Beispiel in den Keller oder in die Garage).



SINNVOLLES SCHENKEN!

Alle Jahre wieder kommt Weihnachten doch schneller als erwartet. Schenken ist umso schöner, je mehr es von Herzen kommt. Doch gerade zu Weihnachten ist es leider viel zu häufig nur Pflichterfüllung.

Es werden ideenlose Dinge gekauft, die nicht nur überflüssig, sondern oft auch ungesund sind: Pralinenschachteln und Wein sind ebenso beliebt wie Gourmetkörbe mit Feinkost und "auserlesenen" Käse- oder Schinkensorten. Wie fühlst du dich bei solchen Geschenken?

Freuen wir uns alle nicht viel mehr über Geschenke, bei denen man sich für uns Zeit genommen hat? Dass man sich Gedanken über unsere Bedürfnisse gemacht hat? Oder besser noch, ein Geschenk mit Sinn, für jemanden, der es wirklich braucht?

Lasst uns dieses Jahr bewusst eine neue Entscheidung beim Schenken treffen. An Hilfebedürftige denken, an Gesundheit, gemeinsame Zeit und an diese Erde. Lasst uns Vergebung üben, gemeinsam meditieren und die besinnliche Weihnachtszeit genießen, ganz ohne Stress. Losgelöst von den Konventionen, wie das Weihnachtsfest sein muss, sondern dankbar sein, dass es sein darf.

Wenn du der oder die Erste in deiner Familie bist, bitte setzte ein Zeichen und bringe in diesem Jahr deine Mitmenschen und Liebsten dazu, etwas Gutes zu tun, denn das ist doch die Quintessenz von Weihnachten.



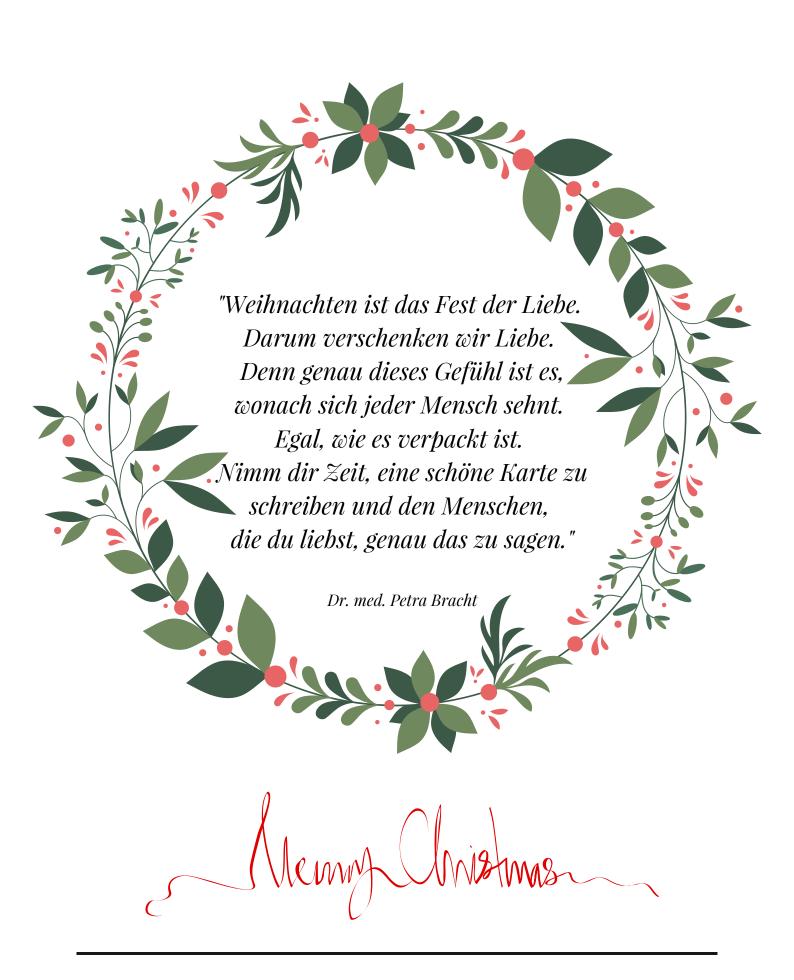
Wir haben ein paar Anregungen zum sinnvollen Schenken für dich gesammelt: Verpacken OHNE PLASTIK. Ganz wichtig. Warum teures Verpackungsmaterial kaufen, wenn es anschließend im Müll landet? Ideen: Geschenkbeutel aus Stoff, Altpapier und Zeitungspapier verwenden, in Glas und Blechdosen verpacken, Schuhkartons, Backpapier usw.

Unsere Empfehlung: "FUROSHIKI" die japanische Kunst mit Wickeltechnik zu verpacken, lässt jedes Geschenk kreativ aussehen.

Und wenn es doch Geschenkpapier sein muss, dann bitte ökologische Verpackung verwenden oder zumindest mehrfach benutzen.

Das gilt übrigens auch über das Weihnachtsfest hinaus. Für jeden Geburtstag, jede Überraschung usw. wenn du etwas schenken möchtest, gehe mit mehr Bewusstsein an das Schenken heran und nimm dir einen Moment Zeit, um sinnvoll zu schenken.





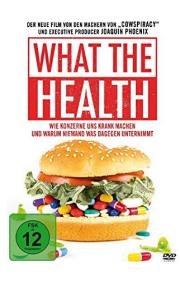
Tolle Dokumentationen über die Themen Gesundheit & Nachhaltigkeit, die man gesehen haben muss. Es wird wieder Zeit für kuschelige Film-Abende mit der Familie!

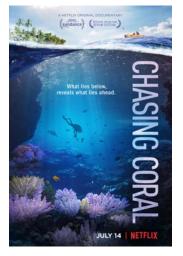
SEHENS WERT!



2014 wurde der Schauspieler Leonardo DiCaprio zum Friedensbotschafter der Vereinten Nationen ernannt. Zwei Jahre reiste er um die Welt, um den Menschen die Folgen des Klimawandels vor Augen zu führen. Die Dokumentation zeigt die unberührten Landschaften von Grönland bis Indonesien, den unwiderruflichen Schaden, den die Menschen der Natur bereits zugefügt haben sowie vom Aussterben bedrohte Tierarten. Naturschützer, Wissenschaftler und Aktivisten kommen zu Wort und zeigen Lösungsansätze auf. Definitiv ein Weckruf an die gesamte Menschheit.

Eine der besten Dokumentationen im Bereich Gesundheit und gesunde Ernährung. Wichtige Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit werden erklärt, ebenso Zusammenhänge zwischen der Lebensmittelindustrie, Schulmedizin und Pharmaindustrie. Die Dokumentation ist vom gleichen Macher, der zuvor "Cowspiracy" gemacht hat, eine auch sehr interessante Doku, die Zusammenhänge der Ernährungsweise der westlichen Länder mit der Umwelt und Umweltproblemen erklärt.





In Chasing Corals wurde von Wissenschaftler, Filmmacher und Korallen-Enthusiasten das gegenwärtige weltweite Korallensterben für den Rest der Menschheit dokumentiert. Den Film zu drehen dauerte über 3 Jahre und mehr als 500 Stunden unter Wasser, gefilmt in 30 Ländern. Und das Ergebnis ist erschreckend traurig, Korallen zählen zu den wichtigsten Bestandteilen unseres Ökosystems. Sie sind die Bäume des Wassers, auch wenn sie sogar Tiere sind. Aber die Doku zeigt schonungslos, wie die Erderwärmung zur sogenannten Korallenbleiche führt und dieses Ökosystem zum Sterben bringt. Selten hat eine Doku so schonungslos vor Augen geführt, wie unser Handeln die Meere zerstört.



D R E A M B I G



DANKE VON HERZEN!

Ganz nach unserem Motto: **Dream Big** haben wir uns gewagt, das Magazin, das du in den Händen hältst zu erstellen!

Wir haben davon geträumt und es einfach gemacht. Viele Stunden Arbeit stecken in diesem Projekt und jetzt, wo wir es in den Händen halten dürfen, sind wir unendlich stolz.

Ohne dich und alle Leser, fayo-Begeisterte, treue Partner und Fans, wäre das nicht möglich. An dieser Stelle also ein riesen großes DANKE für die Unterstützung. Wir möchten euch ermutigen "groß zu träumen."

Für die Verbreitung unserer Vision, unseres Herzensprojektes fayo brauchen wir DEINE Unterstützung. Falls dir das Magazin gefällt, dann empfehle es weiter und hilf uns dabei, nützliche Tipps zu den fayo-Themen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit zu teilen

"Vegiss nicht groß zu träumen, es gibt keinen besseren Zeitpunkt als Jetzt!"

Trau dich aus deiner Komfortzone, lasse dich auf neue Impulse ein und bleibe Neugierig. Wir freuen uns sehr, dich auf deiner Reise begleiten zu dürfen.

Wir freuen uns auf Feedback zu diesem Magazin, auf Fragen und Anregungen gerne unter info@fayo.de.

Liebst.

fayo Vol. 1 Issue 1

November 2019

COVER IMAGE KATHARINA WERNER

EDITORIAL
MIRA FLATT
SAMIRA KNOTT
DR. PETRA BRACHT

FAYO GMBH KAISER-FRIEDRICH-PROMENADE 111 61348 BAD HOMBURG

FAYO

WWW.FAYO.DE INFO@FAYO.DE

EIN LIFESTYLE MAGAZIN VON FAYO