

Happy Way

**Byron
Katie**

„The Work“ jetzt in
Happy Way



Lieben, was ist

Warum sich im
Leben nichts ändern muss

Superfood: Das
beste Essen der Welt

Die Energie
des Geldes

Das Glück
der kleinen Dinge





Die Sprache des Windes

Er pfeift und seufzt, heult und brüllt, nimmt uns fast den Atem und pustet Stress und Sorgen einfach davon. 116

SPIRITUALITÄT

Die Energie des Geldes

Warum Geld uns manchmal meldet – und manchmal sucht 46

MITEINANDER

Heilung für die Liebe

Schamanische Paartherapie 50

INTERVIEW

Was ist der Sinn des Lebens, Hinnerk Polenski?

Deutschlands bekanntester Zen-Meister im Gespräch mit HAPPY WAY 56

ASTROLOGIE

Das Emoskop für diesen Herbst 60

INSPIRATION

Das Glück der kleinen Dinge 64

Wege zur Gesundheit

YOGA

Im Herbst die Lebensfreude wecken

Wie Yoga an trüben Tagen Kraft bringt: Yoga-Sequenz mit Kristin Rübesamen, Schritt für Schritt erklärt 72

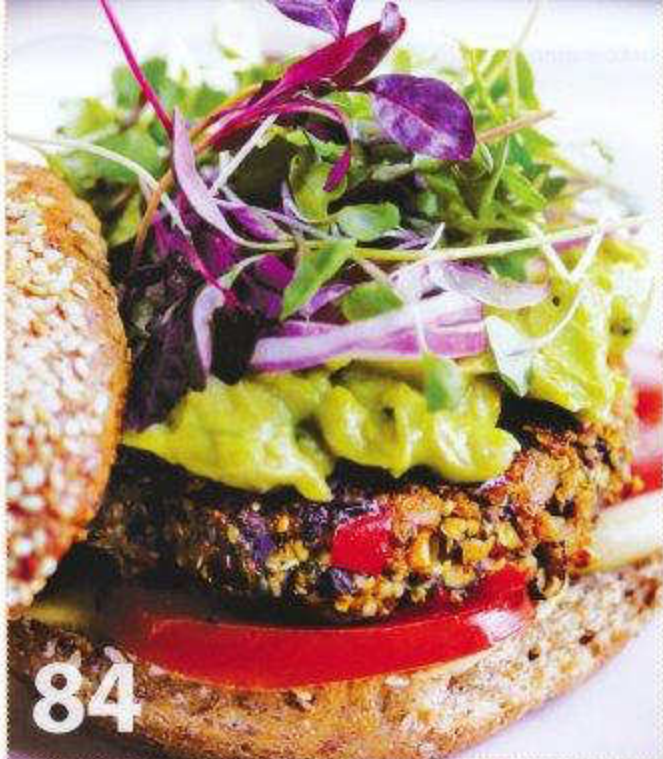
HEILPFLANZEN

Die magische Kraft der Hegebutte 78

PORTRÄT

Die Alpenhebamme

Aloisia Buchegger hütet die uralten Heilgeheimnisse der Natur 80



DAS BESTE ESSEN DER WELT

Ein Burger? Aber ja! Jedenfalls, wenn er aus Superfood-Zutaten besteht. Die leckersten Rezepte aus der Superfood-Küche von Julie Morris 84

Wege zum Genuss

REZEPTE

Superleckerer Superfood

Das gesündeste Essen der Welt 84

Happy Cooking Lauter leckere Dinge 93

HANDMADE

Die HAPPY-WAY-Flow-Karten

Beim Ausmalen Flow erleben 94

LESEN

Der Segen meines Großvaters.

Von Rachel Naomi Remen 98

REISE

Die Göttin in meiner Seele

Eine philosophische Reise zum 100

sagenhaften Orakel in Delphi 107

Happy Travel Reise-Empfehlungen 107

WANN & WO

Termine für die nächsten drei Monate 108

LIFESTYLE

Happy Shopping

Ganz besondere Dinge, die unser Leben schöner machen 112

KOLUMNE

Barbara Becker über das Älterwerden 122

AUSKLANG

Die Sprache des Windes 116

IMMER IN HAPPY WAY

Willkommen Das Editorial 3

HAPPY WAY als Geschenk 54

HAPPY WAY im Abonnement 97

Besuchen Sie uns auf Facebook 111

Impressum 114



Grapefruit-Granatapfel-Smoothie

Superlecker

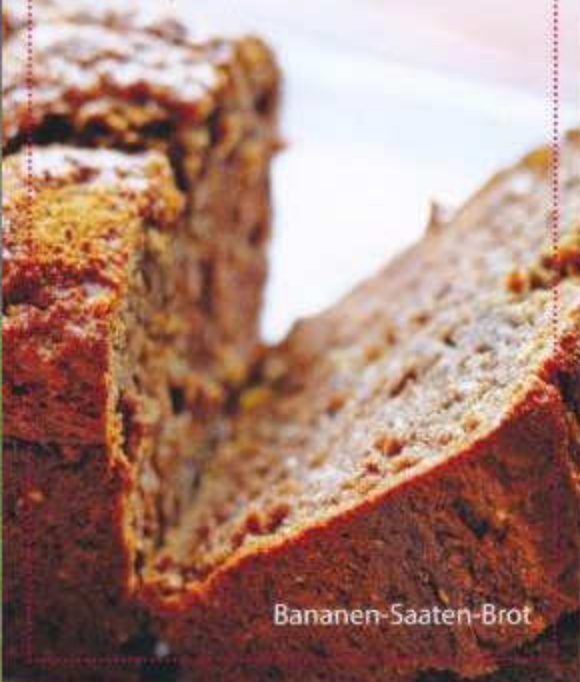
Sieht köstlich aus, was Sie auf diesen Seiten sehen? Wissen Sie was? Es ist auch noch richtig gesund. Denn in allen Rezepten steckt Superfood – Nahrungsmittel mit einer Extraportion Gesundheit. Superfood-Expertin Julie Morris stellt sie uns vor





Protein-Bratlinge aus schwarzen Bohnen und Hanfsamen

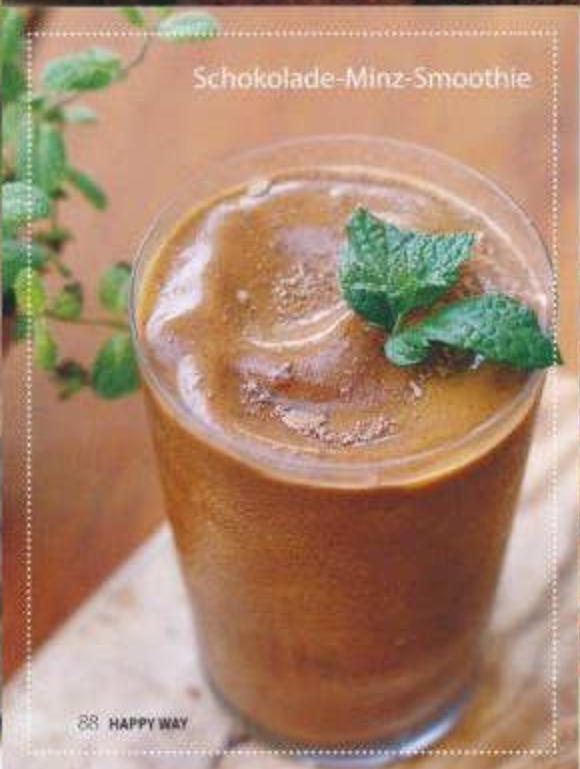




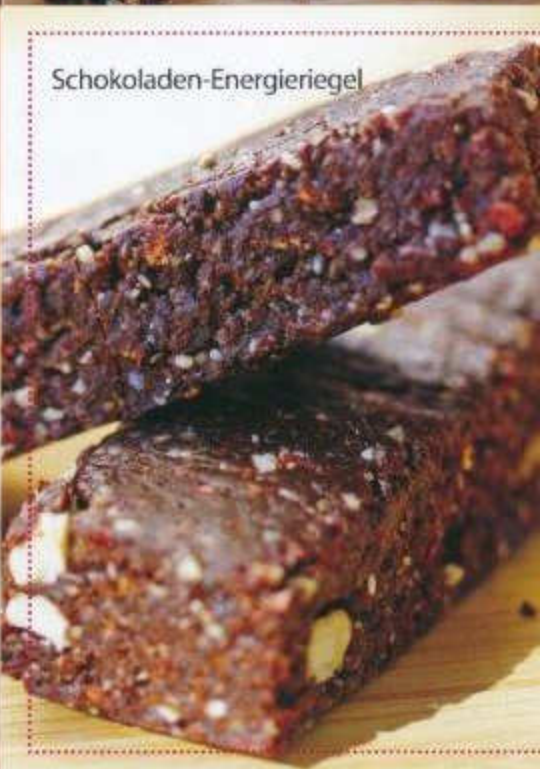
Bananen-Saaten-Brot



Plätzchenteig-Smoothie



Schokolade-Minz-Smoothie



Schokoladen-Energieriegel

Superfoods sind Superfoods und Superfoods. Sie sind die besten auf diesen Seiten so außergewöhnlich kräftig und heilsam macht, sind Nahrungsmittel wie Granatapfelsaft und Maquiapulver (im Granatapfel-Smoothie), Rucola und Noriblätter (im Rucolo-Tempel-Sushi) und Goji-Beeren (im Schoke-Minz-Smoothie). Aber was genau steckt in diesen Superfoods? Die Naturkostexpertin und Bestsellerautorin Julie Morris aus Los Angeles erklärt, warum Quinoa (im Proteinbratling) und, ja, Grünkohl (im Kohleintopf) uns Energie spenden und uns rundum wohlfühlen lassen. Dazu stellt sie ihre Superfood-Liebblingsrezepte vor, die uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen...

Bei einem meiner ersten Jobs auf dem College arbeitete ich in einem italienischen Restaurant. Nach meiner Schicht durfte ich etwas von der Speisekarte bestellen. Meistens eine Holzofen-Pizza mit viel Käse oder eine wahnsinnig lockere Pasta. Danach, so um 15 Uhr, wurde ich schläfrig. Unkonzentriert. „Ich habe ja gerade gegessen“, dachte ich. Die Reaktion, dass man nach einer leckeren Mahlzeit müde wurde, schien normal. Gut, dass ich in dieser Zeit einen neuen Freund traf: Kaffee.

Früher war Kaffee mein bester Freund

Ich hatte ja keine Ahnung, dass aus unserem Eine-Tasse-Date im kleinen Coffeeshop an der Ecke eine so enge Beziehung werden sollte. Ich studierte damals an einer Design School in Südkalifornien. Meine Kommilitonen waren brillant, die Professoren von erstem Rang. Von einem Mädchen, das einfach gerne malte, wurde ich zu einem gestressten Arbeitstier. Kaffee half. Ich konnte bis spät in die Nacht kreativ sein und war am nächsten Tag wieder fit. Aber dann verlor Kaffee seinen Kick. Ich brauchte mehr Kaffee. Und Energydrinks. Und Zucker. Für ein paar Wochen war alles großartig. Dann traf mich mein Energie-Karma. Ich konnte gerade noch alle Projekte fertigstellen. Danach fühlte ich mich erschöpft, uralt und, am schlimmsten – unproduktiv.

Unsere Vorfahren wussten besser als wir, was gut für sie ist

Die Tatsache, dass unser moderne Ernährungsweise uns matt, dick oder sogar krank macht, ist ein Warnsignal. Auf der anderen Seite kann uns „gutes“ Essen so wohl tun. Ich begann, über diese merkwürdigen Nahrungsmittel zu lesen, die man „Superfoods“ nennt. Nahrungsmittel, die man seit Tausenden von Jahren in der ganzen Welt einsetzt, die natürliche Energie liefern und sogar verjüngen können. Unsere Vorfahren verstanden es viel besser, ihre Nahrung so auszuwählen, dass sie ihnen langanhaltende Energie zur Verfügung stellte. Das Wort „Superfood“ tauchte übrigens zum ersten Mal 1915 im „Oxford English Dictionary“ auf. Heutzutage lautet die offizielle Definition: „ein nährstoffreiches Nahrungsmittel, das besonders gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist.“ Ich persönliche bezeichne als ein Superfood ein naturbelassenes Nahrungsmittel, das sowohl eine besonders hohe Nährstoffdichte besitzt als auch sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien enthält.

Wo gibt es Superfoods?

• Reformhäuser haben die meisten Superfood-Lebensmittel in ihrem Sortiment.

Ein Reformhaus in Ihrer Nähe finden Sie unter www.reformhaus.de (auf „Reformhäuser“ klicken, dann auf „Reformhaus finden“).

• Goji-Beeren und Granatapfelsaft gibt es mittlerweile oft sogar im gut sortierten Drogeriemarkt.

• Superfoods können Sie auch im Internet bestellen, etwa unter: www.raw-living.de, www.vitaminexpress.org, www.lifeboot.de

Nachdem ich wie eine Besessene recherchiert hatte, beschloss ich, mein Energie-Experiment mit diesen zwei Superfoods zu beginnen: Maca und Goji-Beeren. In meinen Ohren klangen sie fremdartig: Das eine war ein Pulver aus einer braunen Wurzel aus Südamerika, das andere ein Tütchen mit getrockneten roten Beeren, die man in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet. Das Erste, was ich nach dem Essen bemerkte, war – nun, nichts. Ich hatte keinen Energieschub, den ich vom Kaffee kannte. Das enttäuschte mich. Aber in diesem „Nichts“ steckte auch, dass ich eben nicht müde war. Nach ein paar Wochen fühlte ich mich einfach nur – gut. Ohne extreme Höhen, aber auch ohne Tiefen.

Jede Menge Vitamine, Mineralien und Antioxidantien

Natürlich sind Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate wichtig, um unserem Körper Brennstoff zu liefern. Aber in einem Teller Pasta stecken eben einfach nur Kohlenhydrate. Unser Körper braucht jedoch auch noch Mikronährstoffe – zwar nur in kleinen Mengen, aber dafür unbedingt. In einer Handvoll Goji-Beeren stecken zum Beispiel jede Menge Antioxidantien, Vitamine, Mineralien, etwas Eiweiß und gesunde Kohlenhydrate. Granatapfel sind extrem reich an Vitamin C, Kalium und entzündungshemmenden essentiellen Aminosäuren. Die Maqui-Beere ist das Nahrungsmittel, das weltweit die höchste Dichte an Antioxidantien enthält. Die Mapuchi-Indianer aus Chile, zu deren Grundnahrungsmittel die Maqui-Beere zählt, werden uralt – ein Zufall? In Quinoa, dem Inka-Korn, stecken sage und schreibe alle acht essentiellen Aminosäuren, dazu viele Mineralien, Vitamine und sehr viel Protein. Noch dazu macht Quinoa richtig satt! Grünes Blattgemüse wie Rucola oder Grünkohl sind der Inbegriff an supergesunden Nahrungsmitteln – dank jeder Menge Chlorophyll, Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Ballaststoffen. Klingt super, oder? Ist es auch!

Und die Lust auf Süßigkeiten?

Ich gestehe, dass meine Lust auf Brownies unbegrenzt ist. Da ich Süßes aber nicht von meinem Speiseplan verbannen möchte (was für eine Idee!), habe ich einfach neue süße Gerichte entwickelt, die mir guttun. Zum Beispiel den Pfälzchenteig-Smoothie. Bitte probieren Sie!

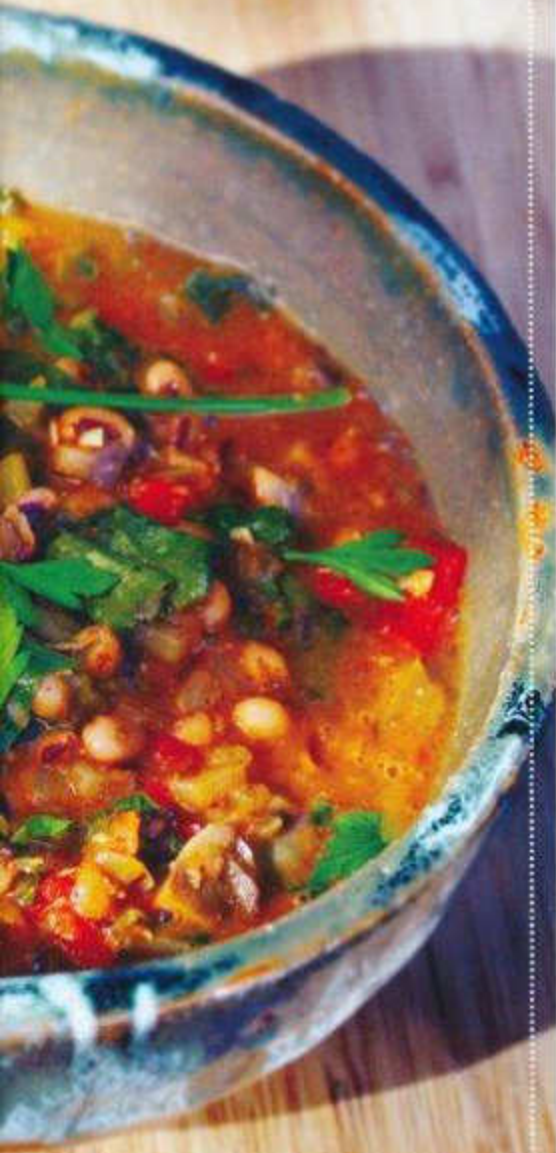




Rucola-Tempeh-Sushi



Kohl-Augenbohnen-Eintopf



Granatapfel-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen/je 415 ml

- 2 Tassen TK-Erdbeeren*
- 1 1/2 Tassen* Grüntee-Eis (alternativ: Vanille-Eis mit Matcha-Pulver mischen)
- 1 Tasse Grapefruit, geschält, entkernt und kleingeschnitten
- 1 1/2 Tassen Granatapfelsaft
- 2 TL Maizipulver
- 1 1/2 TL Ingwerpulver



Zubereitung

Alle Zutaten gut durchmischen, bis die Masse frostig ist. Abschmecken und süßen, wenn gewünscht.



Protein-Bratling aus schwarzen Bohnen und Hanfsamen

Zutaten für 6–8 Bratlinge

- Kokosöl zum Braten
- 1/2 mittelgroße süße Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 große Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Tasse rote Paprika, fein gewürfelt (etwa eine Paprika)
- 1 1/2 Tasse schwarze Bohnen, gekocht, ungesalzen
- 1 Tasse Hanfsamen • 10 sonnengetrock. Tomaten, eingeweicht in heißem Wasser bis sie weich sind, fein gehackt
- 1/2 TL Meersalz • 2 TL Paprikapulver • 1/2 TL Chipotlepulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer • 2 TL Misopaste
- 1 Tasse Naturreis, gekocht • 1/3 Tasse Quinoaflocken

Zubereitung

In einer beschichteten Pfanne 1 Teelöffel Kokosöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und dünsten, bis die Zwiebeln nach 3–4 Minuten glasig werden. Die Paprika zugeben und weiterbraten, bis das Gemüse weich ist – etwa 5 Minuten. Den Herd auf die niedrigste Stufe stellen und schwarze Bohnen, Hanfsamen, sonnengetrocknete Tomaten, Meersalz, Paprika, Chipotle- und Cayennepfeffer zugeben. Unter ständigem Rühren 1–2 Minuten weiterbraten. Vom Herd nehmen und in eine große Schüssel füllen.

Die Misopaste zur Mischung geben. Mit einer Gabel Gemüsemischung und Misopaste vermengen, die Bohnen dabei zerdrücken, Reis und Quinoaflocken unterrühren. Wenn die Masse abgekühlt ist, die Mischung mit sauberen Händen kneten, bis ein fester Teig entsteht. Im Kühlschrank rund 30 Min. ruhen lassen, damit die Quinoaflocken aufquellen und überschüssige Feuchtigkeit aufsaugen.

Aus dem Teig 6–8 Bratlinge formen (evtl. 1–2 EL Wasser zugeben, damit der Teig besser klebt). Eine kleine Menge Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Bratlinge hineingeben. Für 4–5 Minuten von jeder Seite anbraten, bis die Bratlinge goldbraun sind.

Serviervorschlag: Mit Vollkorn-Hamburgerbrötchen, Avocados, Tomaten, Zwiebeln und Sprossen servieren.

* Die rot gekennzeichneten Zutaten sind Superfoodlebensmittel.

* Eine Tasse entspricht ca. 340 Gramm.

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten etwa 30 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann in feine Scheiben schneiden.

Fein zerkrümeltes Tempeh unter ständigem Rühren in Kokosöl bei mittlerer Hitze für 3–4 Minuten anbraten, bis es goldbraun ist. Vom Herd nehmen und mit Miso, Tahin und Zitronensaft mischen. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Die Zutaten zu Sushi rollen, verwenden Sie das Tempeh anstelle von Reis und als Füllung Rucola, Tomaten und Zwiebeln. Jede Rolle in 6–8 Stücke schneiden. Alternativ: Tempeh und Füllung in den Noriblättern zu kleinen „Handrolls“ in Rollenform drehen.



Kohl-Augenbohnen-Eintopf

Zutaten für 6–8 Portionen

- 1 EL Kokosöl • 1 große Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 Stangen Sellerie, klein geschnitten
- 1 rote Paprika, gewürfelt • 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 1/2 EL frischer Thymian, gehackt • 1/2 TL Chipotlepulver
- 1 EL geräucherter Paprikapulver • 3 Tassen Gemüsebrühe
- 3 Tassen Wasser • 2 EL Wakameflocken, zerrieben
- 3 Tassen gekochte Augenbohnen (alternativ andere Bohnensorten)
- 1 Handvoll Grünkohl, gehackt, ohne Blatttrippen (alternativ andere Kohlsorten)
- Saft von 1/2 Zitrone, frisch gepresst
- frische Petersilie, fein gehackt • Meersalz

Zubereitung

In einem großen Topf Kokosöl auf mittlerer Flamme erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und für ein paar Minuten dünsten lassen, gelegentlich umrühren. Sellerie und Paprika hinzugeben und weiter braten. Kräuter und Gewürze unterrühren und etwa 30 Sekunden mitbraten. Gemüsebrühe, Wasser, Wakameflocken, Augenbohnen und eine Prise Salz hinzugeben. Zum Köcheln bringen und ohne Deckel für etwa 30 Minuten simmern lassen, wenn nötig, gießen Sie Wasser nach. Eventuell nachsalzen. Wenn die Suppe vollständig gar ist, Grünkohl unterrühren und die Hitze für eine weitere Minute beibehalten – gerade lang genug, um den Grünkohl zusammenfallen zu lassen. Zitronensaft hinzufügen. Mit Petersilie betreuen und servieren.

Mehr Rezepte

Lust auf mehr leckere Superfood-Gerichte? Unsere Rezepte stammen aus diesen Büchern von **Julie Morris**

„**Superfood Smoothies**“, Königfurt-Urania Verlag, ISBN 978-3-86826-130-1, 224 Seiten, 19,99 Euro

„**Die Superfood Küche**“, Königfurt-Urania Verlag, ISBN 978-3-86826-129-5, 272 Seiten, 24,90 Euro



HAPPY *Cooking*

Besuch im Bio-Café



Petra Schneider erwirte gerade ihr zweites Kind, als sie die kleine Galerie „Kunst + Kram“ im thüringischen Friedrichsrode ins Leben rief. Später kam ein BioCafé dazu. Ihre durchwegs saisonalen und vegetarischen Gerichte, die sie dort anbietet, hat sie jetzt in einem Kochbuch gesammelt. Das charmante Buch ist auf Packpapier gedruckt und spiralgebunden, die liebevollen Zeichnungen stammen von ihr selbst.

Petra Schneider, Kochbuch vom BioCafé

Kunst + Kram; Eigenverlag, für 19,90 Euro (plus 2,20 Euro Versand) zu bestellen unter kunstundkram@aol.com



Pilzpirsch

Ein stiler Wald, der Duft von Moos und hoffentlich ganz viele Pilze! Ein treuer Begleiter für die Pilzpirsch

ist dieses Messer der französischen Kulturmarke Opinel. Der Klassiker ist mit allem ausgestattet, was man für diesen Zweck braucht: eine gekrümmte, feine und rostfreie Klinge mit einer gesackten Rückseite, ein robuster Buchenholz-Griff und an dessen Ende eine Pilzbürste.

Pilzmesser von Opinel, 41,80 Euro über www.herbertz-messerclub.de

Seelenvoll



Sie hit die sauberste Trinkflasche der Welt. Und vielleicht auch die schönste. Die „Soulbottle“: Die seelenvolle Flasche besteht aus Glas und einem Porzellan- und Gummiverschluss, ist also 100 Prozent plastikfrei. Gefertigt wird sie in CO₂-neutraler Produktion. Ein Euro pro Flasche gehen an Projekte, die mehr Menschen Zugang zu sauberem Trinkwasser geben. Und das Ganze gibt es in vielen individuellen, coffee Designs. In diesem Sinne: Guten Durst! **Soul Bottle, je ab 17,90 Euro über www.soulbottles.com**

Lecker flexibel

Ganz viel Gemüse und ganz wenig Fleisch und Fisch: Flexitarietät liegt voll im Trend. Die Schwedin Cecilia Wikbladh hat köstliche Rezepte gesammelt, die ein Feuerwerk der Aromen entzünden – und dem Gemüse den großen Auftritt bieten. Zum Beispiel mit einem Rote-Bete-Mus mit Ziegenkäsecreme oder einem Linsenalat mit Feigen. Das Beste daran: Alles ist wirklich einfach zuzubereiten.

Cecilia Wikbladh, „Das Flexitarietät-Kochbuch“; Thorbecke, 19,99 Euro

