radio m
bewegt Menschen

Giebelstraße 16
70499 Stuttgart-Weilimdorf
Fon: (0711) 86 00 65 - 0
Mail: info@radio-m.de
Web: www.radio-m.de

Barkeeper

Anja Kieser

Ein Liegestuhl, die Abendsonne, alles fällt von mir ab und ich habe einen Cocktail in der Hand. Da braucht es nicht unbedingt Alkohol dazu.

Nein, allein die bunten Farben im Glas, der Strohhalm, der Regenbogen aus Papier, der in der Ananas steckt, das alles reicht, um mich runterzubringen.

Das ist die eine Art einen Cocktail zu trinken. Die andere auch sehr entspannend und für mich sehr überraschend ist: Waldbaden! Dabei bekommt man einen Waldcocktail gratis gereicht, den man immer wieder kräftig durch die Lungen einströmen lässt. Gott denkt sich ja auch durchaus lustig Sachen aus. So wie einen Waldcocktail eben. Am besten gleich mal ausprobieren. Ab in den Wald und kräftig atmen. Dass das gut tut, wusste schon Hildegard von Bingen, die Heilkäuterexpertin unter den Nonnen, vor 900 Jahren.

Heute weiß man[1]: Die Luft in den Baumkronen hat immunstärkende Wirkung. Ein Tag im Wald und immer ein Schluck Baumluft atmen erhöht die Killerzellen im Blut um bis zu 40%. Im Übrigen ist der Waldcocktail am stärksten bei Regen und Nebel gemixt. Da freut man sich fast schon auf den Spätsommer.

[1] Franciska Bohl Ev. Gemeindebaltt 32/2023 S.31

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1

© radio m 2022