

## Gut Ding will Weile haben

### Ein Plädoyer für mehr Gelassenheit im Umgang mit unserer Zeit.

Wenn wir über Produktentwicklungen diskutieren, die längere Zubereitung in der Küche erfordern, taucht schnell das Argument auf: „Ja, das wäre ein tolles Lebensmittel, aber dafür haben die Leute keine Zeit mehr. Heutzutage muss es schnell gehen. Es kocht ja keiner mehr.“ Oder in der Redaktion: „Wieviel Text dürfen wir den Lesern zumuten? Die Leute wollen mehr über Bilder angesprochen werden. Das Auge nimmt Bilder schließlich schneller auf als Text.“ Auch wenn wir wissen, dass unsere Kunden eher noch bereit sind, Zeit ins Lesen oder ins Kochen zu investieren, so stimmt die Feststellung in unserer schnelllebigen Zeit nur zu oft.

### Zeit ist Geld

Viele Innovationen haben vor allem die Zeitersparnis im Blick. Gewonnene Zeit ermöglicht es theoretisch (!), sich beliebigeren Tätigkeiten zuzuwenden. Manches bleibt aber auch auf der Strecke, wie beim Fertiggessen der Geschmack oder wertvolle Inhaltsstoffe.

### Ein Hoch auf die lange Teigführung

Glücklich derjenige, der einen guten Bäcker findet, der seinen Sauerteig noch über mehrere Tage reifen lässt! Der Geschmack eines so liebevoll hergestellten Brotes ist

industriell nicht zu imitieren. Und gelingt es doch durch allerlei Zusatzstoffe, so bezahlen wir dies oft mit Unverträglichkeiten.

### Abwarten und Tee trinken

Welcher Arzt kann es sich leisten, seinen Patienten Geduld zu empfehlen und sie ohne Rezept wieder nach Hause zu schicken? Medizin soll sofort helfen. Selbst in der Homöopathie werden oft Präparate kombiniert, um möglichst schnell ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen. Dabei kann sich der Körper bei guter Pflege oft nachhaltiger heilen.

### Lieber lesen

Wer gerne und viel liest, lacht sicher bei einer Empfehlung wie „Warte doch, bis der Film zum Buch rauskommt. Dann sparst du dir das Lesen.“ Der zweistündige Kinofilm wird niemals eine gute Buchvorlage ersetzen können. Lesen ist gut für Körper und Seele. Es regt die Phantasie an, inspiriert, unterhält und beruhigt.

### Der Weg ist das Ziel

Reisen im Bummelzug oder mit dem Rad wirken entschleunigend. Wieviel kann man unterwegs entdecken! Und wann, wenn nicht auf dem Weg, soll denn mal was Unvorhergesehenes passieren?

### Atmen Sie durch, aber richtig

Nichts steht besser sinnbildlich für unser



### Langsam, aber sicher

*Die fleißigen Helfer, die die Dämme der Deiche in Schuss halten, sind keine Maschinen, sondern Schafe. Sie treten den Boden fest und halten das Gras kurz, was die Wurzeln zum Wachstum anregt; das befestigt den Deich. Diese natürliche Landschaftspflege scheint heute wie aus der Zeit gefallen.*

gehetztes Leben als zu schnelles Luftholen bei Stress. Ein langsames, tiefes Atmen durch die Nase vermag sogar den Blutdruck zu senken, wie eine neue Studie zeigt.

Und zu guter Letzt:

### Kann Ernährung heilen?

Bei vielen Beschwerden leistet richtige Ernährung Großes. Vorausgesetzt man ist gewillt und geduldig. Denn: Ernährungsmaßnahmen brauchen Zeit, bis sie greifen, wirken dann aber auch ein Leben lang.



Wie rotgefärbte Seen leuchten die Felder in Quebec, Kanada. Jetzt ist Erntezeit für die gesunden **Cranberries**, die so wichtig für viele traditionelle amerikanische Gerichte sind.

Uns schmecken sie im Müsli, in Gebäck, als überraschende Zutat im Salat oder einfach so als gesunder Snack.

Mit Apfelsaft gesüßt bekommen die an sich sehr sauren Cranberries ihren unvergleichlich guten Geschmack.

Probieren Sie doch einmal Frühstücksmuffins – der besondere Start in den Tag:

[www.drmetz.de/rezepte](http://www.drmetz.de/rezepte)

