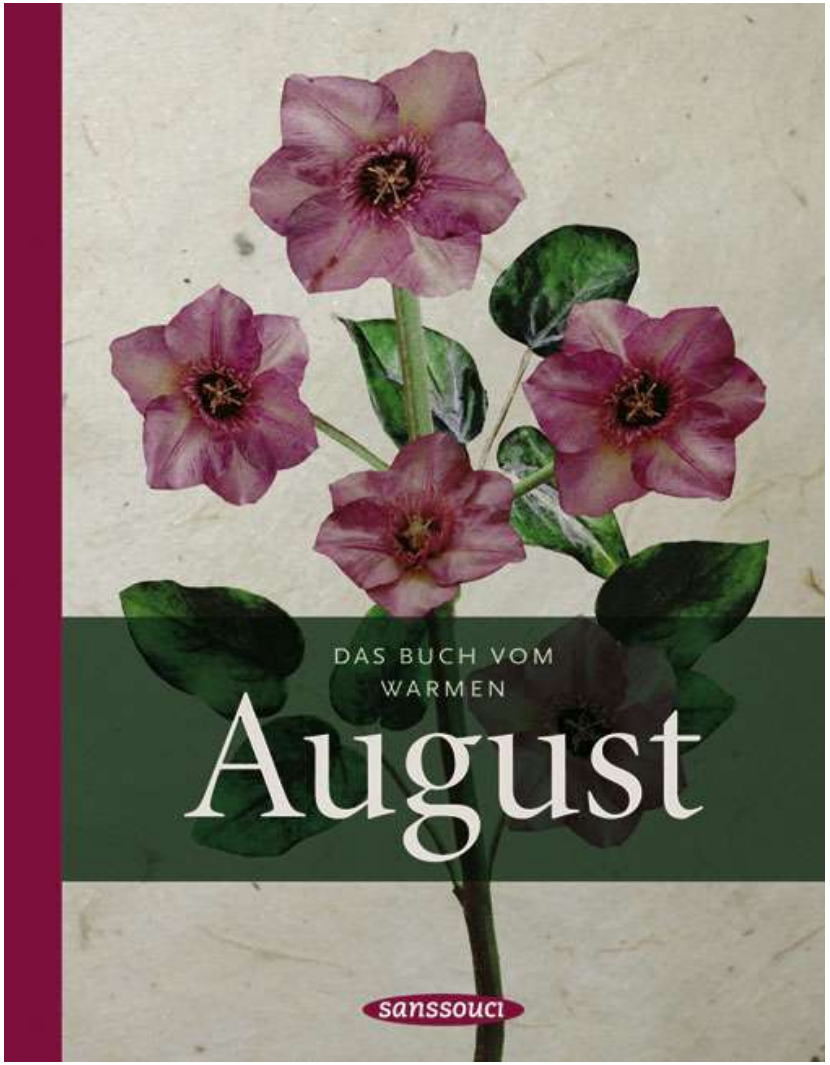


LESEPROBE AUS:

Das Buch vom warmen August

80 Seiten
ISBN: 978-3-8363-0005-6

© Sanssouci Verlag, München 2007

sanssouci

Wenn Hund und Katze sich verkriechen, Pferde lahm im Schatten stehen, Kühe höchstens noch mit dem Schwanz die Fliegen vertreiben, wenn es so heiß ist, dass sogar der Hahn das Krähen einstellt und Hühner nur noch apathisch auf der Stange hocken, dann gibt es ein Tier, das immer noch seine Dienste tut: der Esel. Störrisch und dumm wird er geschimpft, dabei haben die Menschen den Eseln viel zu verdanken. Wie viele Lasten haben sie schon in sengender Hitze auf schmalen, steilen Wegen, nah am Abgrund über spitze Steine, Schotter oder Kies geschleppt. Wie viele Säcke Korn mögen auf ihren Rücken schon den Weg vom Bauern zum Müller zum Bäcker gefunden haben. Früher hatte fast jeder Müller Esel, heute gibt es in Deutschland nur noch einige hundert. Den Esel erleben wir eher als Urlaubstier. In kargen, felsigen Regionen der Mittelmeerländer kommt man noch immer nicht ohne ihn aus.

Esel gehören zu den ältesten Haustieren der Welt. Bereits vor sechstausend Jahren dienten sie den Ägyptern als Last- und Reittiere. Nordafrika ist die Heimat des Wildesels. Seine Fähigkeit, mit wenig Wasser und Nahrung auszukommen, hat er dem Hausesel vererbt. Hartes Gras, Heu und Disteln reichen den genügsamen Tieren. Anders als ihre Verwandten, die Pferde, sind Esel keine Fluchttiere. Auf engen Pfaden

oder bei Gefahr sind sie alles andere als dumm, sie überlegen vielmehr, was zu tun ist. Die schmalen Tiere bewegen sich äußerst vorsichtig, sie wägen ihre Schritte ab. Pferde scheuen, wenn es brenzlig wird, auf Esel ist Verlass. Allerdings muss man einräumen: So hart sie auch arbeiten, sie zeigen sich gern als südländische Stoiker. Wenn Esel keine Lust haben, dann haben sie keine Lust! Überreden kann man einen Esel nicht. Erst wenn er will, geht es wieder weiter.

Während die meisten Säugetiere bei Hitze Schatten suchen, verhalten sich Insekten gegenteilig. Allerorten schwirrt und krabbelt es. Nicht nur lästige Plagegeister wie Mücken, Fliegen und Motten sind jetzt unterwegs, sondern auch die eleganten Libellen. Überall, wo ein bisschen Wasser zu finden ist, selbst in Großstädten, kann man ihrem seltsam eckigen Flugstil zusehen. Die anmutigen Tierchen gehören einer unglaublich alten Insektenordnung an. Urlibellen hat es schon vor 340 Millionen Jahren gegeben und sie haben ihre Form kaum verändert. Die Flügel der Libellen sind so genial gebaut, dass die zarten Dinger bis zu hundert Stundenkilometer erreichen können, und das, obwohl sie höchstens ein Gramm wiegen. Sie jagen und fressen zum Teil auch im Flug, und zwar hauptsächlich Mücken und Fliegen, gelegentlich erwischt es aber auch mal eine kleinere Verwandte.

Die Feinde der Libellen sind unter anderem die Frösche.

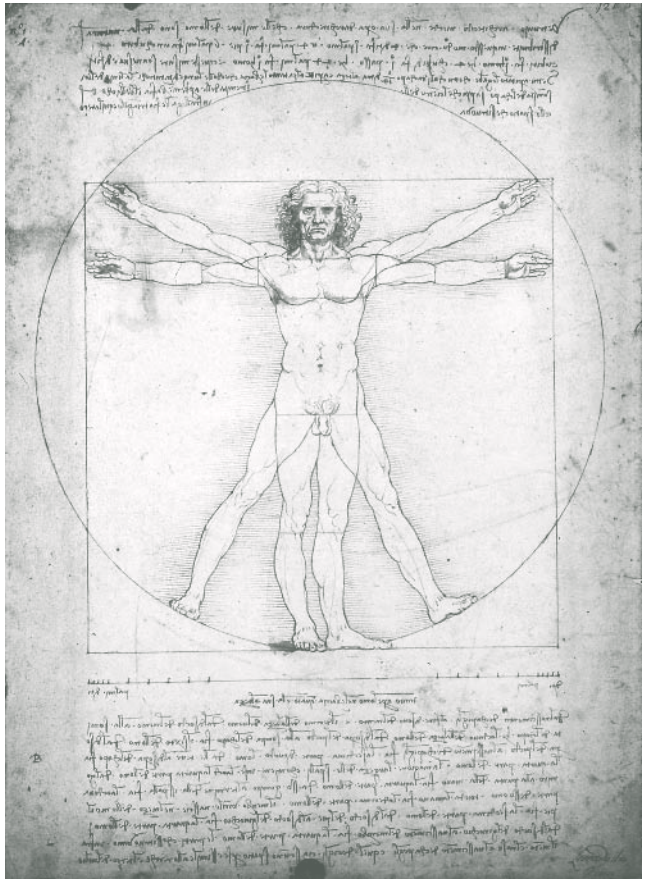
Laubfrösche gibt es leider immer seltener. Genau wie den Feuersalamander. Sein bevorzugter Lebensraum ist der Buchenwald. Nach einem Regenschauer kann man ihn dort entdecken. Keineswegs scheu zeigt er sich, signalisiert seine leuchtende Warnfarbe doch jedem Feind eindeutig: Ich bin giftig.
Auf den gemähten Äckern macht sich der Feldhamster zu schaffen. Sonst eher scheu, ist es ihm jetzt wichtiger, für den Winter Vorräte zu sammeln. In der Luft ist es merklich stiller geworden, die meisten Vogelarten haben ihren Gesang bereits im Juli eingestellt. Die Heuschreckengesänge sind dafür umso eindrucksvoller.
Übrigens: An die Winterfütterung der Vögel denken viele, aber wer gibt ihnen im Sommer Wasser? Stellen Sie den Herrschern der Luft eine kleine Badewanne auf. Ein tiefer Teller an einem ruhigen Fleck, für Katzen unzugänglich, genügt schon. Allerdings sollte er regelmäßig gefüllt werden. Vögel wollen Stammgäste sein in Ihrer Bar.

DIE AMEISEN

In Hamburg lebten zwei Ameisen,
Die wollten nach Australien reisen.
Bei Altona auf der Chaussee
Da taten ihnen die Beine weh,
Und da verzichteten sie weise
Denn auf den letzten Teil der Reise.

So will man oft und kann doch nicht
Und leistet dann recht gern Verzicht.

Joachim Ringelnatz



DER AUGUST-MENSCH

Was ist es nur das August-Menschen zu solchen Königen macht? Sind sie machtbesessen? Sind sie gute Strategen und hartgesottene Taktiker? Sind sie Egoisten? Und warum strahlen sie immer so?

Andere Monatskinder könnten neidisch werden angesichts der Souveränität und Selbstsicherheit, mit der August-Geborene sich zur Schau stellen. Ja, eine Portion Eitelkeit ist manchmal dabei, wenn der August-Mensch mit ausgestellter Brust sich aufbaut und verkündet: Hier komme ich! Doch es ist Stolz im positiven Sinn, den sie vermitteln. Es ist der Ausdruck ihrer Lebenskraft und Lebensfreude. Zusammen mit einer großen Portion Herzlichkeit macht er sie einfach unwiderstehlich. Und nein, egoistisch sind sie nicht. Die Lust an der Selbstdarstellung darf man in ihrem Fall nicht mit reiner Ich-Bezogenheit verwechseln. In der Regel ist der August-Mensch wie sein Geburtsmonat, ein guter Regent. Er schenkt und teilt gerne, sogar von seinem Ruhm kann er abgeben, und weil er groß und mächtig ist, beschützt er auch. Wen ein August-Mensch liebt, der wird verteidigt, mit aller Kraft.

Und wieso? Hat ein Sommerbaby wirklich bessere Chancen, strahlen die Kinder des Lichts tatsächlich mehr Zuversicht, Vertrauen und Beständigkeit aus? Gibt ihnen das die Sonne?

Wissenschaftsgläubige finden die Antwort in der verstärkten Serotoninproduktion, der die Sommerkinder ausgesetzt sind. Serotonin ist der Glücksbotenstoff im Blut, und es ist ganz einfach: Je heller das Licht, desto mehr wird produziert. Die Lichtintensität eines klaren Augusttages ist im Dezember oder Januar eben nicht zu erreichen. Eine Umfrage, die mit vierzigtausend Personen durchgeführt wurde, ergab, dass im Sommer Geborene durchweg optimistischer und mit ihrem Leben auch eher zufrieden sind als die Winterkinder.

Doch genug des Schwärmens, seine ganz realistischen Seiten hat dieser Monat schließlich auch. Und es kommt immer darauf an, was man aus den Geschenken macht, die einem mitgegeben werden. August-Geborene können es mit der Vitalität auch übertreiben, dann neigen sie zu Aktionismus und werden zu Alleinherrschern. Doch in der Regel holt sie das Bodenständige des Monats wieder ein. Die abrupte Kehrtwende, die es zu dieser Jahreszeit gibt, die Hinwendung zur Arbeit, zu dem, was getan werden muss. Arbeit gehört eben auch zum August, und die Kinder dieses Monats lieben sie genauso wie das Feiern.

DIE WEISHEIT DES FERNEN OSTENS

Der chinesischen Energielehre nach setzt im August die Zeit der Wandlung ein. Das ausgereifte Yang, einfach übersetzt als männlich aufstrebendes Prinzip, geht über in Yin, das aufnehmende, weibliche Prinzip. Die Sonne geht in die von ihr aufgewärmte Erde ein. Für den Menschen heißt es, dass sich sein Energieschwerpunkt aus der Herzregion in den Bereich des Solarplexus verlagert.

Leber, Milz und Magen kommt die Aufgabe zu, die Kraft im Körper zu verteilen. Worauf es jetzt ankommt, ist, diese Kraft im ruhigen steten Fluss zu halten. Nur so kann der Körper verarbeiten, was ihm die Erde in dieser Jahreszeit schenkt. Die Erde ist das Element, das dem Spätsommer zugeordnet wird. Wobei die Chinesen die verschiedenen Elemente und damit Energiearten nicht nur dem Jahresverlauf zuordnen, sondern auch den Tageszeiten. Dem Element Erde entspricht die Zeit nach dem Mittag, wenn man Ruhe braucht, und zwar genau das richtige Maß. Nicht zu viel und nicht zu wenig. Das berühmte Nickerchen eben.

Was man zu sich genommen hat, soll nun verwandelt werden in aktive Energie. Das erfordert zunächst einmal Ruhe. Dabei ist der Genuss ein wichtiger Aspekt. Wer genießt, ist achtsam. Und Achtsamkeit führt zum richtigen Maß, ob bei der Mahlzeit oder beim Mittagsschlaf.

Oft werden fernöstliche Philosophien mit Askese gleichgesetzt. Das ist sehr verkürzt. Im Buddhismus weiß man: Nur wer sich selbst liebt, kann andere lieben. Nur wer gut zu sich selbst ist, kann gut zu anderen sein.
Eine einfache Übung zur Selbstliebe ist, sich selbst als Goldenen Buddha vorzustellen.
Setzen Sie sich still und aufrecht hin, auf einen Stuhl, eine Wiese oder eine Parkbank, schließen Sie die Augen, atmen Sie einige Male tief ein und gründlich aus. Denken Sie an etwas Schönes, das Sie lächeln lässt. Spüren Sie dem Lächeln nach, lassen Sie es wachsen, füllen Sie es mit Licht an, lassen Sie es golden werden und in jede Faser Ihres Körpers dringen. Wenn Sie durch und durch golden sind, dann geben Sie die Strahlen ab. Dehnen Sie ihre Strahlen aus, so weit sie wollen. Wenn Sie sicher sind, schließen Sie auch den fürchterlichen Arbeitskollegen ein oder Ihre größte Feindin: Lassen Sie alle in Gold baden. Und jetzt machen Sie mal die Augen auf und schauen sich die Welt an.

SCHÖNHEITSTIPPS AUS DEN ROARING TWENTIES

Meine Großmutter hatte in den berüchtigten Goldenen Zwanzigern, den Roaring Twenties, einen Schönheitssalon. Wellness war damals schon en vogue, und zwar für beiderlei Geschlecht. Man trug Masken auf, massierte und enthaarte, legte Wert auf bewusste Ernährung und trieb Gymnastik. Schönheit, so wusste man, kommt von innen. Aber auch die Natur und die Abfolge der Jahreszeiten spielen dabei eine große Rolle. Das berücksichtigte meine Großmutter bei allem, was sie tat und empfahl, in hohem Maße.

Im Idealfall sind wir im August ausgeruht. Unsere Haut allerdings wird in den Sommermonaten über Gebühr beansprucht. Die starke Sonneneinwirkung, häufiges Duschen, Schwimmen im Salzwasser, all das trocknet die Haut aus. Während man in der kalten Jahreszeit ständig von den negativen Auswirkungen trockener Heizungsluft für Schönheit und Gesundheit spricht, denkt im Sommer niemand daran, dabei ist der Effekt von Klimaanlagen derselbe. Achten Sie darauf, Luftbefeuchter aufzustellen, auch Zimmerpflanzen regulieren die Luftfeuchtigkeit. Haut und Haare danken es Ihnen, ebenso Ihre Gesundheit, Sie vermeiden Halsschmerzen und die lästige Sommergrippe.

Viel Wasser zu trinken ist jetzt auch für den Teint wichtig. Häufiges Duschen tut gut, allerdings möglichst ohne Seife, denn die laugt Ihre Haut aus. Sie verwenden Körperlotion, die Poren verschließen sich, Sie beginnen wieder zu schwitzen, um kurz darauf erneut unter der Dusche zu stehen. Ein Kreislauf, der Haut und Körper strapaziert. Trocknen Sie sich an heißen Tagen nicht ab, lassen Sie das Wasser einziehen. Verdunstendes Wasser kühlt. Grundsätzlich braucht die Haut zwanzig Minuten, bis sie ihren normalen ph-Wert wieder hergestellt hat. Das Spannungsgefühl nach dem Waschen ist also normal. Geben Sie Ihrer Haut ab und zu eine Chance zur Selbstregulation.

Zur Erfrischung empfiehlt sich außerdem ein Pfefferminzbad, es belebt den Kreislauf und reinigt zugleich die Poren. Man nimmt drei Hände voll getrocknete Pfefferminzblätter, zwei Hände getrockneten Rosmarin und den Saft von drei bis vier Zitronen. Die Kräuter werden in ein Stofftaschentuch gebunden und dem einlaufenden Wasser beigegeben. Den Zitronensaft gibt man erst zum Schluss in das warme Badewasser.

Das frische Minzaroma befreit außerdem die Atemwege.

Nicht bei jedem hinterlässt die Sonne nur erwünschte Spuren. Sollten Sie zu Pigmentflecken neigen, lindert die Kartoffel. Man reibt eine rohe Kartoffel sehr fein und verteilt die Masse auf Gesicht und Dekolleté. Nach fünfzehn

Minuten Einwirkzeit spült man gründlich ab. Diese Maske ist sehr sanft und eignet sich besonders bei trockener Haut. Für Körper- und Gesichtspflege empfahl meine Großmutter im Sommer Jojoba-Öl. Kein Wunder, die Jojoba, die in der Wüste wächst, weiß mit extremen Wetterbedingungen umzugehen. Das Öl, das aus den Nüssen gewonnen wird, dringt tief in die Haut ein, schützt also nachhaltig, ist aber zugleich sehr luftdurchlässig. Das sind genau die Eigenschaften, die man im Sommer braucht, obendrein hat es auch noch einen natürlichen Lichtschutzfaktor, immerhin der Stärke vier. Massieren Sie es in die feuchte Haut ein. Was in den Handflächen bleibt, kneten Sie in die Haarspitzen. So vermeiden Sie Spliss. Im Gegensatz zu anderen zieht dieses Öl sehr schnell ein, genau das Richtige für die schnelle Pflege zwischen Strand- und Nachtleben.

Lust auf mehr?

Weitere Informationen zu diesem Titel,
eine bequeme Bestell-Möglichkeit
und viele wunderbare Geschenk-Ideen
finden Sie unter www.sanssouci-verlag.de

sanssouci