

LESEPROBE AUS:

Das Buch vom schwärmerischen Mai

80 Seiten

ISBN: 978-3-8363-0002-5

© Sanssouci Verlag, München 2007

sanssouci

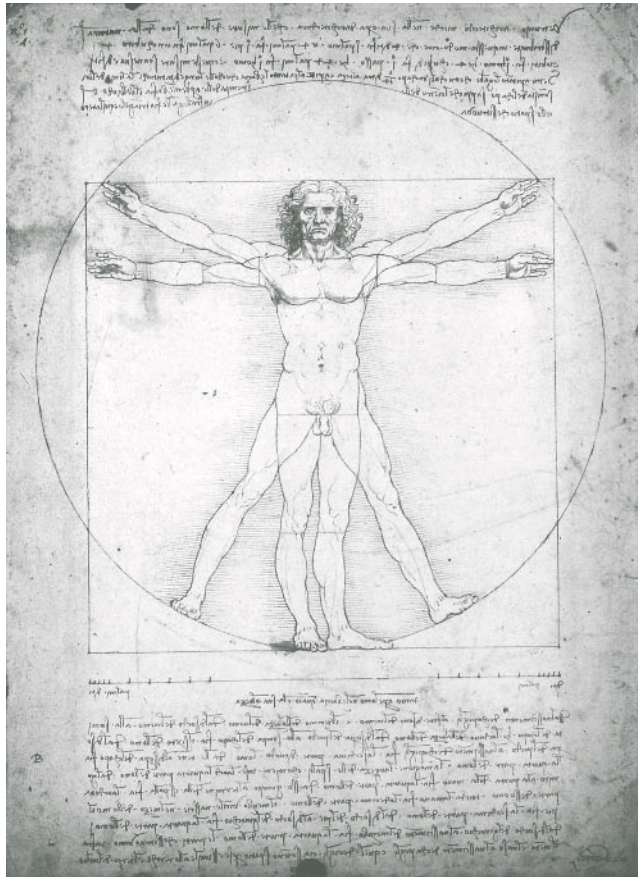
DER MAI-MENSCH

Wie sollte es anders sein: Mai-Menschen sind Genießer! Allerdings geht es ihnen dabei nicht um Überschwang, Rausch oder gar Exzess. Dafür sind sie viel zu bodenständig. Wie die Blume den Regen, so braucht der Mai-Mensch für den Genuss die Sicherheit. Erst wenn er weiß, dass er sich das, was er begehrt, auch leisten kann, geht es ihm richtig gut. Und weil er geduldig, ausdauernd und ziemlich beharrlich ist, weiß er, dass er sein Ziel erreichen wird.

Mai-Geborene sind sesshaft, sie verwurzeln sich gewissermaßen, der Natur auch hier ganz ähnlich. Erschütterungen oder Unsicherheiten versuchen sie sofort wieder auszugleichen. Besitz ist deshalb ein wichtiges Thema für sie. Er ist ihre Basis, von hier aus können sie ihr Leben lebenswert machen, auf hohem, kultiviertem Niveau.

Das Lebensmotto des Mai-Menschen lautet: *Ich habe*. Geld ist ihm wichtig, doch weder um seiner selbst willen, noch um es zu horten. Der Reichtum des Mai-Menschen soll vielmehr erblühen. Er will ihn zeigen und er teilt ihn gern.

Mai-Geborene sind ausgesprochene Familien-Menschen. Kein Wunder übrigens, dass Mutter- und Vatertag im Mai liegen. Die Familie oder ein fester Freundeskreis geben den Mai-Menschen Kraft. Manchmal werden sie dann ein wenig bequem.



Doch zum Glück herrscht ja die Venus im Mai und entfacht das Verlangen immer wieder neu. Alles Sinnliche lieben sie, Mai-Menschen haben einen ausgeprägten Geschmacks- und Geruchssinn. Köche sind sehr oft Mai-Geborene – Karl Ederer, der das Monatsmenü in diesem Band zusammengestellt hat, übrigens auch.

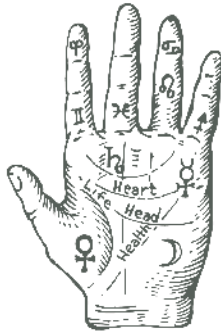
Alles Schöne zieht den Mai-Menschen unwiderstehlich an. Seine Vorlieben gelten harmonischen Formen, guter solider Handwerkskunst, wertvoller Kleidung; er ist qualitätsbewusst.

Ein Freund der Experimente ist der Mai-Mensch allerdings nicht, weder will er auffallen noch Eindruck schinden, er ist vielmehr traditionsbewusst, was nicht heißt, dass er nicht seinen eigenen Weg geht. Im Gegenteil: Unter den Mai-Geborenen gibt es durchaus Revolutionäre, man denke nur an Karl Marx und Sigmund Freud! Sie waren äußerst innovativ und eigenwillig, haben aber ganz bürgerlich gelebt. Erneuerer, die ihre Errungenschaften dem Wohl der Allgemeinheit zur Verfügung stellen wollen, gibt es unter den Mai-Menschen auffällig oft, auch Buddha, der sein Leben als Prinz Siddharta begann, gehört zu ihnen.

Natürlich liebt der Mai-Mensch die Liebe! Doch auch in diesem Bereich zieht er Sicherheit dem Abenteuer vor.

Etwas anders zeigen sich die im letzten Drittel des Monats Geborenen. Sie neigen mehr zur Nachdenklichkeit, ihr

Freiheitsdrang ist größer. Sie orientieren sich eher nach außen, nicht so sehr auf die Familie. An der Schwelle zum Juni scheint es schon mehr zu flirren – in der Luft wie auch im Wesen der Menschen.



WORAUF ER ACHTGEBEN SOLLTE:

Die Problemzonen des Mai-Menschen sind Hals und Nacken. Wenn er wütend wird, kriegt er einen »dicken Hals«. Und wenn es ihm zu sehr um den Besitz geht, dann wird er zum »Geizhals«. Doch das sind die Extreme. Mai-Menschen sollten sehr auf den Nackenbereich achten, Lockerungsübungen für die Schultern tun ihnen gut, Rückenschwimmen und Ausgleichssport sind wichtig.

Auch der Mund- und Rachenraum bedarf besonderer Aufmerksamkeit. Versäumnisse in der Zahnpflege können sich Mai-Geborene ganz und gar nicht leisten.

Und sie brauchen Ruhe. Ständige Hektik, Unsicherheit, Abwechslung strengen den Mai-Menschen schneller als andere an. Einen sicheren Raum, um sich zurückziehen zu können, braucht der Mai-Geborene unbedingt. Hier findet er genau die Kraft, die ihn erblühen lässt, ganz wie die Natur in »seinem« Monat.

ALLES, WAS GUT TUT

Dem Mai muss man sich überlassen: Feiern, wenn er anfängt, tanzen, trinken und endlich einmal wieder eine Nacht durchmachen. Sich zurückziehen, wenn die Kälte kommt, sich schützen und einigeln, denn plötzlich ist noch mal ein letztes Gefühl von Winter da. Und dann aber auf in die Wärme, in den Sommer, ins Grüne, in den Duft!

Ausflüge aufs Land bieten sich schon gleich zu Beginn des Monats an, rund um den Maifeiertag. Fahren Sie raus auf die Dörfer. Viele Gemeinden lassen die alte Tradition des Maibaumstellens wieder aufleben: Es gibt Musik und Tanz, oftmals verbunden mit Handwerksmärkten, auf denen man noch echte Unikate erstehen kann.

Auch die bunt geschmückten Maibrunnen gilt es zu bewundern. Nehmen Sie einmal teil an einer Marienandacht, es ist ein beeindruckendes Erlebnis. Oder gehen Sie in den Wald und pflücken Sie Waldmeister für die Maibowle. Es ist eines der wenigen Kräuter, die es nur saisonal gibt. Der Waldmeister legt uns den Geschmack des Monats auf die Zunge, und in der Bowle steigt er uns sogar zu Kopf.

Dann kann man sich mit einem Picknick »erden«, und warum soll man es nicht dem Mai widmen mit all seinen frischen Kräutern, seinem leckeren Spargel und Rhabarberkuchen? Ende Mai werden die ersten heimischen Erdbeeren reif,

köstlich mit einer dicken Portion Sahne oder Vanilleeis. Was die körperliche Fitness anbelangt, so gilt es im Mai Bewegung mit Genuss zu verbinden. Ob Golf oder Tennis, Radfahren, Joggen, Walken, Wandern, Klettern, Rudern, Aktivitäten im Freien tun gut, selbst wenn es regnet. Denken Sie daran: Mairegen macht schön!

Im Mai öffnen die Freibäder. Den Sprung ins kalte Nass sollten allerdings nur diejenigen wagen, die es kreislaufmäßig verkraften können. Auch wer Probleme mit Knochen und Gelenken hat, sollte beheizte Bäder vorziehen.

Und wer gern spazieren geht, der hat jetzt Gelegenheit, einen ersten Wiesenblumenstrauß zu pflücken, nicht alle Wildblumen sind inzwischen geschützt: Margeriten, Mohn, Wiesenschaumkraut, Hahnenfuß gibt es immer noch gratis. Flieder kann man nur jetzt bekommen, ebenso die Maiglöckchen, ein kleiner Bund kann mit seinem Duft eine ganze Wohnung verzaubern, gönnen Sie sich Ihre Mai-Aroma-Therapie, es gibt sie nur einmal im Jahr.

Und nicht zuletzt ist der Mai zum Verlieben da, mit ganzem Herzen und ohne Verstand.

Vor allem aber: Machen Sie, wozu Sie wirklich Lust haben! Und seien Sie mit allem einmal nicht so gründlich. Nicht sparen, nicht hungern, nicht eng sein, sondern großzügig, offen und frei, das will der Mai.



DIE WEISHEIT DES FERNEN OSTENS

In der chinesischen Philosophie und Medizin verbindet man das Frühjahr mit den aufsteigenden Kräften des Yang, dem männlichen Prinzip. Es ist die Zeit des Neuanfangs, des Aufbruchs, eben all dessen, was wir im Mai empfinden, eine prickelnde, lustvolle Energie. Und wer sich richtig ausgeruht hat, der spürt »die Hummeln im Hintern«. Jetzt ist genug geplant und vorbereitet, wir müssen hinaus in die Welt.

Das Yang sprießt aus dem Boden. Um seine Kraft gut aufnehmen zu können, braucht man sicheren Halt. Deshalb tun wir gut daran, unseren Füßen etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken als sonst. Wer je eine Fußmassage genossen hat, weiß, wie wohltuend sie nicht nur für die Füße selbst, sondern für den ganzen Körper ist. Auf den Fußsohlen und an der Ferse befinden sich Reflexpunkte, die all unseren Organen entsprechen, ebenso den Körperregionen. So ist der Nackenbereich unterhalb der Zehen gespiegelt, die Stirnhöhle auf den Zehenspitzen. Auch in der jahrtausendealten indischen Heilkunst, dem Ayurveda, beginnt deshalb ein guter Tag mit einer Fußmassage mit lauwarmem Sesamöl. Man kann sie sehr gut selber machen: Die Füße werden einfach nur gut durchmassiert, dort, wo Sie Druckschmerz verspüren, verharren Sie etwas länger.

Die Wirkung ist verblüffend: Ein entspanntes Magengurgeln,

die Nase wird plötzlich frei, der Kopfschmerz lässt nach ... und ein sanftes Wohlgefühl setzt ein. Buddhas linker Zeh wird deshalb so verehrt, weil er als Sitz der *Kundalini* gilt, der schlangengleichen Körperenergie. Glaubt man den Indern, so ist der Mensch zu übernatürlichen Leistungen fähig, wenn diese Kraft in ihrem ganzen Ausmaß freigesetzt wird. Aber wer will schon immer etwas leisten. Im Mai ist es viel schöner, auf Wolken zu gehen, und dafür reicht die Fußmassage vollkommen aus.



SCHÖNHEITSTIPPS AUS DEN ROARING TWENTIES

Meine Großmutter hatte in den berühmten 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.

Der Mai ist der Monat, in dem man sich herausputzt, jetzt geht es ums Äußere, um die Erscheinung also, denn die Feste soll man feiern, wie sie fallen. Nicht nachhaltige Tiefenpflege ist angesagt, sondern der schöne Schein. Die Haare sollen glänzen! Der absolute Tipp seit alters her: die hundert Bürstenstriche. Langsam und mit Hingabe, jeden Abend vor dem Einschlafen mit einer guten Wurzelbürste, nicht zu hart und nicht mit zu dichten Borsten, weil man sonst das Haar nicht pflegt, sondern ausreißt. Die unmittelbare Folge ist, dass man durch diese Massage sehr gut schläft, das langfristige Ergebnis stellt sich nach zwei bis drei Wochen ein, die Haare glänzen intensiv und werden stärker. Ebenso stärken alle

Shampoos, die Rosmarin enthalten, der wiederum auch gut gegen Schuppen ist.

Und als Blitzkur: Ein Eigelb mit zwei Esslöffeln kaltgepresstem Olivenöl verrühren, in die Haarspitzen einmassieren, mindestens fünfzehn Minuten wirken lassen, danach mit einem milden Shampoo auswaschen, tut jedem Haar gut, das Lecithin im Eidotter stärkt die Haarstruktur, das Öl verleiht den Glanz. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, der letzten Spülung einen Spritzer Zitronensaft beizugeben, das verstärkt den Glanz.

Der Geheimtipp für samtige Haut ist Körperpuder. Nach einem Bad auf die gut getrocknete Haut mit einem bauschigen Quast verteilt, und die Haut sieht aus wie Seide! Und nicht nur das, sie fühlt sich auch so an. Aber Vorsicht: Die Wirkung des Puders setzt erst richtig nach zwei bis drei Stunden ein, und das richtige Verteilen muss man ein wenig üben. Körperpuder ist bei uns aus der Mode gekommen, obwohl ihn jeder Visagist benutzt. Doch inzwischen gibt es ihn wieder, sogar den aus weißer Iris für den Alabasterlook, mit einem sensationellen Duft. Diesen sollte man allerdings nicht noch durch ein Parfum überdecken.

Irispuder lässt sich übrigens auch ganz leicht selber herstellen: Dreißig Gramm Talkumpuder und dreißig Gramm feinen Iriswurzel-Puder, beides gibt es in der Apotheke zu kaufen, in einer Dose gut durchschütteln, fertig!

Und damit man all die schönen Maifeste gut durchsteht oder -tanzt, widmet man sich jetzt ebenso den Füßen. Auch ihnen tut der Rosmarin gut, er findet sich deshalb in fast jedem Fußbalsam. Noch besser ist ein Fußbad: Zwei gute Hände voll getrockneter Rosmarinblätter in einen Liter abgekochtes, lauwarmes Wasser geben, abdecken und fünf Stunden ziehen lassen, danach abseihen. Als Mischung reicht das Konzentrat für drei bis vier Fußbäder oder für ein Vollbad. Das allerdings sollte man nur morgens nehmen, es wirkt tatsächlich sehr anregend!



Lust auf mehr?

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

