„Blüh auf, sei wild und wandelbar“

Die Löwenzahn-Strategie: Barbara Schagerl-Müllner hat sich die Pflanze als Vorbild für ein Seminar genommen, das Widerstandsfähigkeit und Lebenskraft stärken soll

VON BARBARA **ROHRHOFER**

„Überlebenskünstler“ Löwenzahn: Er blüht in jeder Ritze und bei der größten Hitze. Fotos: Volker Weihbold/Colourbox

Der Löwenzahn gilt als unverwüstlicher Überlebenskünstler – eine Pflanze, die in jeder Ritze wächst, selbst bei großer Hitze blüht und den härtesten Bedingungen trotzt. „Seine Widerstandsfähigkeit und Lebenskraft sind nicht nur in der Natur bewundernswert, sondern können auch auf unser Leben übertragen werden“, sagt Barbara Schagerl-Müllner, Sportwissenschafterin, Trainerin und Coach im Gesundheits- und Vorsorgebereich aus Pfarrkirchen bei Bad Hall.

Mit der von ihr entwickelten Löwenzahn-Strategie soll vermittelt werden, wie man seine psychische Widerstandsfähigkeit stärken kann. „Dafür muss man lernen, die Herausforderungen und Veränderungen des Lebens zu akzeptieren“, sagt Schagerl-Müllner. Fehler und Misserfolge müssten einen nicht verzweifeln lassen, man könne sie auch als wertvolle Lernprozesse verstehen. „Und darauf wie der Löwenzahn reagieren, der immer und immer wieder aufsteht, auch wenn vorher der Rasenmäher über ihn gefahren ist.“

Transformation über Nacht

Dass Veränderung ein fixer Bestandteil des Lebens ist, zeige diese Pflanze auch sehr gut. „Ihre Transformation geschieht quasi über Nacht. Plötzlich wird aus der sattgelben Blume eine Pusteblume, deren Schirmchen – zirka 300 pro Blume – sich durch die Luft verteilen und dann wieder Richtung Boden segeln“, sagt Schagerl-Müllner. „Bei meinem Seminar lernt man auch, die Schönheit der kleinen Dinge in der Natur und im Alltag zu entdecken. Das weckt Lebensfreude und Motivation und trägt zur Förderung der persönlichen Resilienz bei.“ Diese mache es Menschen möglich, sich an herausfordernde Lebensbedingungen anzupassen und sich von krisenhaften Ereignissen zu erholen.

Resilienz sei nichts Starres – so wie der Löwenzahn: Sie ist immer in Veränderung, und man kann sie auch selbst beeinflussen: Beispielsweise mit der Annahme von Unterstützung in Krisen, mit der Akzeptanz von Veränderungen im Leben, mit der Übernahme von Verantwortung und nicht zuletzt mit der Fähigkeit zur Regulation von Stress. „Was es dazu braucht? Selbstfürsorge, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit – auch daran kann man arbeiten, zum Beispiel mit Yoga und Meditation“, sagt Schagerl-Müllner.

„Die Widerstandsfähigkeit und Lebenskraft des Löwenzahns sind auch auf unser Leben übertragbar.“

Barbara Schagerl-Müllner, Sportwissenschafterin, Trainerin und Yogalehrerin

Mehr Infos zur Löwenzahn-strategie unter www.lebensfreude.co.at

Am Lachen sind fast 300 verschiedene Muskeln beteiligt. Foto: Colourbox

Lachen: Echte Wohltat für Körper und Seele

Lachen ist ansteckend, macht gute Laune und hat obendrein zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Beim Lachen sind fast 300 verschiedene Muskeln beteiligt, vom Gesicht bis zum Bauch. „Es senkt den Blutdruck, baut Stresshormone ab und stärkt das Immunsystem“, sagt Primar Martin Barth, Leiter der Psychiatrie im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr. „Lachen beeinflusst die Produktion von Melatonin und Serotonin, zwei Hormone, die unsere Stimmung regulieren.“

Diese positiven Effekte sind wissenschaftlich belegt und machen Lachen zu einer wahren Wunderwaffe. Doch nicht nur körperlich, auch psychisch hat Lachen enorme Vorteile. „Heitere Menschen sind in der Lage, Alltagsprobleme zu relativieren“, sagt Barth. Studien zeigen auch, dass fröhliche Menschen häufiger befördert werden, mehr verdienen und eine bis zu sieben Jahre höhere Lebenserwartung haben. Lachen sei also nicht nur ein Ausdruck von Freude, sondern auch ein wichtiger Beitrag zu unserer Gesundheit.

WERBUNG

Top Aktions-Angebote im Frühling – bis 31. Mai 2025

Symbolbilder

AKTION -15 %
CANAL Produkte
GEHWOL Fußpflegeprodukte

AKTION -15 %
Gesundheitspantoffel
namhafter Hersteller

AKTION -20 %
TENA Pflegeprodukte

AKTION 4+1
auf alle Pants von
TENA und HARTMANN
(gilt ausschließlich bei Privateinkäufen!)

AKTION -15 %
BOSO Blutdruckmessgeräte

AKTION -15 %
SALJOL UND TOPRO
Leichtgewichts-Rollatoren

AKTION -15 %
ANDERSEN Shopper

AKTION -15 %
OFA und SIGVARIS Stützstrümpfe
(gilt für alle freiverkäuflichen Modelle!)

Infos & Web-Shop www.heindl-bandagist.at

Aktion gültig bis 31. Mai 2025 – nur auf tariflich nicht geregelte Handelsware. Nicht alle Produkte in jeder Filiale gleichermaßen vorrätig. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Zentrale Linz (TGZ)
Sonnensteinstraße 1
T. 0732 73 83 16
25 x in OÖ

heindl BANDAGIST