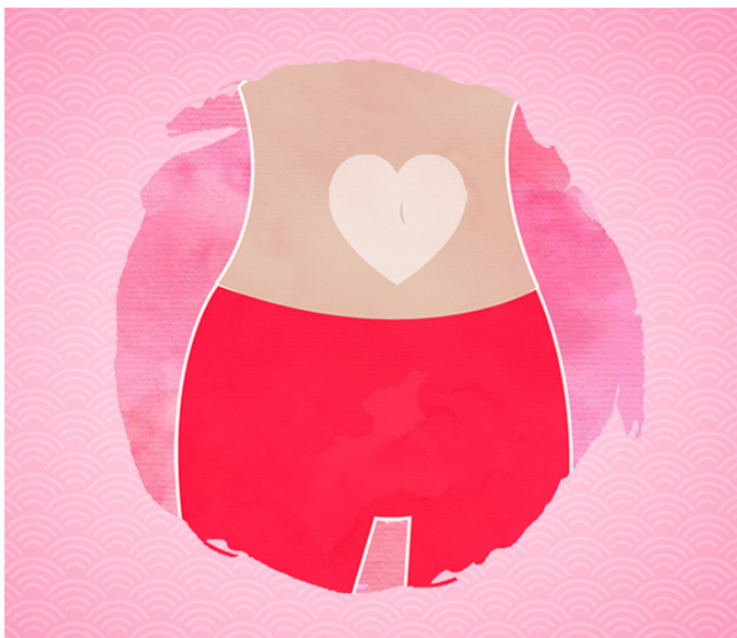


Yakult als Wegbegleiter für einen achtsamen Lebensstil

Mit dem japanischen Lifestyle zur Ruhe kommen
und neue Kraft schöpfen



Yakult als Wegbegleiter für einen achtsamen Lebensstil Mit dem japanischen Lifestyle zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

Leicht und beflügelt durch den Alltag zu wandeln – wer sehnt sich nicht danach? Die Wirklichkeit sieht leider oft ganz anders aus: Hektische Lebensphasen, Zeitdruck und psychisch belastende Ereignisse können uns manchmal zum Stolpern bringen. Dass die Dauerbelastung langfristig krank macht, beweist die steigende Zahl an Erschöpfungszuständen bei Arbeitnehmern, einhergehend mit Bluthochdruck, Schlafstörungen und vielem mehr. Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota hat schon früh erkannt, dass die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele eine wesentliche Rolle für das Wohlbefinden bzw. bei der Entstehung von Krankheiten spielt und gründete das Unternehmen Yakult mit dem Ziel, die Gesundheit der Menschen auf der ganzen Welt zu verbessern. Tatsächlich zählen die Japaner zu den Nationen mit der höchsten Lebenserwartung. Doch wie schaffen sie das eigentlich? Wir haben einige Geheimnisse gelüftet. All diese haben mit einem achtsamen Lebensstil zu tun. Ob Zazen, Ikigai oder Hara – viele traditionelle japanische Praktiken und Gewohnheiten helfen dabei, Stress abzubauen und ein zufriedenes Leben zu führen. Übrigens: Yakult passt hervorragend zu dieser achtsamen Lebensweise. Kein Wunder also, dass das kleine Fläschchen inzwischen zu einem täglichen Ritual und einem der beliebtesten fermentierten Getränke Japans geworden ist.

Zazen: Meditation macht glücklich

Diese Art der Besinnung, des Abschaltens steht im Mittelpunkt des Zen-Buddhismus, der vor allem in Japan praktiziert wird. „Zazen“ bedeutet so viel wie sitzende Meditation. Das Besondere: Man muss nicht nach Tibet oder in ein Kloster pilgern, um sie zu praktizieren, sondern benötigt zunächst einfach einen bequemen Sitzplatz und Geduld. Denn über einen längeren Zeitraum still zu sitzen fällt den meisten Menschen ziemlich schwer. Dann wird über die Atmung versucht, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken, ganz befreit von aktuellen Gedanken, Verhaltensmustern und Gefühlen. Dadurch kann Zazen dabei helfen, eine kurze Auszeit zu nehmen, um zum Beispiel trübe Gedanken vorbeiziehen zu lassen und im Anschluss sowohl ruhiger als auch fokussierter auf Geschehnisse blicken zu können. Zazen sorgt nicht nur für innere Ruhe – durch die tiefe Atmung wird auch die Durchblutung gefördert, die Ausschüttung von Stresshormonen soll auf diese Weise reduziert und auch die Selbstheilungskräfte im Körper sollen angeregt werden.

Kintsugi: Die Schönheit im Zerbrochenen finden

Kintsugi bezeichnet eine besondere japanische Methode des Upcyclings. Hierbei wird zerbrochenes Porzellan mit einem speziellen Goldlack geklebt. So entsteht ein Gefäß, das in der Gestaltung nah am Ursprung ist und dennoch etwas Neues darstellt. Durch die Verwendung von Gold erstrahlt es in neuem Glanz. Vermeintliche Schönheitsfehler werden nicht versteckt, sondern sogar noch hervorgehoben. Übertragen auf den Menschen bedeutet

dies, dass gerade Brüche im Leben nicht als Makel empfunden werden sollten, sondern als etwas, das den persönlichen Lebensweg jedes Einzelnen auszeichnet und ihn einzigartig macht. Wer das erkennt, stärkt das Immunsystem seiner Seele und betrachtet Krisen und Brüche im Leben als Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Kintsugi macht Mut, die Scherben des eigenen Lebens aufzusammeln und zu einer neuen Form zusammenzusetzen. Mithilfe der Kintsugi-Philosophie wird die Resilienz gestärkt, sodass man leichter mit Problemen zurechtkommt.

Hara: Die Kunst der Mäßigung

Der Bauch gilt in Asien als Sitz der Seele und der Gesundheit. Die Japaner nennen ihn Onaka – die geehrte Mitte. Der Bauch wird auch als Hara bezeichnet und bedeutet Zentrum der körperlichen und geistigen Kraft. In der asiatischen Kampfkunst verleiht der Bauch Stabilität und Stärke. „Kencho Choiu“ – ein gesunder Darm als Grundlage für ein langes Leben – das hatte auch der japanische Probiotika-Pionier Dr. Minoru Shirota erkannt. „Hara Hachi Bu“ – klingt nach einer Zauberformel, bedeutet aber so viel wie „Fülle deinen Magen nur zu 80 Prozent“. Die Bewohner der japanischen Insel Okinawa halten sich seit Generationen an diese Regelung und gehören statistisch gesehen mit zu den ältesten Menschen der Erde. Ursprünglich entstanden ist dieses konfuzianische Sprichwort jedoch nicht, um besonders alt zu werden. Vielmehr ging es in der Zeit der damaligen Lebensmittelknappheit um das Überleben und den Umgang mit Ressourcen. Aus der Not heraus wurde langsam und nur so viel gegessen, bis man nicht mehr hungrig war. Denn nicht mehr hungrig ist man viel früher als satt. Und auch heutzutage schadet es sicherlich nicht, ein wenig früher die Gabel zur Seite zu legen: Einige Studien deuten nämlich darauf hin, dass es das Leben verlängern kann, wenn man etwas weniger isst.¹ Die „Hara Hachi Bu“-Gewohnheit lässt sich durch drei kleine Tricks erheblich erleichtern.

1. Trick: Von kleinen Tellern essen: Studien deuten darauf hin, dass Menschen weniger essen, um sich satt zu fühlen, wenn sie von kleineren Tellern oder aus kleineren Schüsseln essen. Ein rein psychologisches Phänomen, denn einerseits wirkt die Menge größer, wenn Teller, Schüsseln und Gläser kleiner sind. Andererseits ist der leer gegessene Teller ein wichtiges Sättigungssignal.²

2. Trick: Achtsam und langsam essen: Denn bis die Sättigungssignale vom Magen und von Chemorezeptoren in Darm und Leber im Gehirn angekommen und verarbeitet sind, vergeht eine gewisse Zeit.³ Deshalb ist es ratsam, sich beim Essen mehr Zeit zu lassen, was davon

¹ Leonie K. Heilbrunn et al, Effect of 6-month calorie restriction on biomarkers of longevity, metabolic adaptation, and oxidative stress in overweight individuals: a randomized controlled trial

² Stephen S. Holden, Natalina Zlatevska, Chris Dubelaar, Whether smaller plates reduce consumption depends on who's serving and who's looking: a meta-analysis, 2016

Stephen S. Holden, Natalina Zlatevska, Chris Dubelaar

³ Prof. Dr. Susanne Klaus, Deutsches Institut für Ernährungsforschung (DIfE), Potsdam, Zur Regulation von Hunger und Sättigung

abgesehen auch den Genuss verlängert. Wer schnell isst, isst oft auch gedankenlos mehr. Japaner fokussieren sich auf das Essen und genießen mit Achtsamkeit.

3. Trick: Leben in gesunder Gemeinschaft: Wer in Gesellschaft von Menschen isst, die ihr Essen genussvoll verzehren, neigt ebenfalls dazu, langsam zu speisen, und läuft so nicht Gefahr, sich zu überessen. Also ruhig öfter mal mit Freunden und Familie essen.

Radio Taiso: Positiv bleiben dank maßvoller Bewegung

Wer hat's erfunden? Die berühmte Radio-Gymnastik wurde ursprünglich in den 1920er-Jahren von der amerikanischen Metropolitan Life Insurance Company erfunden, um Amerikaner in Großstädten zu animieren, ihren Tag mit einer leichten sportlichen Aktivität zu beginnen, um die Gesundheit zu verbessern. Als ein Vertreter der japanischen Behörde für Versicherungen der Post im Jahr 1923 die USA besuchte, um das amerikanische Versicherungswesen zu studieren, war er begeistert von der Idee einer Gymnastik über das Radio. Diese wurde als eine der Maßnahmen, um die Inthronisation des Kaisers Hirohito zu feiern, aufgegriffen, sodass Radio Taiso erstmals am 1. November 1928 um 7:00 Uhr unter dem Namen „Nationale Gesundheitsgymnastik“ vom Radiosender NHK gesendet wurde. Angestellte der Post machten die Choreografie im ganzen Land bekannt. Das heutige Radio Taiso wird jeden Morgen um 6:30 Uhr über den Radiosender NHK ausgestrahlt. Eine positive, angenehme Männerstimme erklärt die Übungen und animiert die Japaner, sich zur fröhlichen Klaviermusik zu bewegen. Der Respekt der japanischen Bevölkerung vor dem Alter zeigt sich auch hier, denn die Übungen sind machbar für Jung und Alt. Es gibt sogar Programme, die für Menschen konzipiert sind, die im Rollstuhl sitzen und nicht mehr so beweglich sind. Die Übungen regen den Kreislauf an, fördern die Durchblutung der Muskeln und des Gehirns und machen so Körper und Geist fit für den Tag.⁴ Kinder turnen vor Beginn der Schule auf dem Pausenhof, ältere Menschen treffen sich in Parks. Radio Taiso wird aber auch als Aufwärmübung für Großveranstaltungen und häufig auch als Teambuildingmaßnahme am Arbeitsplatz genutzt. Denn durch regelmäßigen Sport erhöht sich die Konzentration von Dopamin und Serotonin im Körper, was wiederum die Zufriedenheit, Konzentration und auch das Glücksempfinden steigert.⁵

⁴ Horst de Marées, Sportphysiologie, Sportverlag Strauß

⁵ David A. Raichlen et al., Wired to run: exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the 'runner's high', Journal of experimental biology

Ikigai: Der Schlüssel zu Glück und Gesundheit

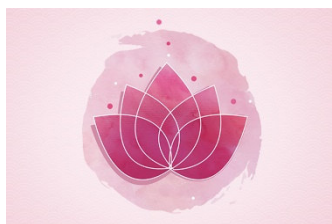
Ikigai ist eine vielschichtige und inspirierende japanische Lebenskunst mit langer Tradition. Erstmals wurde sie im 14. Jahrhundert in einem japanischen Epos erwähnt und hat sich über die Jahrzehnte immer weiterentwickelt. Ikigai bedeutet übersetzt so viel wie Lebenssinn oder -grund und soll, neben anderen Säulen wie Ernährung oder Bewegung, mitverantwortlich für die Langlebigkeit der Japaner und vor allem der Menschen auf der Insel Okinawa sein. Hier ist die traditionelle Lebensphilosophie mit einem starken Gemeinschaftsgefühl verknüpft. Die Menschen gehören einer über viele Jahrzehnte gewachsenen Gruppe an, auf die sie sich stets verlassen können und deren Mitglieder sich gegenseitig unterstützen. Das führt zu einem Gefühl der Zugehörigkeit, das extrem sinnstiftend ist. Das eigene Tun dient also nicht nur dem Selbstzweck, sondern leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft. Wer sich regelmäßig an sein Ikigai erinnert, ist ausgeglichener und startet motivierter in den Tag.

Dabei wird die Frage nach dem Sinn des Lebens natürlich individuell beantwortet und hängt von der Persönlichkeit, den Werten und Lebensumständen jedes Einzelnen ab. Die Suche nach dem Ikigai erfolgt methodisch, so kann jeder anhand von wenigen Fragen (Was kann ich? Was mag ich? Was kann ich für andere tun?) wegweisende Antworten finden. Wer sich nach mehr Erfüllung und persönlicher Entwicklung sehnt, muss sich den Fragen stellen und handeln. Dabei sollte man sich unbedingt erlauben, in kleinen Schritten zu gehen, denn nur diese bringen das gewünschte Ziel schließlich näher. Ähnlich wie bei Dr. Shirota, der seinen Lebenssinn darin sah, die Gesundheit der Menschen auf der ganzen Welt zu verbessern, und zu Lebzeiten viel Zeit und Energie darauf verwendet hat, um seine Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

All diese Methoden und Techniken zählen zu den Grundpfeilern des japanischen Lebensstils und helfen den Japanern trotz des hektischen und arbeitsreichen Alltags, ihre Lebensbalance ins Gleichgewicht zu bringen und dabei achtsam und gelassen zu bleiben. Yakult ist ihnen dabei über die Jahre zu einem verlässlichen Wegbegleiter geworden.

Stand: November 2020

Bildmaterial:

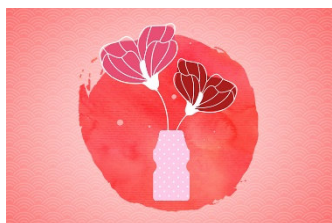


Bildunterschrift: Zazen: Meditation macht glücklich

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Zazen (203 KB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.

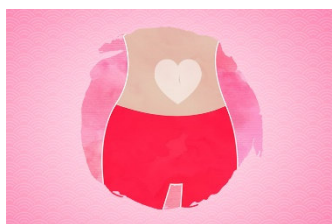


Bildunterschrift: Kintsugi: Die Schönheit im Zerbrochenen finden

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Kintsugi (329 KB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.

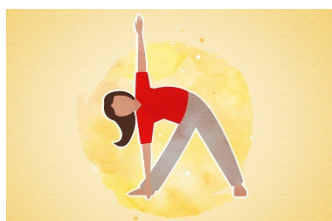


Bildunterschrift: Hara: Die Kunst der Mäßigung

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Hara (238 KB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.

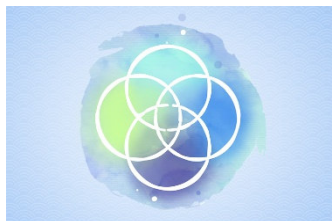


Bildunterschrift: Radio Taiso: Positiv bleiben dank maßvoller Bewegung

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Radio Taiso (284 KB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.



Bildunterschrift: Ikigai: Der Schlüssel zu Glück und Gesundheit

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Ikigai (261 KB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.



Bildunterschrift: Yakult als Wegbegleiter für einen achtsamen Lebensstil

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Trinkanlass_Frau (1,9 MB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.



Bildunterschrift: Yakult als Wegbegleiter für einen achtsamen Lebensstil

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Trinkanlass_Mann (1,3 MB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.

Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend und in großer Zahl den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind.

Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: www.yakult.de

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 46, krumpoch@kommunikationpur.com

oder

Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heissler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, pr@yakult.de