



# Dr. med. Franziska Rubin

## 7 Minuten am Tag

### Endlich kraftvoll und gelassen



#### VORWORT

#### WOCHE 1

##### KRAFTMACHER 1:

Zwitscher, zwitscher

##### KRAFTMACHER 2: Kraft der Stille

##### KRAFTMACHER 3:

Wunderkraut Löwenzahn

##### KRAFTMACHER 4: Cooler reagieren

##### KRAFTMACHER 5:

Heute schon getrommelt?

##### KRAFTMACHER 6: Fluchen erlaubt

##### KRAFTMACHER 7:

Hallo-wach-Guss

*Diese Zutaten und Utensilien brauchen Sie für die Kraftmacher in der jeweiligen Woche:*

#### Vorbereitung für Woche 1

- **Fürs Zeitmessen:** Wecker oder Timer des Handys
- **Für einen Löwenzahn-Salat:**
  - 1 Bund Löwenzahn
  - Bio-Zitrone
  - Olive- oder Nussöl
  - 1 Knoblauchzehe
- **Für ein Löwenzahn-Pesto:**
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Bund Löwenzahn
  - Salz
  - Oliveöl
  - Sonnenblumenkerne
  - Pfeffer
  - Parmesan
- **In den Wintermonaten:** Löwenzahntee oder -presssaft
- **Möglicherweise (kann, muss aber nicht):** Zwitscherbox oder Vogelstimmen-App

#### Vorbereitung für Woche 2

- 1 Handvoll trockene Linsen
- **Fürs Kick-off-Müsli:**
  - Haferflocken
  - Leinsamen (geschrotet)
  - Haferkleie (oder Weizenkleie)
  - Getrocknete Cranberrys (oder Rosinen)
  - Nüsse
  - Milch oder Haferdrink
  - 1 Bio-Apfel
  - Eventuell etwas Honig
- **Stift und Notizbuch**
- **Klebezettel**

#### WOCHE 2

##### KRAFTMACHER 1: Linsen zählen

##### KRAFTMACHER 2: Ab ins Museum

##### KRAFTMACHER 3: Kick-off-Müsli

##### KRAFTMACHER 4: Selbstzweifel zähmen

##### KRAFTMACHER 5: Haltung macht happy

##### KRAFTMACHER 6: Freunde finden

##### KRAFTMACHER 7:

Besser ein- und durchschlafen

#### WOCHE 3

##### KRAFTMACHER 1: Farbspiele

##### KRAFTMACHER 2: Haltgeber Ritual

##### KRAFTMACHER 3: Kreta-Mood-Food

##### KRAFTMACHER 4: Ich kann das!

##### KRAFTMACHER 5:

... und die Sonne grüßt zurück

##### KRAFTMACHER 6:

Heute schon gekuschelt?

##### KRAFTMACHER 7:

Urlaub mal anders

#### Vorbereitung für Woche 3

- evtl. Mood-Foods (siehe Kraftmacher 3)

## WOCHE 4

**KRAFTMACHER 1:**  
Gut gegähnt ist halb geweckt

**KRAFTMACHER 2:**  
Stress-weg-Formel

**KRAFTMACHER 3:**  
Gute Laune aus dem Bauch

**KRAFTMACHER 4:**  
Endlich Optimistin

**KRAFTMACHER 5:**  
Schritt für Schritt den Kopf frei

**KRAFTMACHER 6:** Zeit für mich

**KRAFTMACHER 7:**  
Kurzurlaub fürs Gesicht

### Vorbereitung für Woche 4

- Stift und Notizblock
- Lauf- oder Walkingschuhe
- Mandel- oder ein anderes Körperöl

## WOCHE 5

**KRAFTMACHER 1:**  
Summ, summ, summ

**KRAFTMACHER 2:**  
Schnellladestation Natur

**KRAFTMACHER 3:** Alles frisch?

**KRAFTMACHER 4:**  
Aufgeben? Aber gern!

**KRAFTMACHER 5:**  
Zum In-die-Luft-Gehen

**KRAFTMACHER 6:**  
Unsichtbare Unterstützer einladen

**KRAFTMACHER 7:**  
Baden Sie sich in Balance

### Vorbereitung für Woche 5

- Papaya-Booster gegen den Burn-out
- Romana-Salatherz
- Papaya
- Honig
- Johanniskrauttee
- Brokkoli-Birnen-Drink gegen Müdigkeit
- 2 Birnen
- Brokkoli
- Avocado
- Honig
- Kokosöl
- Kiwi-Mangold-Drink gegen Nervosität
- Kiwi
- Bio-Orange
- 2 Blätter Mangold (oder 1 Handvoll Blattspinat)
- Weizengraspulver
- Lavendeltee
- 150 g Natron (Drogerie/Reformhaus)
- 4 bis 5 EL Meersalz
- pH-Teststreifen (Apotheke) für alle, die den pH-Wert gern nachprüfen möchten
- Alternativ: Fertig-Basenbadmischung aus der Drogerie

### Vorbereitung für Woche 6

- 1 kleine Tüte Ginsengwurzel aus der Apotheke oder dem Reformhaus

## WOCHE 6

**KRAFTMACHER 1:** Vagus-kicks

**KRAFTMACHER 2:** Augenblick, verweile doch ...

**KRAFTMACHER 3:** Die Wachmacherwurzel

**KRAFTMACHER 4:** Ich schaffe das!

**KRAFTMACHER 5:** Shake it, Baby

**KRAFTMACHER 6:** Bitte recht freundlich!

**KRAFTMACHER 7:** Augenwecker

## WOCHE 7

**KRAFTMACHER 1:** Es grünt so grün

**KRAFTMACHER 2:** Happy statt hobbylos

**KRAFTMACHER 3:**  
Ein Kraut für mehr Power

**KRAFTMACHER 4:** Das Grübel-Aus

**KRAFTMACHER 5:**  
Reise in die Kindheit

**KRAFTMACHER 6:** Ich vergebe mir

**KRAFTMACHER 7:**  
Body-and-Mind-Fresher

### Vorbereitung für Woche 7

- Für die Drinks:
- Ashwagandha-Pulver (Reformhaus)
- Granatapfel-Direktsaft
- Honig
- Vanillepulver (Reformhaus)
- Chili
- Milch oder Pflanzendrink
- Fruchtsaft
- Muskatnuss
- Zimtpulver
- Für die »Garten«arbeit:
- Nach Belieben: Anzuchterde
- Anzuchtschalen
- Sämlinge für Sprossen
- Frischhaltefolie
- Dunkles Vlies (alles im Gartencenter oder Baumarkt)
- Für die Ayurveda-Massage:
- Yogi- oder Ingwertee
- Garshan-(Rohseiden-)Handschuh (Drogerie, Internet) oder rauer Frotteehandschuh
- Körperöl

Ungekürzte Autorinnenlesung | Laufzeit: 4 Stunden, 39 Minuten | Regie: Maja Günther

Aufnahme, Schnitt und Mastering: Tom Peschel, Downhill Studio, München | © und © 2023 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

Buchvorlage: Copyright © 2023 Knauer Verlag. Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer, München

Covergestaltung: Stephan Siebert | Nach einem Entwurf des Buchumschlags von ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildungen: © Susanne Schramke |

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Kein Verleih! Keine unerlaubte Einspeisung in das Internet,

Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung!