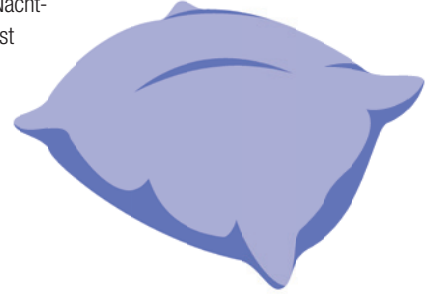


Werde zum „Schlaftourist“

Erholsamer Schlaf statt Sightseeing-Marathon: Beim neuen Urlaubstrend „Sleepcation“ steht das bewusste Ausschlafen und Regenerieren im Mittelpunkt der Reiseplanung. Statt touristischer Attraktionen und vollgepackter Sightseeing-Programme suchen immer mehr Menschen die perfekte Umgebung für eine ungestörte Nachtruhe. Hotels bieten darauf abgestimmte Urlaubspakete. „Der Urlaub ist eine gute Gelegenheit, sich seinen Schlaf zurückzuholen. Entscheidend für die Gesundheit ist aber, nicht nur ausreichend, sondern auch gut zu schlafen“, so André Alesi, Gesundheitswissenschaftler und Gründer des Instituts für Schlaf und Regeneration.

Quelle: Aktion Gesunder Rücken e.V.



Aus Investmentbanker wird hochmoderner Landwirt

Was sich bewirken lässt, wenn man dran glaubt – Benedikt Bösel ist ein tolles Beispiel dafür! Früher Investmentbanker, heute innovativer Landwirt mit einer einzigartigen Vision in Alt Madlitz im schönen Brandenburg. Aus einem ehemaligen LPG-Betrieb haben er und sein Team unter dem Label „Gut & Bösel“ auf 3.000 Hektar Land ein Projekt erschaffen, das an einem Paradigmenwechsel in der Landwirtschaft arbeitet. Auf den sandigen, degradierten Böden in Alt Madlitz wollen Bösel und sein Team Lösungen für Ernährungssysteme finden, die heute von Klimawandel, dem Verlust der Biodiversität und Artenvielfalt sowie der entfremdeten Beziehung zwischen Mensch und Natur bedroht sind. Die Hauptrolle gebührt dabei ganz klar dem Boden. Er ist Dreh- und Angelpunkt für gesunde und widerstandsfähige Ökosysteme. Mehr zu Gut & Bösel gibt es in der Dokumentation „Farm Rebellion“ und in dem 2023 erschienenen Buch und Spiegel-Bestseller *Rebellen der Erde*.

Quelle: www.gutundboesel.org



Happiness curve flacht ab

Mit der happiness curve wird die Glücklichkeit eines Menschen über seine Lebensspanne dargestellt. Lange war diese Kurve für die meisten Menschen ein U – zu Beginn und am Ende des Lebens sind wir am glücklichsten. Neueste Untersuchungen stellen jedoch fest, dass gerade junge Erwachsene immer unglücklicher sind. Und dass die Kurve generell abflacht. Auch mit anderen Bereichen ihres Lebens, wie etwa der Qualität der sozialen Beziehungen oder der finanziellen Absicherung, sind junge Erwachsene zunehmend unzufrieden.

Quelle: „A Global Flourishing Study Finds That Young Adults, Well, Aren’t“, The New York Times, 30.4.2025 | www.nytimes.com

