

für Januar 2022

## Was will man mehr ? ...

Wir marschieren zügig durch den lichtdurchfluteten Olivenhain. Bei der Stelle von der man freien Ausblick auf die Bucht mit dem langen Sandstrand hat, bleiben wir ein paar Minuten stehen. Dieses tiefe, seidenweiche Blau vom Meer heute Morgen ruft und lädt mich zum Baden ein. Doch ich lasse mich nicht verführen, es ist mir zu kalt. Der sonst einsame und stille Hain ist belebt, überall werden die Oliven geerntet. Als wir am Grundstück von Kyriakos vorbei kommen, sehen wir ihn weit hinten an einen Baum lehnen. Und spontan gehen wir näher auf ihn zu. Er ist in ein Gespräch mit seinem Erntehelfer vertieft. In der Hand hält er einen coffee to go. Als er uns sieht, winkt er uns freudig zu sich.

"Was für eine Überraschung! Ihr seid's!" Rasch stellt er seinen Kaffeebecher auf einen knorrigen Vorsprung im Olivenbaum und schüttelt uns die Hand.

"Wie läuft es bei der Ernte, Kyriakos?!"

"Soweit nicht schlecht, mal vom Wetter abgesehen. Doch heute Morgen früh ist mir die Maschine ausgestiegen, nicht schon gestern Abend auf dem anderen Grundstück. Nein. Erst als wir schon alles hierher gebracht hatten und beginnen wollten. Wir sind für die Katz gekommen. Ich musste die Maschine in die Reparatur bringen. Das ist gar kein gutes Zeichen." Er kratzt sich sorgenvoll am Kinn und schaut auf seine Schuhspitzen hinab. Doch dann schaut er wieder auf und sagt fröhlich:

"Doch jetzt seid ihr vorbei gekommen und nehmt euch sogar etwas Zeit für mich, also wenn das kein gutes Zeichen ist. Was will man mehr in dieser wirren Zeit?"

Ja, was wollen wir mehr ... ?

Herzlichst Sonja

## Besuch in der Skarpalezos-Olivenölmühle

Heute fahren wir in die Mühle nach Malta. Die Mani leuchtet uns freundlich entgegen, sie strahlt frisch gewaschen, üppig und in sattem Grün in der Morgensonne. Die sommerliche Dürre ist endgültig im Regen verschwunden. Es hat viel geregnet die letzten Wochen. Die Bauern konnten noch nicht so viele Oliven ernten wie gewünscht. Wir sind gespannt was wir in der Mühle antreffen werden.



Die ganze Familie Skarpalezos ist in der Ölmühle versammelt. Unsere Freude ist gross, die Begrüssung herzlich und die Stimmung optimistisch.

Schnell sind wir in Gespräche verwickelt, die etwas schwierig sind, da wir uns anschreien müssen, um den Lärm der laufenden Mühle zu übertönen. Achmed pendelt zwischen seinen zwei Posten hin und her. Er leert unermüdlich die prall gefüllten Oliven-Säcke. Marinos steht bei

den Pressmatten, nimmt sie behende, als wären sie federleicht, vom Pressstapel herunter und wirft sie kraftvoll in die Ecke wo der Presskuchen von Achmed aus den Matten geschüttelt wird.



Kristina steht bei der Stempelpresse, dosiert den Druck und überwacht das Ganze aufmerksam. Heute trägt sie eine olivgrüne Weste. Hinten am Rücken steht in gelborangefarbenen Buchstaben gross: „Boss“ als Werbeschriftzug.

Ich gehe auf sie zu und schreie:

„Hello Boss! So kommen keine Zweifel auf hier in der Mühle, gell!?“ Sie lacht und schreit zurück.

„Die hat mir ein lieber Freund geschenkt. Lange wusste ich nicht was drauf steht, bis mir eine Freundin sagte: Du scheinst es wohl nötig zu haben, den Boss zu markieren. Ich habe es zuerst nicht verstanden bis sie mir erklärte was es mit diesem Schriftzug auf sich hat.“ Sie lächelt verschmitzt. „Doch was eh klar ist, darf ruhig auch geschrieben sein. Oder?!“ Sie breitet die Arme aus.

„Natürlich!“, rufe ich zurück.

„Die Mühle bleibt immer in meinen Händen, egal welche angeheirateten Männer die Familie noch bereichern werden ...“



Die pressreifen Oliven kullern ins Auffangbecken, von wo sie über eine Förderschnecke ins Gebläse hoch befördert werden, welches die Blätter wegbläst. Blattlos wandern sie unaufhaltsam den Mahlsteinen entgegen, wo sie zu Brei zerquetscht werden. Jorgos unterhält sich mit Rolf, und ich wechsle ein paar Worte mit Marinos, Artemis' Ehemann.

Etwas später stellt sich Jorgos zu mir hin und er erklärt mir, weshalb er sich so gesund fühlt. Er schreit:

„Weisst du eigentlich, dass ich noch alle Zähne habe?“ Er öffnet den Mund und klopft sich an seine Vorderzähne. „Und kein einziges Loch!“

„Ja. Toll ist das!“, schreie ich zurück. Die Geschichte über seine gesunden Zähne und weshalb sie so strotzen vor Glanz und Kraft, habe ich die letzten Jahre schon einige Male gehört. Doch so quirlig aufgeregt wie er jetzt gerade vor mir steht, und darauf zu brennen scheint sie mir wieder zu erzählen, kann ich nicht anders. So gebe ich mir innerlich einen Ruck und lasse mich auf ihn und seine Geschichte erneut ein. Nun lasse ich euch daran teilhaben:

„Jeden Abend“, beginnt er mit einem spannungsgeladenen Gesichtsausdruck, funkelnden Augen und einer Mimik, ergriffen von Vorfreude, über das was er mir jetzt gleich erzählen wird. Seine Ergriffenheit ist ansteckend und auf einen Schlag fällt es mir leicht ihm aufmerksam und authentisch zuzuhören.

„Sonja, jeden Abend nehme ich vor dem Zähneputzen einen Esslöffel Olivenöl, also einen Suppenlöffel voll Sonja, einen vollen Suppenlöffel musst du nehmen, in den Mund.“ Er fuchelt mit dem Zeigefinger vor meinem Gesicht. Darauf kaue ich dann fünf Minuten lang. Wälze das gesunde Öl hin und her, rolle es mit der Zunge im Mund bis in die hintersten Winkel.“ Er zeigt mir detailgetreu wie er dies tut. „Und dann, Sonja, dann spuckst du es wieder aus. Und dann, ganz wichtig, gell, dann darfst du nicht vergessen, dir hinterher die Zähne zu putzen. Immer schön die Zähne putzen, gell!?“ Er schaut mich nachdrücklich an.

„Jorgos, ja das ist toll, wenn es für deine Zähne so funktioniert. Die Ölziehkur kenne ich, doch ich dachte sie soll am Morgen durchgeführt werden“, rufe ich zurück.

„Ja, ja. Stimmt. Das kannst du auch“, schreit er und macht eine bestätigende Handbewegung.

„Doch am Morgen mache ich schon etwas anderes. Ich trinke, zweimal die Woche, Zitronensaft mit Honig und heissem Wasser. Du presst eine Zitrone aus in ein Glas. Je nach Grösse der Zitrone nimmst du nur eine halbe.“ Er macht eine Faust mit der Hand für die Grösse. Dann nimmst du einen Teelöffel Honig und rührst ihn in den Zitronensaft ein. Danach giesst du wenig, ganz wenig, also praktisch nur ein Schnapsglas voll heisses Wasser dazu, alles umrühren und dann hinunterkippen. Wichtig, auf einen Schwung kippen,“ er zeigt es mir vor mit seinem ganzen Körper. „Und natürlich noch vor dem Frühstück. Eine halbe Stunde davor. Wichtig.“

Kristina ruft mich zu sich für ein Foto am Rührbecken.

"Entschuldigung Jorgos, ich muss zu Kristina rüber."

„Ich komme!“, rufe ich zurück und schreite vorsichtig hinüber. Man muss immer aufpassen in der Mühle, dass man nicht ausrutscht.

Dann meldet Stavros seine Oliven an. Da die Zufahrt zur Mühle zu eng ist, knappe zwei Meter nur, kann er sie nicht selbst mit dem Traktor-Anhänger zur Mühle hinauf fahren. Sofort sind Marinos und Achmed zur Stelle und zu dritt hieven sie die schweren Säcke vom Traktor-Anhänger rüber auf den Pick-Up von Skarpalezos. Und ich schiesse ein Foto.



Wieder zurück in der Mühle tritt Jorgos erneut zu mir hin und schreit:

„Weisst du Sonja, ich mache noch mehr für meine Gesundheit.“

„Ah ja?! Was denn noch Jorgos?“

„Ich mache auch täglich Gymnastik. Noch im Bett liegend beginne ich mit der Schere. Die mache ich zweimal mit den Beinen.“ Er zeigt mir mit den Armen wie die Scherenbewegung mit den Beinen geht. „Dann ziehe ich die Beine zweimal an und strecke sie wieder. Dann ziehe ich die Knie an und lege sie zweimal nach links und rechts. Dann öffne ich zweimal weit meine Arme und umarme mich selbst und hebe den Kopf. So. Siehst du? Dann stehe ich auf.“ Ich zeige ihm den Daumen hoch. Ich kann ihn mir lebhaft vorstellen wie er in einem blauweiss gestreiften Pyjama, konzentriert und motiviert sein morgendliches Ritual im Bett turnt.

„Dann, ich stehe neben dem Bett und ...“ Jorgos lässt mich tatsächlich teilhaben an seinem persönlichen Fitnessprogramm. Er lässt mich wissen, dass er sämtliche Übungen zweimal ausführt. Er dreht sich vor mir nach links, beugt sich nach rechts, winkelt die Arme an, um mir zu

zeigen wie er den Bizeps trainiert, macht Rumpfbeugen. Seine Ernsthaftigkeit, seine Überzeugung und sein Enthusiasmus, dass er seine Gesundheit in den eigenen Händen hält, und ein perfektes Gesundheitsprogramm sein eigen nennen kann, berührt mich tief. Ich empfinde Hochachtung und Dankbarkeit darüber, dass er mir einen Einblick in eines seiner Lebensgeheimnisse gewährt. Im Weiteren erfahre ich noch, dass er nach dem täglichen Morgenturnen jeden Tag seinen Mund auch mit Meersalz ausspült, egal ob er sich hinterher den heissen Zitronensaft mit Honig gönnt oder nicht, und sogar sein Meersalz im Mund kaut, dieses aber schneller wieder ausspuckt als das Olivenöl bei seiner Ölziehkur.

Ich weiss nicht, was er mir noch alles erzählt hätte, wenn nicht ein Raunen durch die Mühle gegangen wäre. Auch Jorgos bekommt mit, dass Kyrios Andrea am Eingang aufgetaucht ist und fröhlich in die Runde schaut und allen zuwinkt. Zusammen mit seiner Ehefrau bringt er ca. 200 Kilo Oliven aus Athen. Diese Oliven haben er und seine Frau zu zweit in ihrer Nachbarschaft von den Bäumen abgeerntet, um sie in der Mühle von Kristina pressen zu lassen. Wir haben einen guten Tag erwischt, denn alle zusammen kosten wir später genüsslich und gemütlich Kyrios Andrea's frisch gepresstes Olivenöl auf getoastetem Brot. Kyrios Andrea ist achtzig Jahre alt, also noch zwei Jahre jünger als Jorgos. So lassen beide alte Geschichten aus der Mani wieder aufleben. Ich schätze mich glücklich, denn heute habe ich wieder Stoff für meine creativen drops erhalten. ;-)

Willst du auch den Beitrag über Jorgos Skarpalezos aus meinem vergriffenen Buch Honig und Salz lesen, [dann klicke hier](#) um die Datei auf deinen Computer zu laden.

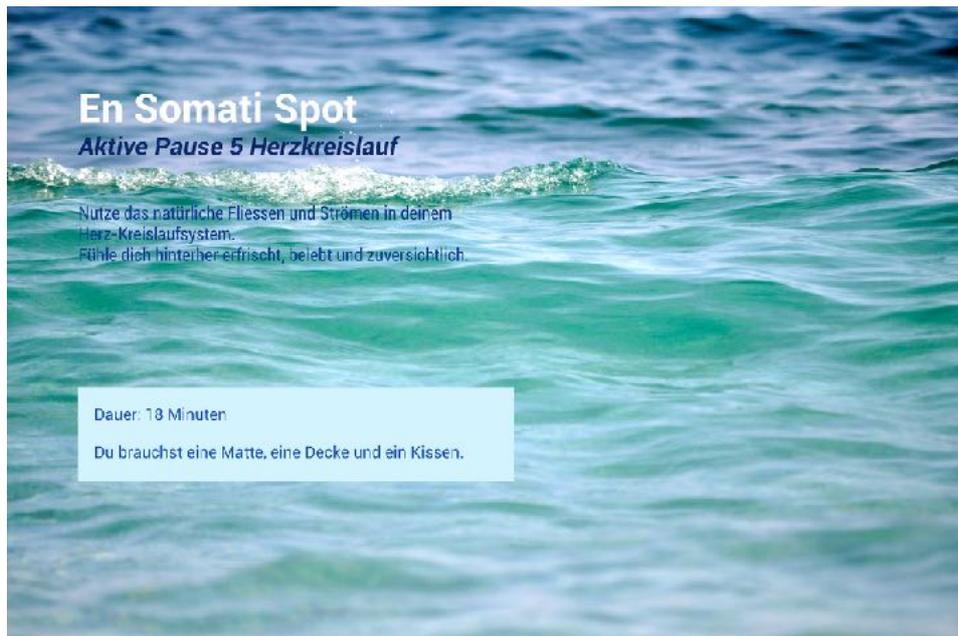
---

## Randen (rote Bete) griechische Art

Fürs Rezept [hier](#) klicken.



## En Somati Spot *aktive Pause 4 Herzkreislauf*



Mit diesem En Somati Spot nutzt du das natürliche Fließen und Strömen in deinem Herz-Kreislaufsystem. Du tust etwas Gutes für dein Herz, wirst dich hinterher erfrischt, belebt und zuversichtlich fühlen.

Dazu brauchst du eine Matte, ein Kissen für unter die Knie und eine Decke.

Für alle Joggenden unter euch: einmal den Ensomati Spot mitmachen und danach während dem Jogging visualisieren, ein gutes mentales Training. Funktioniert natürlich auch beim Wandern oder Spazieren ;-)

**Dauer:** 18 Minuten

**Musik:**

Cirque Du Soleil, Pokinoï Cirque/Du Soleil Collection  
R.Aubry, Regard/Killer Kid

[HIER KLICKEN](#) und mitmachen. Januar Aussichten



Auf frische Einsichten und Aussichten im neuen Jahr!

Das Vergangene leider doch etwas stürmisch war ...

Doch das Neue wird uns, unbenutzt,  
frisch, lebendig und noch unbeschmutzt,  
hoffentlich liebevoll und unterstützend begleiten,  
um in Balance auf den Lebenswellen zu reiten.

Von Herzen wünschen wir euch allen:

Das Neue Jahr möge euch gefallen!

Gesundheit, Humor, Glück und Liebe

sollen spriessen als kräftig neue Triebe.

Sonja Roost-Weideli

---

### Wöchentliche creative drops per sms?

über Threema, klicke [HIER](#).  
über Signal, klicke [HIER](#).  
über Telegram, klicke [HIER](#).  
oder über WhatsApp, klicke [HIER](#).

Es sind alle Gruppen so eingerichtet, dass nur ich Meldungen darin verschicken kann, damit es nicht ständig bei allen bimmelt.

Beim (nicht immer ganz ernst zu nehmenden) wöchentlichen drop handelt es sich meistens um ein von mir geschossenes Foto, versehen mit einem Spruch, einer Weisheit, einem Impuls in Form eines kleinen Textes, ein Gedicht, etwas Humor u.a.