

**Benjamin Spall
Michael Xander**

MEIN MORGEN RITUAL

**Wie erfolgreiche
Menschen jeden
Morgen inspiriert in
den Tag starten**

EINLEITUNG

Sind Sie schon jemals morgens um acht voller Panik aufgewacht, mit verquollenen Augen, und hatten gerade noch genug Zeit, um eine Tasse Kaffee hinunterzustürzen, bevor Sie das Haus verlassen mussten? Haben Sie schon mal mit Blick auf erfolgreiche Menschen gedacht: »Was machen die nur, was ich nicht hinbekomme? Wie kann ich so wie diese Menschen mein eigenes Leben besser in den Griff bekommen?«

Den Großteil unseres Lebens als Erwachsene – da geht es Michael in Berlin ebenso wie Benjamin in London – verlaufen unsere Morgenstunden nach demselben Muster: Wir wälzen uns aus dem Bett und tappen gleich in die Falle, indem wir unsere Smartphones, E-Mails und andere Benachrichtigungen checken, die in der Nacht eingetroffen sind, bevor wir hastig das Haus verlassen und uns auf den Weg zur Arbeit machen. Der unterschwellige Stress dieser gedankenlosen Morgenverrichtungen leitet Arbeitstage ein, die von wechselhaften Stimmungslagen und instabiler Produktivität gekennzeichnet sind. Weit entfernt von dem zufriedenen Gefühl, nach einem langen Arbeitstag etwas geschafft zu haben, fühlen wir uns ausgelaugt und sind alles andere als darauf erpicht, den ganzen Prozess am nächsten Tag zu wiederholen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die Art und Weise, wie Sie Ihren Morgen gestalten, hat eine weitreichende Auswirkung auf den Rest Ihres Tages. Die Entscheidungen, die wir in der ersten Stunde unseres Morgens treffen, bestimmen, ob wir für den Rest des Tages produktiv und zufrieden sind oder ob alles über uns zusammenbricht. Es mag für viele vielleicht unbequem sein, aber gute Tage kommen

nicht zufällig zustande. Unvorhergesehene Ereignisse können eintreten und die besten Pläne in Gefahr bringen. Wenn Sie nicht vor allem anderen Ihre inneren Kraftreserven mobilisieren, sich konzentrieren und ruhig bleiben, haben Sie keine Chance. Beginnen Sie Ihren Morgen ganz bewusst, dann können Sie diese positiven Momente mit in den Tag nehmen.

»Am Morgen, in den ersten Stunden des Tages, wenn ich allein im Büro bin und nicht unterbrochen werde, gelingt es mir mehr zu schreiben als in den gesamten folgenden zwölf Stunden.«

NICK BILTON, AUTOR UND JOURNALIST

Seit dem Start der Website mymorningroutine.com haben wir mit Hunderten erfolgreicher Menschen in aller Welt Interviews über ihr Morgen-Ritual geführt und das entsprechende Datenmaterial ausgewertet. Dabei haben wir festgestellt, dass immer mehr Menschen überzeugt sind, dass es bessere Wege gibt, in den Tag zu starten, als sich in den wenigen kostbaren Morgenstunden abzuhetzen. Im Rahmen unserer Befragungen zur morgendlichen Routine von Menschen haben wir herausgefunden, dass nahezu keiner der erfolgreichsten und klügsten Menschen seine Morgenstunden einfach planlos verbringt. Und das ist kein Zufall!

Neben den Erkenntnissen, die sich aus mehr als 300 Interviews ergeben haben, enthält dieses Buch 64 Interviews zu Morgen-Ritualen mit einer Reihe unterschiedlicher Persönlichkeiten: vom US-Armee-General a. D. Stanley McChrystal über die dreifache Olympiagoldgewinnerin Rebecca Soni und den Präsidenten der Pixar und Walt Disney Animation Studios Ed Catmull bis hin zu der japanischen Organisationsberaterin und Bestsellerautorin Marie Kondo, deren Credo lautet: durch Auf-

räumen das Leben verändern. Wir zeigen Ihnen die erstaunlichen Gemeinsamkeiten von Morgen-Ritualen und auch ganz eigene, innovative Wege, die viele dieser Menschen gehen.

Bei einigen Ritualen stehen morgendliche Leibesübungen und eine spartanische Lebensweise im Vordergrund; bei anderen geht es gemächlicher und weniger maßvoll zu. Wir stellen Ihnen Schlafgewohnheiten und Ernährungsregeln vor, elektronische Geräte und Fitnessübungen – eine große Palette von Dingen, die Sie zu Hause ausprobieren können.

WARUM EIN MORGEN-RITUAL WICHTIG IST

Mit diesem Buch wollen wir nicht behaupten, dass es nur einen einzigen richtigen Weg gibt, in den Tag zu starten. Wir möchten vielmehr, dass Sie experimentieren, bis Sie ein Morgen-Ritual gefunden haben, das zu Ihnen passt – eines, das Ihnen das Gefühl gibt, körperlich und geistig hellwach und auf der Höhe zu sein und Sie mental so stärkt, dass Sie einen großartigen Tag haben werden, selbst wenn Sie kein Morgenmensch sind, kleine Kinder haben oder einem anstrengenden Vollzeitjob nachgehen und deshalb in aller Herrgottsfrühe aufstehen müssen.

Die kleinen Dinge, die wir Tag für Tag tun, beeinflussen unsere Entwicklung und prägen unsere Persönlichkeit. Mit den Worten von John Lennon: »Leben ist das, was passiert, während wir eifrig damit beschäftigt sind, andere Pläne zu schmieden.« Was uns ausmacht, beginnt oft mit dem, was wir unterbewusst tun – und das fängt bei der morgendlichen Routine an.

Um ehrlich zu sein, ist es schwierig, einen erfüllten Tag zu haben, wenn man den Morgen planlos beginnt. Die Morgenstunden sind ein unbeschriebenes Blatt, die Gelegenheit, neu anzufangen. Selbst wenn Ihre erste Handlung nach dem Aufwachen darin besteht, einfach ins Bad zu gehen, ist dies der An-

fang einer Reihe von Gewohnheiten – einer Abfolge zusammenhängender Handlungen. Das Aufwachen ist der Auslöser für den Gang ins Badezimmer, was Sie wiederum veranlasst, die Zähne zu putzen, was dazu führt, dass Sie die Trainingsachen anziehen, sich zum Meditieren niederlassen oder sich eine Tasse Ihres bevorzugten Tees oder Kaffees aufsetzen. Ähnlich wie ein Turm von Bauklötzen sind Gewohnheiten nur so tragfähig wie die Grundbausteine. Wenn Sie Ihren Tag damit beginnen, Ihr Telefon zu checken, kann das eine unproduktive Reihe von Handlungen auslösen. Hinzu kommt, dass es am Nachmittag schwieriger ist, von Grund auf eine Abfolge guter Gewohnheiten aufzubauen, weil unsere Willenskraft durch den Stress des Tages erschöpft ist. Morgens können wir meist viel mehr als nur reagieren – weil wir noch nicht den ganzen Tag damit verbracht haben, Entscheidungen zu treffen, daher können wir uns über unseren Morgen klarere Gedanken machen und mehr Initiative zeigen.

Ob Sie im Vorstand eines Fortune-500-Unternehmens sind (Sie finden das Morgen-Ritual des Vorstandsvorsitzenden der Vanguard-Unternehmensgruppe auf Seite 72), der Kopf eines aufstrebenden Medienimperiums (Seite 112), der Erfinder eines der erfolgreichsten Comicstrips aller Zeiten (Seite 184) oder irgendetwas dazwischen – ein positives, fokussiertes und entspanntes Morgen-Ritual zu haben, kann den Unterschied ausmachen, ob Sie Ihre Ziele erreichen oder nicht.

»Finden Sie ein Ritual, das zu Ihnen passt. Setzen Sie sich nicht unter Druck, wie Ihr Morgen auszusehen hat, nur um die Standards anderer Leute zu erreichen. Seien Sie flexibel und erkennen Sie, wann Sie umschwenken müssen, um die Dinge für sich selbst so einfach wie möglich zu machen.«

SHAKA SENGHOR, FÜHRENDE STIMME DER STRAFRECHTSREFORM

Ihr Morgen-Ritual wird und sollte im Laufe der unterschiedlichen Lebensphasen angepasst werden. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie in der Lage sein, solche Veränderungen vorzunehmen; sie werden wohldurchdacht sein und im Einklang mit Ihren tiefsten Werten und sich ändernden Prioritäten stehen. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie die Säulen Ihres Morgen-Rituals am besten aufbauen, und Ihnen zugleich Ideen und Anregungen liefern, was Sie im Laufe der Zeit hinzufügen oder auf was Sie verzichten können. Sollte es bereits eine gewisse Konstanz in dem geben, was Sie als Erstes nach dem Aufwachen machen, dann haben Sie schon ein Morgen-Ritual, ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht. (Die meisten von uns lassen sich ja gedankenlos vom Bett zum Telefon, zum Kühlschrank und schließlich zur Arbeit treiben.) Das ist Ihr Ausgangspunkt. Lassen Sie uns nun ein Ritual entwickeln, das zu Ihnen passt.

ICH WAR NOCH NIE EIN FRÜHAUFSTEHER

Kürzlich wurden wir in einem Interview gefragt, ob man Frühaufsteher sein muss, um beruflich erfolgreich zu sein und ein glückliches Leben zu führen. Unsere Antwort lautete damals wie heute: *absolut nicht!* Dies ist eines der häufigsten Missverständnisse, wenn es um unsere Arbeit und Morgen-Rituale im Allgemeinen geht.

»Mir ist die Uhrzeit, wann ich aufwache, weniger wichtig als die Anzahl der Stunden, die ich schlafe.«

RACHEL BINX, EXPERTIN FÜR INFOGRAFIKEN

Ob Sie nun Frühaufsteher oder Langschläfer sind (oder irgendetwas dazwischen) –, Ihr Morgen beginnt dann, wenn Sie aufgewacht sind. Das kann um sechs Uhr morgens sein oder um

sechs Uhr abends, aber unabhängig von der Uhrzeit haben Sie immer diese ersten Momente nach dem Aufwachen. Ihr Morgen bereitet Ihnen die Basis für den Rest des Tages. Das bedeutet nicht, dass Sie früh aufstehen müssen, sondern dass Sie Ihren Morgen nutzen sollten, um das zu tun, was Ihnen am wichtigsten ist.

Wenn Sie in einer Beziehung leben, kann es gut sein, dass einer von Ihnen ein Frühaufsteher und der andere eine Nacht-eule ist. Benjamin ist mit einer solchen Nacht-eule verheiratet. Ihm wurde schnell klar, dass die Morgenstunden nicht für jeden das Gleiche bedeuten. Nur weil er morgens hellwach war (und seine Augen nach 22 Uhr kaum mehr offenhalten konnte), hieß das nicht, dass das auch für seine Frau galt. Eine müde Frau an der Seite zu haben, ist etwas anderes, als ein müdes Baby zu haben, aber es bringt gleichwohl die morgendliche Routine durcheinander. Wenn Sie mit der gleichen Situation in Ihrer Beziehung konfrontiert sind, akzeptieren Sie diese Unterschiede (und lesen Sie mehr darüber in dem Kapitel »Veränderungen akzeptieren«).

DER UMGANG MIT DIESEM BUCH

Auf den folgenden Seiten haben wir die jeweiligen Morgen-Rituale in Kapitel gegliedert, wobei jedes Kapitel sich auf einen Aspekt fokussiert, der hilft, sich ein bestimmtes Ritual anzueignen. Wir zeigen, wie Sie Ihrem Morgen unterschiedliche Elemente hinzufügen können – etwa ein Workout, Meditation oder zwanglose Formen der Selbstfürsorge –, wie Eltern ihr Ritual den Bedürfnissen ihrer Kinder anpassen können, und schließlich, wie Sie auf lange Sicht Ihr Morgen-Ritual aufrechterhalten können.

Während jedes dieser Rituale innerhalb eines bestimmten Kapitels sich auf das jeweilige Thema bezieht, kann jedes Inter-

view als eigenständiges Ritual gelesen werden. Sie können das Buch aufschlagen und an einer beliebigen Stelle zu lesen beginnen oder im Inhaltsverzeichnis gezielt etwas auswählen. Um einen Überblick über die wichtigsten Kernpunkte zu bekommen, schauen Sie sich im jeweiligen Kapitel den Abschnitt »Nun sind Sie dran« an, um Tipps und Anregungen für Ihr eigenes Ritual zu bekommen.

Wir benutzen das Wort »Ritual« in einem positiven Sinne. Für uns ist das Morgen-Ritual keine monotone Serie streng festgelegter Übungen, durch die Sie sich zu Beginn des Tages quälen müssen. Die stetigen Wiederholungen eines solchen Rituals können sehr beruhigend sein oder auch als Erinnerung dienen, diejenigen Dinge zu tun, die Sie tatsächlich tun wollen.

»Wenn Sie ein Morgen-Ritual entwickeln, sollte Ihnen bewusst sein, dass Sie das in Angriff nehmen, um sich selbst etwas Gutes zu tun, nicht, um den Produktivitätsstandard irgendeines Fremden zu erfüllen.«

ANA MARIE COX, POLITISCHE KOLUMNISTIN UND
KULTURKRITIKERIN

Auch wenn sich dieses Buch auf Interviews mit Menschen darüber stützt, wie diese ihre ersten morgendlichen Stunden gestalten, müssen Sie natürlich kein bestimmtes Ritual, das wir präsentieren, vollständig nachmachen. Sehen Sie die einzelnen vorgestellten Verhaltensweisen als Inspiration für sich selbst – wir entdecken ja immer wieder etwas Neues, was man ausprobieren kann und was wir auf unserer Website veröffentlichen –, aber letztendlich geht es um Ihr eigenes, ganz persönliches Morgen-Ritual. Wir wollen Sie ermutigen, das bestmögliche Ritual zu gestalten und zu erkennen, dass das Endziel nicht das Ritual an sich ist, sondern vielmehr das Glück

und die Produktivität, die es Ihrem Leben bescheren kann. Denken Sie daran: Sie arbeiten nicht für das Ritual, das Ritual arbeitet für Sie.

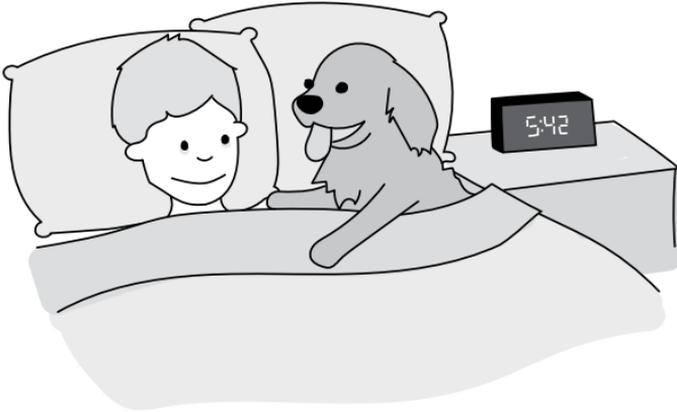
Wir hoffen, dass Sie dieses Buch, das teils Ratgeber, teils Tagebuch von jemand anderem ist, als Handbuch dafür nutzen, sich ein positives, fokussiertes und gelassenes Morgen-Ritual anzueignen (und es beizubehalten). Zum anderen liefert das Buch auch viele inspirierende, lesenswerte Geschichten. Diese Interviews zu lesen, ermöglicht Ihnen Einblicke in die schönsten und privatesten Momente des Tages. Wie bei einem Mosaik entsteht so ein Bild davon, wer wir sind und wie wir leben.

Lassen Sie uns anfangen!

KAPITEL 1

RAUS AUS DEM BETT

ERFOLGREICH IN DEN TAG STARTEN



WER BRAUCHT SCHON EINEN WECKER,
WENN ER EINEN HUND HAT?

Das Aufwachen am Morgen mag auf Ihrer Liste der unbeliebtesten Dinge, die Sie tun müssen, ganz weit oben stehen, aber es ist leider unerlässlich, damit Sie mit Ihrem Morgen-Ritual beginnen können.

Abgesehen von Feuersalarm und lästigen Mitbewohnern gibt es wenige Dinge, die Sie so schnell und vollkommen wach machen wie ein Morgen-Ritual, auf das Sie sich freuen und mit dem Sie unbedingt loslegen wollen. Dennoch brauchen wir manchmal einen kleinen Schubs, um über die Startlinie zu kommen (oder besser gesagt, aus dem Bett) und am Morgen vollständig wach zu werden.

In diesem Kapitel sprechen wir (unter anderem) mit dem Präsidenten des Massachusetts Institute of Technology, L. Rafael Reif, darüber, wie er die ersten Stunden nach dem Aufwachen verbringt, mit der verantwortlichen Direktorin der American Society for Muslim Advancement, Daisy Khan, darüber, dass der Ramadan ihre Morgenstunden grundlegend verändert, und mit dem Ökonomen und Autor Tyler Cowen über sein ungewöhnliches Frühstück (Appetit auf geräucherte Forelle mit Käse?).

CAROLINE PAUL

Autorin von *Katze vermisst* und ehemalige Feuerwehrfrau

Gewohnheitstiere, die Dinge nicht so schnell ändern wollen.

Wie sieht Ihr Morgen-Ritual aus?

Ich stelle mir den Wecker irgendwann zwischen sechs Uhr und halb sieben, je nachdem, wann ich schlafen gehe. Ich brauche meinen Schlaf, aber noch wichtiger ist es, dass ich früh aufstehe, sonst ist mein Tag zu kurz.

Dann mache ich Kaffee, füttere die Tiere, die sich langsam bemerkbar machen, schnappe mir zwei Proteinriegel und setze mich zum Lesen hin. Keine Zeitung, auch wenn ich gern die Schlagzeilen überfliege, sondern ein richtiges Buch. Wenn keines zur Hand ist, begnüge ich mich mit dem *New Yorker*. Diese Zeit ist heilig für mich, denn Lesen war schon immer Teil meines Lebens, und es ist schwer, Zeit dafür zu finden. Als Schriftstellerin ist es auch ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit. Zu dieser Zeit schläft meine Partnerin Wendy noch, das Hundchen ist wieder ins Bett gegangen, eine Katze bereits draußen, sodass es nur noch zwei Tiere gibt, mit denen ich klarkommen muss, zum einen die Katze, die sich auf meinem Schoß einrollt, zum anderen mein eigener rastloser Geist – und beide verharren so, bis das Haus zum Leben erwacht. Ich muss sagen, dass der Übergang von dem Moment, der nur mir gehört, zu dem Zeitpunkt, wenn Unruhe entsteht und alle wach werden – Telefone klingeln, E-Mails eintreffen, der Hund wieder auftaucht –, immer sehr irritierend ist.

Wie lange pflegen Sie dieses Ritual schon? Was hat sich geändert?

Ich beginne meinen Tag seit fast 30 Jahren mit derselben Mahlzeit und Kaffee (einer großen Tasse Peet's French Roast, so stark, dass man ihn fast mit einem Löffel essen kann). Meine Güte, das ist irgendwie peinlich, wenn man das so schwarz auf weiß vor sich sieht. Aber diese Konstanz erdet mich erst einmal und gibt mir die Möglichkeit, mit allem fertigzuwerden, was mir widerfährt. Als ich noch bei der Feuerwehr war, habe ich morgens nicht gelesen und bin auch zu unregelmäßigen Zeiten aufgestanden, denn es war sehr unterschiedlich, wie lange ich mit einem Brandeinsatz oder einem Notfall beschäftigt war – und ohne ausreichend Schlaf bin ich nicht zu gebrauchen.

Als ich Vollzeitschriftstellerin wurde und mir einen eigenen Zeitplan erstellen musste, war ich sehr streng mit mir, wenn es darum ging, den Wecker zu stellen und aufzustehen. Ich brauchte eine feste Struktur und wollte auch an dem gerade aktuellen Buch weiterschreiben, bevor der Morgen verstrichen war. Viele Leute denken, dass man immer ausschlafen kann, wenn man an keine festen Bürozeiten gebunden ist, und wie herrlich das sein muss, aber für mich führt das geradewegs in ein unangenehmes Chaos und zu schlechter Laune.

Benutzen Sie einen Wecker, um aufzuwachen?

Immer. Ich habe versucht, mir anzutrainieren, ohne Wecker aufzuwachen, weil mir das wie eine faszinierende innere Fähigkeit erschien. Das führte aber nur dazu, dass ich die ganze Nacht damit zubrachte, mir Sorgen zu machen, ob ich wohl wach werden würde, und das ist es nicht wert. Wenn der Wecker klingelt, döse ich noch ein wenig, aber mein Hund und die zwei Katzen haben den Wecker natürlich auch gehört und starren mich so lange an, bis ich aufstehe. Das nennt man die tierische Schlummertaste.

Um wie viel Uhr gehen Sie schlafen?

Ich würde gerne jeden Abend um 21 Uhr ins Bett gehen. Ich bin einfach kein Nachtmensch. Sobald die Sonne untergegangen ist, denke ich, dass es eigentlich nicht mehr viel zu tun gibt, und fange an, mich auf den nächsten Morgen zu freuen.

Wie fügt sich Ihre Partnerin in Ihr Morgen-Ritual ein?

Wendys beste Arbeiten (sie ist Illustratorin) entstehen in der Nacht, sodass ihr die Morgenstunden nicht so wichtig sind wie mir. Das passt gut, weil ich dadurch einen entspannten Morgen habe und sie schlafen kann, ohne dass ich mich ständig herumwälze.

Behalten Sie Ihr Ritual auch an den Wochenenden bei?

Ich stehe gerne früh auf, komme, was da wolle, aber manchmal stelle ich aus Rücksicht auf Wendy den Wecker nicht. Doch wenn ich am Samstag oder Sonntag schreiben muss, dann klingelt der Wecker genauso wie unter der Woche.

Wie halten Sie es auf Reisen?

Wenn wir verreisen, hat meine Tasche immer Übergewicht, weil darin neben zwei Hosen und zwei Blusen noch 30 Proteinriegel, fünf Bücher und ein Paket Kaffee sind. Wendy sagt dann immer: »Caroline, es geht nach New York City, da kannst du alles kaufen!« Aber nein, ich überlasse in Bezug auf mein Morgen-Ritual nichts dem Zufall. Wendy geht viel lockerer mit ihrem Tagesablauf um. Früher hat sie mir immer zugeredet, ich solle doch weniger mitnehmen, aber nun sind wir schon seit neun Jahren zusammen und es stört sie nicht mehr.

JAMES FREEMAN

Gründer des Unternehmens **Blue Bottle Coffee**

Wenn die alte Espressomaschine einen morgens aus dem Bett lockt und dabei hilft, die wichtigsten Entscheidungen zu treffen.

Wie sieht Ihr Morgen-Ritual aus?

Ich stehe meistens um sechs Uhr morgens auf, es sei denn, die Babys wecken mich vorher. Ich habe einen Wecker ohne Schlummertaste, sodass ich nicht in Versuchung gerate, sie zu benutzen. Meine alte Espressomaschine (eine La San Marco Leva aus den späten Siebzigern) ist an einen Timer angeschlossen, sodass die Maschine bereits aufheizt, wenn ich aufwache, und dann die optimale Temperatur hat, um Kaffee zu machen.

Nachdem ich aufgestanden bin, mache ich einen Cappuccino für mich und einen Milchkaffee für meine Frau. Ich bin nicht so gut gelaunt, bevor ich meinen ersten Kaffee getrunken habe, daher lautet mein Grundsatz: keine wichtigen Entscheidungen, bevor ich nicht einen Kaffee intus habe.

Produktempfehlungen

Möchten Sie die beliebtesten Kaffeeautomaten, Teekannen und Entsafter der von uns interviewten Personen kennenlernen (oder auch ihre Lieblingsbücher, Podcasts und Apps)? Schauen Sie sich unsere regelmäßig aktualisierten Produktempfehlungen auf der Website mymorningroutine.com/products/an. Dort erfahren Sie, was die Welt Neues und Gutes zu bieten hat.

Wenn ich Glück habe, kann ich mich im Bett noch zehn bis 20 Minuten mit meiner Frau unterhalten und die *New York Times* lesen, während wir unseren Kaffee trinken. Manchmal muss der Hund während dieser Zeit raus, und das muss dann eben sein.

Um etwa Viertel vor sieben beginnt mein Sportprogramm. Nach dem Training dusche und frühstücke ich, füttere die Babys und ziehe sie an, dann kleide ich mich selbst an und springe ins Auto. Ich habe für die Fahrt nach Oakland für gewöhnlich eine Playlist vorbereitet. Früher habe ich National Public Radio gehört, aber das wurde mir zu deprimierend.

Wie lange pflegen Sie dieses Ritual schon? Was hat sich geändert?

Einige Jahre. Je mehr Babys hinzukommen, desto hektischer werden die Morgenstunden, aber bislang bekommt jeder, was er braucht.

Was tun Sie, um sich schon abends auf den Morgen vorzubereiten?

Die Küche ist immer geputzt und die Wohnung aufgeräumt, bevor wir ins Bett gehen. Es ist nicht immer einfach, das abends noch zu machen, aber es ist schön, in einer angenehmen Atmosphäre aufzuwachen.

Wie viel Zeit vergeht zwischen dem Aufwachen und dem Frühstück?

Ich frühstücke, wenn ich von meinem Training zurückkomme. Gewöhnlich einen Joghurt und Obst-Smoothie oder bloß Joghurt mit Marmelade und gehackten Mandeln. Mein Lieblingsjoghurt ist ein Vollmilch-Biojoghurt von Saint Benoît.