

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

**Total zerknirscht –
oder völlig entspannt**

Peter Seitz über Kieferentension

Schwerpunktthema:

Düfte

Mai 2013 • Online Magazin



Liebe Leserinnen und lieber Leser,

Düfte

Ich schlage Sonntagmorgen die Augen auf und der Duft von frisch gekochtem Kaffee mir entgegen. Was für ein Tag. Mein Liebster hat mir einen Kaffee gekocht und wird ihn mir gleich ans

Bett bringen. Das ist Luxus pur. Ich freue mich.

Nach dem Frühstück raus in die Natur. Oh wie das riecht, die warme Erde, wenn die Sonne drauf scheint. Frühling, ich kann dich riechen.

Frisches Gras am Morgen, Maiglöckchen, Lindenblüten

Wir entscheiden uns, über die Elbe zu fahren. Hier im Hafen riecht es nach Fähre, Öl, nicht ganz so sauberem Wasser und nach großer weiter Welt. Den Herrn neben mir auf der Fähre kann ich allerdings auch riechen

Angekommen im „Alten Land“ blühen die Obstbäume. Das riecht ganz fein – kräftig – anregend. Einfach nur wunderschön!

Mittagessen in einer kleinen Fischerstube. Die Bratkartoffeln rieche ich von Weitem und der Fisch riecht frisch und schmeckt auch so.

Weiter geht's zu Fuß bis zur nächsten Bahnstation. Meine Hündin riecht viele KollegInnen und muss an jeder Möglichkeit schnuffeln.

In der Bahn riecht es nach abgestandenen Wollsocken, was aber angenehmer ist als der Geruch nach feuchten Wollsocken. Die Luft steht, die Sonne heizt die Wagen auf und es waren heute schon viele Menschen in diesem Transportmittel unterwegs ...

Wir kommen am Hauptbahnhof an – dieser Bahnhof hat einen eigenen Geruch. Eine Mischung aus Menschen, Fahrzeugen, Bäckerei, Imbissbude ... und ein paar Gerüche, die ich eigentlich gar nicht identifizieren möchte.

Einen kurzen Abstecher zum Schluß in unser Lieblingscafé ... lecker, wieder frischer Kaffee, oder ist es schon Zeit für einen Vino?

Ein kurzer Frühlingsregen säubert die Stadt, es riecht nach frischer Luft.

Zuhause riecht es dann – endlich sagt das Hündchen – nach Hundefutter. Mein Schatz geht schnell mal duschen und riecht anschließend nach meinem Duschgel und – welch ein Segen – nach Mann.

Der Göttin sei Dank für gut riechende Männer!

Intuitive Grüße

Irina Modersitzki

U. Irina Modersitzki



Inhalt:	Seite
Düfte	ab 2
Total zerknirscht – oder völlig entspannt	
Peter Seitz über Kieferentspannung	ab 8
Kurzes & Buntes	11
Bücher-Tipps	ab 10
Bella - Intuition auf vier Pfoten	16

Den Blog der INTUITION finden Sie hier:
<https://intuitiononline.wordpress.com/>

Impressum

Die **INTUITION**® ist als Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt unter der Nummer 30 2009 059 834.7 / 16 registriert.

Herausgeberin: Verlag und Medienagentur Modersitzki • Onlinemagazin

Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg • Telefon: 040.25 48 32 07

www.intuition-online.eu • info@intuition-online.eu

Redaktion: Irina Modersitzki

Die Urheberrechte der Abbildungen liegen bei der **INTUITION**® (soweit nicht anders angegeben). Das Copyright für Bilder in Anzeigen liegt bei den KundInnen. Der Verlag ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

Düfte

Ätherische Öle – das Blut der Pflanzen

Ätherische Öle, die als lebendige Energie der Natur bekannt sind, sind die natürlichen, aromatischen flüchtigen Flüssigkeiten, die in Sträuchern, Blumen, Bäumen, Wurzeln, Büschen und Samen vorkommen. Die charakteristischen Komponenten in ätherischen Ölen schützen Pflanzen vor Insekten, Umweltbedingungen und Krankheiten. Darüber hinaus sind sie wichtig, damit Pflanzen wachsen, gedeihen, sich entwickeln und sich an ihre Umgebung anpassen können.

Therapeutische ätherische Öle werden mit Hilfe der Dampfdestillation aus der aromatischen Pflanzenquelle extrahiert und entfalten durch ihre hohe Konzentration weit mehr Wirkung als getrocknete Pflanzen.

Ätherische Öle weisen zwar häufig einen angenehmen Duft auf, ihre chemische Zusammensetzung ist allerdings komplex und ihre Vorteile sind mannigfaltig, sodass sie einen weit größeren Wert haben, als einfach nur gut zu duften.

Aus historischer Sicht spielen ätherische Öle eine wichtige Rolle im täglichen Leben. Die über 200 Verweise in der Bibel auf Aromata, Weihrauch und Salben weisen darauf hin, dass ätherische Öle zum Salben und Heilen der Kranken verwendet wurden. In unseren modernen Zeiten werden ätherische Öle für die Aromatherapie, die Massagetherapie, das seelische Wohlbefinden, die Körperpflege, für Nahrungsergänzungsmittel, Lösungen für den Haushalt und in vielen weiteren Bereichen eingesetzt.

Aromatherapie und ätherische Öle

Bei der Aromatherapie handelt es sich um die Inhalation von Pflanzenölen, die als ätherische Öle bezeichnet werden, zur Steigerung des physischen, mentalen und emotionalen Wohlbefindens. Ätherische Öle sind die reine Essenz von Pflanzen, die häufig als die lebendige Energie der Natur bezeichnet werden, und können bei richtiger Anwendung sowohl psychische als auch physische Vorteile bieten. Ätherische Öle können in der Aromatherapie für sich alleine oder mit ergänzenden natürlichen Stoffen, wie Pflanzen- oder Trägerölen, verwendet werden.



Inhalation

Folgende Techniken werden bei der Inhalation von Ölen in der Aromatherapie häufig eingesetzt:

- Direkte Inhalation der ätherischen Öle — riechen Sie einfach direkt aus dem Fläschchen am Öl.
- Diffundieren Sie ätherische Öle mit einem Gerät, mit dem das Öl in einem mikrofeinen Dampf in der Luft verteilt wird. Young Living bietet eine Reihe Diffusoren für ätherische Öle an, die die aromatischen Vorteile ätherischer Öle effektiv in der Luft verteilen, ohne dabei deren wichtige Bestandteile zu zerstören.
- Verwendung ätherischer Öle mit einem Luftbefeuchter. Tröpfeln Sie ein wenig Öl auf ein Tuch und platzieren Sie es vor dem austretenden Dampf. Geben Sie das Öl nicht direkt in den Luftbefeuchter, da es auf dem Wasser schwimmt, statt im Wasserdampf aufgelöst zu werden.
- Gießen Sie heißes Wasser in eine Schale und fügen Sie einige Tropfen ätherisches Öl hinzu. Senken Sie Ihren Kopf knapp über die Schüssel und bedecken Sie Ihren Kopf und die Schüssel mit einem Handtuch. Atmen Sie dann tief und langsam.

Auftragen

Ätherische Öle können direkt auf die Haut aufgetragen werden. Lesen Sie vor Verwendung der Öle unbedingt das Etikett, da einige Öle zuerst verdünnt werden müssen, bevor sie verwendet werden können.

Folgende Bereiche eignen sich bevorzugt für das Auftragen:

- Schädeldecke
- Schläfen
- Gegend hinter den Ohren
- Nacken
- Oberer Rückenbereich
- Bauch
- Gegend über wichtigen Organen
- Fußsohlen und Fußrücken
- Fußgelenke



LAVENDEL- *Lavandula angustifolia*

Lavendel ist das gebräuchlichste und bekannteste aller ätherischen Öle. Es wird hauptsächlich für Anwendungen auf der Haut empfohlen.

Es kann zur Reinigung von verletzter Haut und zur Beruhigung von irritierter Haut verwendet werden. Der Duft wirkt beruhigend, entspannend und ausgleichend auf unseren Körper und unsere Gefühle.

- Zur Beruhigung kann Lavendel auf die Füße aufgetragen werden.
- Zur Unterstützung der Schlafqualität kann Lavendel auf den Kopfpolster getropft werden.
- Bei einem Bienenstich oder Insektenbiss kann ein Tropfen Lavendel den Juckreiz und das Stechen verringern.
- 2-3 Tropfen Lavendel auf eine kleine Brandwunde gegeben, kann Erleichterung bringen.
- Bei einer kleinen Schnittwunde kann 1 Tropfen Lavendel erleichternd wirken.
- Bei irritierter Haut kann Lavendel, vermischt mit V6, beruhigend sein.
- Für eine entspannte Reise, einen Tropfen Lavendel um den Nabel oder hinter den Ohren auftragen.
- Bei verlegten Tränenkanälen kann es hilfreich sein, einen Tropfen Lavendel auf den Nasenrücken aufzutragen.
- Bei trockener oder rissiger Haut Lavendel mit V6 vermischen und verwenden.
- Wird Lavendel auf rissige Lippen oder sonnenverbrannte Lippen aufgetragen, kann dies Erleichterung bringen.
- Wird Lavendel um eine Narbe aufgetragen, kann dies unterstützend zur Verringerung des Narbengewebes beitragen.
- Als Deodorant können 2-4 Tropfen Lavendel unter den Achseln aufgetragen werden.
- Bei Pollen- und Hausstaubbelastung einen Tropfen auf die Handflächen geben und einatmen.
- Schuppenbildung kann sich verringern, wenn einige Tropfen Lavendel auf die Kopfhaut aufgetragen werden.
- Bei Motten und Insekten im Kleiderschrank einige Tropfen Lavendel auf ein Baumwolltuch geben. Zusätzlich wird ein frischer Duft verströmt.
- Im Wasserbrunnen geben einige Tropfen Lavendel einen guten Duft und das Wasser braucht nicht so oft gewechselt werden.
- Für einen angenehmen Wäscheduft einige Tropfen Lavendel in den Wäschetrockner geben.
- Zur Unterstützung unserer Abwehrkräfte kann Lavendel im Diffuser hilfreich sein.
- Bei Sonnenbrand können einige Tropfen Lavendel mit destilliertem Wasser in einer Sprühflasche vermischt und aufgesprüht, Erleichterung bringen.
- Im Diffuser kann Lavendel vor dem Schlafengehen Entspannung bringen



Text und Fotos: Young Living

Aus dem Leben einer Coach: „Frühjahrsputz“ im Coaching

„**Alles neu macht der Mai...**“ Das, was für die Natur stimmt, passt auch zu uns Menschen. Deshalb kommen jetzt im Frühling Menschen im Coaching verstärkt eine Bestandsaufnahme vor. Draußen zeigt sich, welche Zweige neue Triebe bringen, was nicht mehr trägt und abgeschnitten wird und was uns weiter durch den Frühling in den Sommer hineinbegleiten wird.

Für die Seele ist es eine gute Zeit, um veraltete Glaubensmuster loszulassen, alte Zöpfe abzuschneiden und überholte Verhaltensweisen abzulegen. Die folgende Übung kann ein hilfreiches inneres „Garten“-Werkzeug dafür sein:

1. Nehmen Sie sich fünf Blatt Papier (DinA 4). Jedes Blatt ist Sinnbild für eine Säule Ihres Lebens, die zu einem Gefühl innerer Stabilität und Zufriedenheit beiträgt.

2. Jeder Zettel erhält eine Überschrift:

1. **Leiblichkeit** – Hier schreiben Sie alles auf, was Ihnen zu Ihrem Körper einfällt: Fitness, Ernährung, wie Sie zu Ihrem Alter stehen, Ihrem Geschlecht. Was ist zurzeit für Sie in Bezug auf Ihren Körper (kein) Thema? Das notieren Sie unter dieser Überschrift.

2. **Soziales Umfeld**: Hier schreiben Sie alles auf, was gerade in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld von Bedeutung ist: die hilfreiche Nachbarin, der nervige Kollege, der so laut telefoniert; die netten Spiele-Abende mit Freunden – die seit Ewigkeiten nicht mehr stattgefunden haben; Ihr Familienleben, etc.

3. **Anerkennung und Leistung**: Wofür erhalten Sie derzeit in Ihrem Leben Anerkennung? Was leisten Sie in Ihren Augen – und in den Augen anderer – so alles? Stimmt für Sie Einsatz und Ergebnis? Wie sieht es bei Ihnen mit der Kraft und Energie aus, die Sie einsetzen können und wollen?

4. **Finanzielle Sicherheit**: Das ist ein persönlich empfundenes Gefühl. Wodurch gewinnen Sie das Gefühl finanzieller Sicherheit? Sind für diese Umstände zurzeit gesorgt? Worauf können Sie Einfluss nehmen im Denken, Fühlen, Handeln?

5. **Sinn und Werte**: Was gibt Ihrem Leben Sinn? Was gibt Ihnen am Ende eines Tages das Gefühl, es war ein guter Tag? Welche Werte möchten Sie in Ihrem Leben verwirklichen? Was gibt Ihrem Tun Bedeutung und ist sinnstiftend? Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt



Haben Sie Ihre Stichworte, Ideen und Gedanken notiert?
Super.

Dann drehen Sie das Blatt um und schreiben Sie auf jedes Blatt folgende drei Fragen. Lassen Sie Platz zwischen den einzelnen Fragen für die Antworten.

Womit werde ich anfangen?

Womit werde ich weitermachen?

Womit werde ich aufhören?

Das Ergebnis ist Ihr seelischer Gartenplan für die nächsten Wochen und Monate. Damit Sie sich nicht überfordern, entscheiden Sie bei EINEM Punkt: Was bedeutet das konkret? Tragen Sie das in Ihren Terminkalender ein. Und los!

Viel Erfolg! IHRetWEGen!



Nina Stiewink

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

Mein Blog: www.ihretwegen-coaching-blog.de

Total zerknirscht – oder völlig entspannt

Den wenigsten Menschen ist bewusst, was Kiefer und Zähne Tag für Tag für sie leisten. Diese Bereiche unseres Körpers sind enormen Kräften ausgesetzt. Beim Zerkleinern unserer Nahrung bringt die Kaumuskulatur enorme Kräfte zustande.

Der dabei entstehende Druck entspricht in etwa dem Gewicht einer Kokosnuss, die aus über einem Meter Höhe auf Ihren kleinen Zeh fällt. Und bei einem angespannten Kiefer kann sich dieser Druck sogar noch steigern.

Die Zähne haben bei normaler, entspannter Mundstellung gar keinen Kontakt miteinander. Wenn der Mensch die Zähne zeigt oder sie eben zusammen beißt, entstehen in der Muskulatur enorme Druckkräfte. In Phasen höchster Konzentration ist die Spannung in Kopf- und Kieferbereich enorm hoch, das gleiche gilt bei vielen Menschen auch für den Schlaf. Der Volksmund ist da sehr direkt. Redewendungen wie: „Ich beiß die Zähne zusammen und geh da durch“, oder „Ich geh' bald auf dem Zahnfleisch“ sprechen eine deutliche Sprache.

Das Gesicht von Frauen ist oftmals nicht nur anmutiger als das Antlitz von Männern, laut der Fachzeitschrift „Zahnärztliche Mitteilungen“ tut es leider auch häufiger weh. Zwischen 15 und 18 Prozent der Frauen sind von Schmerzen im Gesicht, in den Kaumuskeln, den Kiefergelenken oder im Ohrbereich geplagt. Ursache ist oft die Mehrfachbelastung durch die vielen Tätigkeiten, die als Hausfrau, Ehepartnerin, Mutter und im Beruf nebeneinander oder gleichzeitig zu erledigen sind. Etwa neun Prozent der Männer sind von Schmerzen im Kieferbereich betroffen. Beruflicher Ehrgeiz, Konkurrenzdenken unter Männern allgemein und innere Aggressionen können hier als Hauptursachen angeführt werden. Der Gesichtsschmerz verschwindet jedoch im Alter fast völlig, unter den über 64-Jährigen haben nur noch zwei Prozent Probleme.

Die Ursache des Zähneknirschens liegt vermutlich im Gehirn und hängt mit emotionalem Stress zusammen. In vielen Fällen sind seelische Dysbalancen ebenfalls mit beteiligt. Dadurch, dass wir unsere Ängste nicht zeigen wollen und unsere Nervosität verbergen, steigt der innere Druck. Die daraus resultierenden Muskelverspannungen geben diese innere Anspannung unkontrolliert und meist völlig unbewusst an den Kiefer- und Kauapparat weiter. Dahinter wirkt das so genannte sympathische Nervensystem, also der Teil des Nervensystems, der sich nicht willentlich beeinflussen lässt.



Peter Nama`Ba`Ronis Seitz

Unbehagen bis hin zu Muskel- Nerven- und Gliederschmerzen zeigen sich morgens oft schlimmer. Faktoren wie elektrische Radiowecker oder eingeschaltete Handys im Kopfbereich des Schlafplatzes belasten den Körper durch elektromagnetische Abstrahlung von außen. Wird ein ungelöstes Problem und die damit verbundene Erregung mit in die Nacht genommen, so wird der gesamte Organismus zusätzlich von innen in Stress versetzt. Die natürliche Ausregulierung der regenerativen Körpervorgänge bei Überlastung erfolgt durch Spannungsabbau – dies geschieht unter Anderem über Träume und auf der körperlichen Ebene über Muskelarbeit. Ein zuviel an Spannung wird in Arbeit umgewandelt und dadurch abgebaut. Die Intelligenz unseres Wesens ist im Umgang damit so grandios, dass dieser Vorgang über das härteste Material im Körper, unsere Zähne vollzogen wird. Nächtliches Zähneknirschen und Pressen, in der Fachsprache "Bruxismus" genannt, ist aus dieser Sichtweise ein angestrebter Heilungsversuch.

Verspannungen im Kieferbereich können fatale Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben. Leider sind sich die meisten "Presser" und "Knirscher" dessen gar nicht bewusst, da sich die Verkrampfungen langsam über Jahre aufbauen. Über Muskelstränge, Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) werden diese Spannungen weitergetragen und können unangenehme und oft auch schmerzhaftige Auswirkungen in vielen Bereichen unseres Körpers zur Folge haben. Diese Beschwerden und Schmerzen werden dann aber meist nicht mit dem Kiefer in Verbindung gebracht. Dabei sind die Folgen einer Kieferverkrampfung oft erheblich, so kann zum Beispiel ein einseitig angespanntes Kiefergelenk über den gesamten Muskelapparat auf das Becken eine so starke Wirkung ausüben, dass die Beckenschaufeln sich verdrehen. Probleme im Lendenwirbelbereich bis hin zu so genannten Beinlängenunterschieden sind die Folgen.

Aus der jahrelangen Erfahrung mit Craniosacral Energetik der muskulären Traumaarbeit und in der Erwachsenenbildung ist Peter Seitz bekannt, dass die angenehmen Auswirkungen eines entkrampften Kiefers sehr weitreichend sein können: Die Zähne bleiben länger gesund, der Schlaf wird positiv beeinflusst, Spannungen im Kopfbereich lassen nach, Nacken und Rücken werden beweglicher, die Verdauung reguliert sich ... Diese wiedergewonnene Lockerheit kann sogar dazu führen, dass sich die Emotionen aufhellen. Professionelle zahnärztliche Hilfe, durch Craniosacral Energetic oder die Osteopathie bilden Möglichkeiten zu Verbesserung und Linderung von Kieferproblemen. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zum Wohle des Klienten ist dabei sehr wichtig. Die Selbsthilfe nimmt in der Behandlung des Kiefers mittlerweile einen beachtlichen Stellenwert ein, denn mehr und mehr Menschen übernehmen wieder die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit.

Wer zum Zähneknirschen neigt, sollte auf Stressbewältigung besonderes Augenmerk legen. Dafür werden verschiedenste Methoden und Techniken zur Verfügung gestellt: Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Tai Chi oder Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson aber auch sportliche Aktivitäten können helfen, mit den Belastungen des Alltags gelassener umzugehen und letztlich weniger mit den Zähnen zu knirschen. Auf der Suche nach effektiven Selbsthilfeübungen ist Peter Seitz selbst tätig geworden und hat mit kompetenten Partnern eine **CD** erarbeitet, in der es um eine ganzheitliche Kieferentspannung geht: „**Selbsthilfeübungen zur Kieferentspannung**“

Die sieben Übungen darin sind so entwickelt worden, dass sie wichtige Körperregionen für die innere und äußere Stabilität mit beachten.

Das Becken, die Wirbelsäule und der Nacken werden mit einbezogen. Der erste Halswirbel mit dem Übergang zum Hinterhaupt sind ebenfalls aktive Mitspieler, genauso wie der Ober- und Unterkiefer und die einzelnen Zähne.

Eine wichtige Möglichkeit der Selbstbehandlung ist der bewusste Zugang zur Kieferregion. Die einfachste Übung dazu ist, wenn sie sich selbst liebevoll im Gesicht, den Kiefergelenken und den Ohren massieren.

Ein weiteres probates Mittel ist, sich selbst im Tagesablauf zu beobachten, sich sozusagen gedanklich in den Mund zu gucken und zu erkennen, was dort gerade geschieht: Ob zum Beispiel die Zähne zusammen gepresst sind, ob knirscht wird, oder die Zunge gegen den Gaumen gedrückt ist. Wenn ja, lösen Sie diese Spannung, ganz bewusst.

Das Kieferareal trägt einen wesentlichen Anteil an unserer „entspannten Aufrichtigkeit“ bei, wobei auch die Zähne und deren Stellung zueinander im Kiefer maßgeblich an der Feineinstellung für die gesamte Körperstatik beteiligt sind. Da psychischer Stress zu den auslösenden Faktoren des Bruxismus zählt, noch ein kleiner Tip von Peter Seitz: Nehmen wir das Leben doch nicht so verbissen ernst, denn nichts wird bekanntlich so heiß gegessen, wie es gekocht wird.

Weiter lesen: <http://www.sorayon.com>






Lesung und das (Mitsing-)Konzert „Auf dem Herzensweg – Lebensgeschichten spiritueller Frauen“

Am 20. Mai finden in der Kirche der Stille in Hamburg-Altona die Lesung und das (Mitsing-)Konzert „Auf dem Herzensweg – Lebensgeschichten spiritueller Frauen“ statt.

An diesem Abend rund um das Thema Herzenswege erzählt die Autorin Sabrina Gundert von ihrer Reise zu den zehn porträtierten Frauen – unter ihnen die schamanische Künstlerin Cambra Skadé, die buddhistische Meditationslehrerin Sylvia Kolk, die christliche Nonne Schwester Elke Stein oder auch die Sufilehrerin Annette Kaiser – und liest aus ihrem Buch „Auf dem Herzensweg – Lebensgeschichten spiritueller Frauen“, das Ende April im Irdana-Verlag erscheint. Die Liedermacherin Sabine Bevendoff begleitet den Abend mit ihren Liedern zum eigenen Weg musikalisch.

Die Lesung mit musikalischer Begleitung findet statt am Montag, 20. Mai 2013, in der Kirche der Stille, Helenenstraße 14A, 22765 Hamburg (<http://kirche-der-stille.de/>). Sie beginnt um 19 Uhr. Eintritt: 5 bis 10 Euro (nach eigenem Ermessen).


EU will Anbau von Obst und Gemüse regulieren



Die EU-Kommission arbeitet an einer Neuregelung des europäischen Saatgut-Marktes in Form einer Verordnung (Vorbereitendes EU-Papier im Original, Englisch). Damit wird eine Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs vom Juli 2012 verrechtlicht: Landwirte dürfen nur mehr amtlich zugelassenes Saatgut verkaufen. Bisher waren alte und seltene Saatgut-Sorten ausgenommen, die in althergebrachter Tauschwirtschaft gezüchtet und in meist kleinen Mengen gehandelt wurden. Geht es nach den Plänen der Kommission, dürfen Kleinbauern oder Privatleute ihr selbst gezüchtetes Saatgut in Zukunft nicht einmal mehr verschenken.

Weiter lesen: <http://deutsche-wirtschafts-nachrichten.de/2013/04/23/eu-will-anbau-von-obst-und-gemuese-in-gaerten-verbieten/>

kunstsommer jesteburg




Der Kunstraum schräg und gut präsentiert vom 24. Mai bis 25. August 2013 ausgewählte Werke von Thomas Frieda Müller • Inge Schulz-Winter • Christel Hasper • Anette Kügler • Gisela Milse • Hella Meyer-Alber.

Die Kunst des Porträts: Der in der Nordheide lebende Fotograf Thomas Müller beherrscht sie: „Seine Arbeiten – seien es Photographien von Günter Grass, Bill Gates, Gerhard Schröder, Plácido Domingo oder Luciano Benetton – finden sich in renommierten Blättern wie dem „stern“, dem „Spiegel“ oder dem „Magazin der Süddeutschen Zeitung“, aber auch auf zahlreichen CDs als Cover.

Der Kunstraum schräg und gut zeigt seine Serie POLAROID SX 70.

www.schraegundgut.de

Die Keimzelle



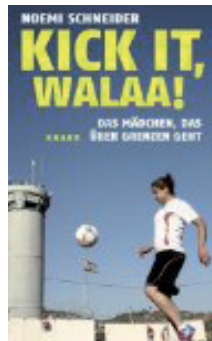
Die Keimzelle befindet sich seit Mai 2011 im Hamburger Karolinenviertel und ist ein kleiner sozialer Garten. Das bedeutet, dass alle den Ort gemeinschaftlich nutzen können, sei es zum Gärtnern, als Erholungsort oder als Treffpunkt. Niemand muss Mitglied einer Gruppe oder eines Vereins sein, um an der Keimzelle mitwirken zu können. Im Garten werden verschiedene Gemüse, Kräuter und Blumen angebaut. Hier kann in der Erde gewühlt und gewässert werden. Hier begegnet man Insekten und Pflanzen, die in einer Großstadt nicht so häufig zu finden sind. Auch das Schmecken kommt nicht zu kurz: Die Früchte und Erträge der Keimzelle werden gemeinschaftlich genossen.

<http://keimzelle.blogspot.eu>

Kick it, Walaa!: Das Mädchen, das über Grenzen geht

Walaa Hussein lebt in Israel und gehört als Araberin einer Minderheit im jüdischen Staat an. Sie blondiert sich die Haare, trägt keinen Schleier und chattet mit ihren Freundinnen. Dem ersten Anschein nach lebt sie das Leben einer normalen Israelin. Wenn da nicht die Checkpoints wären, die sie tagtäglich passieren muss. Denn Walaa spielt nicht nur für ihren Verein in Israel, sondern auch für die palästinensische Nationalmannschaft. Walaa ignoriert die Grenzen. Aber welche Zukunft kann es für die junge talentierte Sportlerin geben? Früher oder später muss sich die 24-Jährige für eine Mannschaft entscheiden. Zudem sind ihre Eltern gläubige Moslems und nicht davon abzubringen, sie zu verheiraten. Doch Walaa möchte sich ihr Team und ihren Mann selbst aussuchen, und dafür ist sie bereit, Grenzen zu überwinden. Jeden Tag.

Kick it, Walaa!: Das Mädchen, das über Grenzen geht von Noemi Schneider • Verlag: Knaur HC • 978-3426655269 • 16,99 €



Zukunfts Menü: Warum wir die Welt nur mit Genuss retten können

Sarah Wiener hat eine Leidenschaft für gutes Essen, das frisch und mit regionalen Zutaten zubereitet wird. Die prominente Spitzenköchin macht sich Gedanken über den Zusammenhang von Nahrungsmittelproduktion, Handel und der Qualität unseres Essens – und sie plädiert für bodenständige Nahrungserzeugung, für Achtsamkeit und Genuss.

Immer mehr Menschen ernähren sich von industriell vorgefertigten Speisen. Das hat nicht nur zur Folge, dass die Geschmackserlebnisse immer uniformer und flacher, die sinnlichen Erfahrungen mit dem Essen immer dürftiger werden.

Immer weniger Menschen haben noch eine Vorstellung davon, wie aus Roggen, Weizen oder Dinkel unser täglich Brot wird, wie Lauch, Pastinaken oder Rote Bete im Garten wachsen oder wo das Fleisch für ihre tägliche Nahrung herkommt. Mit dem Verlust von Ursprünglichkeit und Vielfalt gehen auch gesundheitliche Ernährungsschäden einher, nicht zuletzt die Zivilisationskrankheit der Fettleibigkeit. Hier ist Sarah Wieners Engagement für eine bodenständige Nahrungsproduktion und für Achtsamkeit und Genuss beim Essen nicht nur vernünftig, sondern auch trendy. Mit ihrem alten Wissen und traditionellen Werten hat sie ein Knowhow zu bieten, das uns Kochkultur und Genuss wiederentdecken lässt und nebenbei der Ausweg aus unserer einseitig auf Effizienz ausgerichteten, Umwelt und Gesundheit zerstörenden Industrienahrung ist.

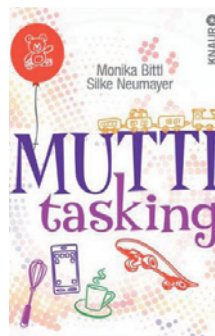
Zukunfts Menü: Warum wir die Welt nur mit Genuss retten können Sarah Wiener • Riemann Verlag • 978-3570501504 • 19,99 €



Muttitasking - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch

Mütter befinden sich täglich im Sturzflug von den hohen Idealen der perfekten Familie zu den schönsten Dramen des Alltags. Sie unterbrechen morgens eine Chefbesprechung wegen Windpokkenalarm aus dem Kindergarten. Mittags versuchen sie an der Supermarktkasse locker zu bleiben, wenn sich die lieben Kleinen brüllend vor der Quengelware auf dem Boden wälzen. Und sie fragen abends beim Kochen Vokabeln ab, leisten telefonische Notfallseelsorge für die beste Freundin und beantworten gleichzeitig noch die Mail des Elternbeirats. Monika Bittl und Silke Neumayer, selbst Meisterinnen im Muttitasking, berichten ehrlich und charmant über den zuweilen irrwitzigen Alltag der Mütter zwischen Kind, Job und Haushalt.

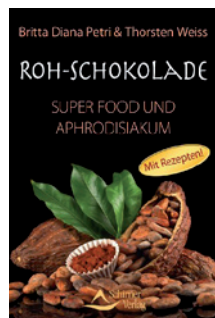
Muttitasking • Monika Bittl • Knauer Verlag • ISBN 978-3843450607 • 6,95 €



Roh-Schokolade - Super Food und Aphrodisiakum

Schokolade muss keine ungesunde Süßigkeit sein. Rohe Kakaobohnen haben vielfältige positive Inhaltsstoffe. Sie stecken voller Antioxidantien, Magnesium, Zink und Vitamin C. Sie unterstützen die Funktionen von Herz und Gehirn und vermindern depressive Gefühle. All diese Vorteile bietet aber nur der rohe Kakao. Thorsten Weiss eröffnet dem Leser die spannende Welt des Kakaos, und die Vitalkost-Expertin Britta Diana Petri bietet zahlreiche abwechslungsreiche Rezepte rund um die rohe Kakaobohne - von Schokohakes über Torten und Cremes bis hin zu Schokoladeneis.

Roh-Schokolade - Super Food und Aphrodisiakum • Britta Diana Petri, Thorsten Weiss • Verlag: Schirner • ISBN-13: 978-3843450669 • 6,95 €



Wie ich herausfinde, was ich wirklich will

In diesem Büchlein finden Sie Auszüge aus dem bekanntesten Buch der amerikanischen Leben- und Karriere-Beraterin Barbara Sher. Das Buch trägt den Titel ‚Wishcraft. Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen‘ und ist zum Klassiker der Lebenshilfe-Literatur avanciert. Die hier vorliegenden Texte betreffen den wichtigsten und ersten Schritt, der anfällt, wenn wir uns in unserem Leben nicht mehr wohlfühlen und etwas Neues anstreben: Wir müssen herausfinden, was wir wirklich wollen! Mit vielen Beispielen, praktischen Übungen und konkreten Hinweisen hilft uns Barbara Sher, genauer hinzuschauen und zu dem zu finden, was uns Erfüllung und Sinn bringt.

Wie ich herausfinde, was ich wirklich will • Barbara Sher
Verlag: Königsfurt Urania • ISBN-13: 978-3868261233 • 3,99 €



Ein Date mit der Seele

Jeder Mensch kennt in seinem Leben Krisenzeiten, Lebensumbrüche, Schicksalsschläge, ungeplante Herausforderungen und plötzliche Veränderungen. Vieles kann man allein bewältigen, die Lebenserfahrung hilft. Und doch gibt es manchmal Situationen, die sich wiederholen und durch einen blinden Fleck kommt man einfach nicht auf die Lösung.

Was möchte einem das Leben sagen? Welche Resonanzen sendet man aus, um diese Themen in sein Leben zu ziehen? Warum passieren manche Dinge immer wieder und warum ist es so schwer sich aus manchen Situationen zu befreien?

Das Buch „Ein Date mit der Seele“ zeigt einen neuen Lösungsweg auf, mit dem wir lernen, unsere eigene innere Stimme wieder zu hören und ihr zu vertrauen, neue Wege zu beschreiten und effektiv Probleme zu transformieren.

Dieses Buch erläutert Hintergründe zu seelischen Blockaden. Es nimmt Dich mit auf eine Reise, die das Herz berührt, unter die Haut geht und ein neues Verständnis für die Seele und die Zusammenhänge im Leben schafft.

Anhand von vielen Praxisbeispielen schildert Ilka Plassmeier anschaulich und einfühlsam wie man sich aus unbewussten Verstrickungen löst, körperliche und seelische Balance findet, Schwächen zu Stärken transformiert, Mut, Leichtigkeit, Vertrauen und Selbstbewusstsein entwickelt und sein ungeahntes Potential entfaltet.

Ein Date mit der Seele • Ilka Plassmeier • 21,95 €

Bestellung unter <http://www.eindatemitderseele.de/>



Wir haben überlebt!: Krebspatienten erzählen

Diagnose: Krebs. Ein Schock. Für Betroffene beginnt eine Zeit des Hoffens und Bangens: Was bedeutet die Erkrankung für mein Leben? In welche Therapieform setze ich mein Vertrauen? Wie reagiert mein Umfeld?

Die Vielfalt möglicher Behandlungsmethoden gibt Betroffenen mitunter das Gefühl, Objekt eines anonymen Gesundheitssystems zu sein. Zeit für einen Perspektivwechsel! Prof. Dr. Klaus Maar, Entwickler eines komplementär medizinischen Verfahrens, der bewährten biologischen Intensiv- Therapie, lässt in seinem neuen Buch Patienten zu Wort kommen. Entstanden ist ein ergreifendes Kaleidoskop, das zeigt, wie Menschen an einer lebensbedrohlichen Krankheit wachsen können — und was wirklich hilft, in dieser Situation die Lebensqualität zu erhalten. Ein Mut machendes Plädoyer, offen mit der Krankheit umzugehen!

Wir haben überlebt!: Krebspatienten erzählen • Klaus Maar • Verlag Auum • 978-3899017168 • 18 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Der Labor Beagle

Der Ursprung des Wortes Beagle ist nicht eindeutig geklärt. – so heißt es ...

Ihr Menschlinge geht aber davon aus, dass der Begriff aus dem Französischen kommt und so etwas wie klein bedeutet. Würde ja passen.

Der Beagle ist ein Jagdhund, der ursprünglich in England als lauffreudiger Meutehund speziell für die selbstständige Treibjagd auf Feldhasen und Wildkaninchen gezüchtet wurde.

Habe Ihr Menschlinge einem Beagle mal in die Augen gesehen? Macht das mal! Und dann schämt Euch anschließend mal ´ne Runde.

Wie könnt Ihr nur auf den Gedanken kommen, diese wunderschönen, friedfertigen, Euch treuergebenen Hunde als Laborhunde zu benutzen?

Davon abgesehen, dass ich sowieso nicht versteh, wie Ihr auf den Wahnsinn kommt Lebewesen für Eure dämlichen und überflüssigen Labortestserien zu nutzen. Träufelt Euch die Testsubstanzen doch selber in die Augen und auf die Haut! Aber lasst uns in Ruhe!

Wie ich darauf komme? Warum ich so zornig bin?

Ich will es Euch sagen.

Letzte Woche traf ich einen süßen Kumpel – einen kleinen Beagle. Was er mir erzählte – und was sein Rudelführer meiner Rudelführerin erzählte, machte mich wütend.

Er war ein Laborhund.

Der Beagle war aus einem Labor in Berlin gerettet worden. Bei Nacht und Nebel entführt – gut so! Mehr davon!

Wusstet Ihr, dass es in Deutschland mehrere Züchter gibt, die ausschließlich Hunde für Tierversuchsanstalten züchten, aber auch pharmazeutische Unternehmen, die ihre eigenen Hunde züchten?

Da kann ich nur ungläubig den Kopf schütteln und muss an mich halten, um nicht augenblicklich in Tränen auszubrechen!

Ich geh jetzt mit Rudelführerin ´ne Runde Gassi, wenn ich den kleinen süßen Beagle treffe, entschuldige ich mich erst mal für die Menschlinge kollektiv

Weiter lesen:

<http://www.laborbeagle.de/>

Intuitive Grüße

Eure Bella

