

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



Schwerpunktthema:

GRAU
IST

In dieser Ausgabe:

**Die Sonne genießen -
aber richtig!**

großartig

Juli 2013 • Online Magazin



Grau ist großartig!

Wir hätten die Ausgabe auch 50+ nennen können, fanden aber „Grau ist großartig“ viel besser.

Grau ... graues Haar Und nun?

Sie haben das erste graue Haar in ihrem Haupthaar entdeckt? Herzlichen Glückwunsch! Willkommen im Club.

Jetzt geht es richtig los.

Schauen Sie doch einfach einmal unter:

<http://advancedstyle.blogspot.de/2012/07/summer-in-city.html>

Ari Seth Cohen durchstreift die Straßen New Yorks und sucht nach den elegantesten und kreativen älteren Leuten. Immer respektiert er Alter und Stil.

Stöbern Sie UND lesen Sie die Kommentare ... **Unbeschreiblich!**

Ich liebe diese Seite!

Woran denken Sie, wenn es um Personen geht, die ein Alter über 40 erreicht haben?

Pflegeheim, Testament und Windeln oder Lebensfreude, Selbstbestimmung und bunte Kleidung.

Was ist unsere Vorstellung vom Alter? Wie gestalten wir es? Haben Sie einen Plan? Haben Sie Wünsche? Wann fangen Sie an, diese umzusetzen. Oder ist noch viel Zeit? Das mag sein und ist auch gut! Ich für mich habe mir Gedanken gemacht ... ob alles so kommt oder vielleicht doch ganz anders ... ich weiß es nicht. Aber ich weiß ganz genau, was ich will und was ich nicht will. Das kommuniziere ich, bespreche es mit meinen engsten FreundInnen und ja, vielleicht ist es an der Zeit, ein Testament zu verfassen und eine Patientenverfügung auszufüllen, in der stillen Hoffnung, dass ich sie nicht brauchen werde, denn mein Ziel ist es, gesund zu sterben.

Achtung, ein Witz:

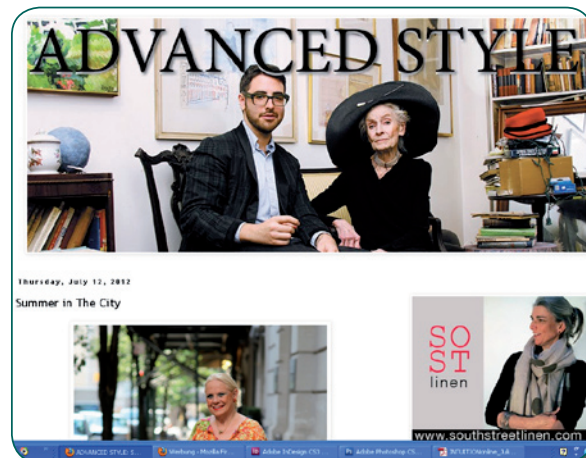
„Wie alt, glauben Sie, Herr Doktor, kann ich werden?“ - „Rauchen Sie?“ - „Nein.“ - „Trinken Sie?“ - „Nein.“ - „Frauen?“ - „Niemals.“ - „Warum wollen Sie alt werden?“

Viel Spaß bei der Lektüre Ihrer INTUITION online!

Mit bunten Grüßen

Irina Modersitzki

U. Irina Modersitzki



Inhalt:

Seite

Grau ist großartig

ab 2

Die Sonne genießen - aber richtig

ab 7

Kurzes & Bunes

10

Bücher-Tipps

ab 11

Bella - Intuition auf vier Pfoten

16

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

Titelfoto: **Grau ist great** • Sabine Reichel • Heyne-Verlag •

Rezension Seite 11

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.

Grau ist großartig

Wechseljahre – Wandeljahre

„Alles okay bei dir? Dein Gesicht ist so rot!“ Seit knapp zwei Jahren höre ich diese Kommentare. Dabei bin ich doch immer die gewesen, die so blass war. Etwas ändert sich. Das sagen andere. Und das zeigt mir der Blick in den Spiegel auf mein 46-jähriges Ich: Graue Strähnen durchziehen meine braunen Haare. Wellen verschwinden. Die Haare werden stumpfer. Die Haut rötet sich. Fingernägel werden brüchiger.

Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich müder aus. Ringe unter den Augen. Gleichzeitig freue ich mich fast spitzbübisch, wenn meine Tochter mir leicht genervt mitteilt, die Tampons seien mal wieder alle. War mir noch gar nicht aufgefallen. Ich brauche sie nicht mehr so häufig ...

Gelassener bin ich auch geworden. Ich muss nicht mehr jedes „schneller, höher, weiter“ mitmachen. Immerhin weiß ich, wo meine Stärken liegen und wie ich damit meine Erfolge sichere. Da kann ich auch mal das ein oder andere Thema links liegen lassen. Was hat es mit all dem auf sich, was sich da an Veränderung tut? Der Begriff heißt „Wechseljahre“ – und buchstabiert sich für viele Frauen ganz unterschiedlich:

Ein Drittel der Frauen hat in dieser Übergangszeit leichte Beschwerden mit geringen Einschränkungen. So können sie immer noch die positiven Veränderungen genießen: Kinderbetreuung fällt weg, weil die Kinder groß sind. Es ist eine Zeit, in der es möglicherweise durch neue Freiräume nochmal einen beruflichen oder persönlichen Wandel gibt. Prozesse, die ich als Coach in meiner Praxis immer wieder erlebe. An jeder dritten Frau gehen die Veränderungen dieses Lebensabschnitts bis auf die Tatsache, dass die Haare grauer werden, sogar nahezu unbemerkt vorbei. Das Klimakterium ist wie die Pubertät ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau und keine Krankheit. Es bedarf in der Regel keiner Behandlung. Wenn starke Beschwerden auftreten, die durch die hormonelle Umstellung verursacht werden ist auch davon zirka jede dritte Frau betroffen. Am schlimmsten sind oft die Hitzewallungen, übrigens das einzige wirklich Klimakterium-spezifische Symptom. Klatschnasse Haare und durchgeschwitzte Blusen im Job. Schlaflose Nächte wochenlang. Stimmungsschwankungen, die ins scheinbar Bodenlose gehen. Das ist das Bild, das die Wechseljahre bei vielen heraufbeschwört. Aber dazwischen gibt es so viele Zwischentöne wie ich Grau- und Brauntöne im Haar entwickle.

Was mache ich nun mit meiner roten Haut? Nachdem ich ärztlich abgesehen habe, dass ich weder zu hohen Blutdruck noch eine andere medi-



Astrid Fiedler (li) und Nina Stiewink vor der Beratung

zinische diagnostizierbare Krankheit habe, gehe ich zu Astrid Fiedler, Hamburger Farb-, Stil- und Imageberaterin (www.imagekonkret.de).

Ich war schon früher bei ihr. Damals hat sie mir in einer kompetenten und sehr empathischen Beratung meinen Farbpass erstellt. Jetzt möchte ich von ihr wissen, ob sich bei den Farben, die zu mir passen, etwas verändert hat. Darauf gekommen bin ich, weil Frau Fiedler einen Workshop anbietet: „Mehr Sicherheit in Farb- und Stilfragen in den Wechseljahren“. Ich frage nach, was sich aus ihrer Sicht in den Wechseljahren für Frauen ändert: Farbpigmente der Haare und der Haut nehmen ab. Die Figur wird an verschiedenen Stellen fülliger. Füße mögen nur noch flache Schuhe. Und auch auf die Stimmungsschwankungen weist sie hin. Was mache ich denn nun mit meinem roten Gesicht?

Frau Fiedler schlägt vor, dass wir erneut einen Farbttest machen. Das Ergebnis zeigt es deutlich: die kräftigen Farben, die mir vor einigen Jahren noch so gut standen, sind jetzt zu „warm“, zu rot, zu vordergründig. Ich verschwinde dahinter – und mein Gesicht wirkt ohne Make-up: sehr rot. (Vorher-Bild). Also müssen neue Farben her. Und der Vergleich zeigt. Die kühleren zurückgenommenen Farben passen plötzlich gut, um die ich früher einen Bogen gemacht habe. (Nachher-Bild). Und so müde sehe ich auch nicht mehr aus. Aha! Es wird deutlich: Veränderung ist im Gange. Und: Es ist daran nichts besser oder schlechter als vorher. Es ist einfach anders.

Die Wechseljahre sind eine natürliche Wandelphase im Leben einer Frau und keine Krankheit. Sie nehmen mir etwas. Und sie geben mir etwas Neues dafür. Wenn ich bereit bin, das Alte loszulassen und das Neue willkommen zu heißen, dann werden die Wechseljahre im besten Sinne Wandeljahre, in denen ich es mir erlauben darf, mir mehr Zeit für mein Wohlbefinden, meine Gesunderhaltung und mein gewandeltes Ich zu nehmen.

Text: Nina Stiewink

Als Mark Twain Redakteur und für die Sorgenspalte zuständig war, klagte eine 17jährige, sie verstehe sich mit ihrem Vater nicht; er sei rückständig und ohne Sinn für das Moderne. Mark Twain antwortete: "Ich kann Sie gut verstehen. Als ich 17 Jahre alt war, zeigte mein Vater ebenfalls keinerlei Bildung. Haben Sie Geduld mit alten Leuten! Zehn Jahre später, konnte ich mich schon vernünftig mit ihm unterhalten. Heute bin ich 37, und ich kann ihn fragen, wenn ich keinen Rat mehr weiß. Es ist verblüffend, was der alte Herr dazugelernt hat."



Astrid Fiedler (li) und Nina Stiewink nach der Beratung

Die Sonne genießen - aber richtig!

Was man/frau im Sommer wissen und beachten sollte

Endlich ist er da: der langersehnte Sommer. Ob am Badensee, im Strandurlaub oder im heimischen Garten, die Sonne besitzt in den Sommermonaten viel Kraft. Um die warmen Tage voll und ganz genießen zu können, sollte man sich vor einem Sonnenbrand schützen. Warum das so wichtig und wieso Sonne auch gesund ist, erklärt Dr. Johannes Müller-Steinmann, ärztlicher Direktor des Hautarztzentrums Kiel:

Sonne macht glücklich, heißt es. Warum ist das so?

Mithilfe von Sonnenlicht produziert unser Körper vermehrt das Hormon Serotonin. Dieses ist auch als Glückshormon und Gute-Laune-Macher bekannt. Es lässt die Menschen aktiv werden. Wenn es draußen wärmer wird, können wir außerdem an die frische Luft, alles ist grün und blüht - das macht einfach glücklich.

Warum benötigen wir Sonnenstrahlen auf unserer Haut?

Sonne hebt nicht nur die Stimmung. Der menschliche Körper benötigt sie auch, um Vitamin D zu bilden. Dieses ist wichtig für die Knochen. Daher gilt die Regel, dass jeder täglich etwa 20 Minuten Sonnen tanken sollte, um genügend Vitamin D zu bilden. Das bedeutet jedoch nicht, sich in die pralle Sonne zu legen. Auch im Schatten oder bei bewölktem Himmel fängt unser Körper genug Sonnenstrahlen ein.

Zu viel Sonne ist also nicht gut für uns?

Nein, Sonnenlicht ist zu 80 Prozent verantwortlich für die Hautalterung, also Falten. Jeder Mensch hat eine Art Sonnenkonto, auf das er sein Leben lang einzahlt, von dem er aber nie etwas abheben kann. Wer zu viel Sonne auf seine Haut lässt und diese nicht ausreichend schützt, kann schnell den Höchststand des Sonnenkontos erreichen.

Was kann das für Folgen haben?

In jedem Fall Falten, bei manchen auch die bekannte Lederhaut. Im schlimmsten Fall können irreparable Hautschäden entstehen. Daher sollten besonders Eltern darauf achten, ihre Kinder von Beginn an gut vor der Sonne zu schützen.

Lieber **einmal**
in der **Sonne**
als **ständig**
hinterm
Mond.

Warum ist das gerade bei Kindern so wichtig?

Besonders aber Kinder haben nur wenig körpereigenen Schutz. Sie haben noch nicht genug Melanin gebildet: ein Stoff, der die Haut bräunt und so vor der Sonne schützt. Daher bekommen gerade Kinder schneller einen Sonnenbrand als Erwachsene. Aber auch für besonders hellhäutige Menschen gilt: immer gründlich eincremen.

Reicht es nicht, sich im Urlaub kräftig einzucremen?

Nein! Im Sommer halten wir uns viel im Freien auf: bei der Gartenarbeit am Wochenende, beim Sport oder Picknick im Park. Kinder spielen schon auf dem Schulhof draußen und danach weiter mit Freunden im Garten oder auf der Straße. Dabei fangen sie eine Menge UV-Strahlen ein. Eltern sollten ihre Kinder jeden Tag schon vor der Schule mit einem hohen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 eincremen und diesen Vorgang dann am Nachmittag wiederholen. Auch wenn die Kleinen daran keinen besonderen Spaß haben, sie werden es ihren Eltern später danken.

Gibt es Sonnencremes für verschiedene Hauttypen?

Ja, das Sortiment ist heutzutage enorm groß. Es gibt Cremes, Gele oder Sprays. Menschen, die eine fettigere Haut haben oder viel Sport treiben, sollten auf Gele setzen. Diese verlaufen beim Schwitzen nicht und fetten nicht nach. Für Wassersportler hingegen eignen sich wasserfeste Cremes, die besser an der Haut haften. Hier gilt: Verwenden Sie einen sehr hohen Lichtschutzfaktor von 50, denn das Wasser reflektiert die Sonnenstrahlen. Für Kinder gibt es farbige Cremes, die das Eincremen spaßiger gestalten. Beim Sonnenschutz gilt allgemein: Mehr ist mehr - also immer schön dick eincremen und auch an Ohren, Schultern und Füße denken!

Text und Infos: www.humannews.de

Aus dem Leben einer Coach:

Wechsel- und Wandeljahre gestalten

Elisabeth hat, als sie in meine Coaching-Praxis kommt, über 25 Jahre in einer Bank „geknechtet“, wie sie selber ausdrückt. Inzwischen sind die Kinder aus dem Haus und sie merkt, dass ihre Kräfte nicht mehr so mitspielten wie früher. Sie leidet unter Wechseljahre-Beschwerden wie Schlaflosigkeit und nächtlichen Schweißattacken. Auch kann sie sich nicht mehr wie gewohnt auf die Stabilität ihres Gemütszustandes verlassen. Sie hat den Eindruck, dass ihr die Attacken ihrer Vorgesetzten und die Änderungen in der Betriebsleitung wesentlich mehr zusetzen als früher. Gleichzeitig entstehen neue Freiräume, gerade finanzieller Art. Im Coaching geht es ihr darum, genau diese Freiräume neu zu nutzen, ohne ihr Bedürfnis nach Sicherheit in Frage zu stellen. Ich biete ihr ein Werkzeug an, mit dem sie ihre Werte überprüft: Sie stellt fest, welche Werte sich über die Jahre verändert haben: Nicht mehr Einflussnahme und Prestige stehen im Vordergrund, sondern das Streben nach eigener Unabhängigkeit und der Solidarität in einer Wertegemeinschaft, die sie bei ihrer Tätigkeit als leitende Bankangestellte in einem sich sehr verändernden Bankgeschäft längst nicht mehr findet

Im Coaching-Prozess wird deutlich, dass sie auftretende körperliche Symptome für sich nutzen kann, um eigene Grenzen zu erkennen und die Gestaltung ihres Lebens danach auszurichten. Sie entscheidet, ihre Arbeitswoche um einen Tag zu verkürzen. Finanziell wird ihr das durch die geringere finanzielle Belastung möglich. Gleichzeitig sichert es mehr Entspannung. Nach einer Zeit der zusätzlichen Entspannung kommt sie wieder in Kontakt mit ihrem Tatendrang und ihrem Wunsch nach selbstbestimmtem Engagement. Sie nutzt heute die freigewordenen Ressourcen, um in einer Schuldnerberatung jungen Menschen einen Weg aus der Überschuldung zu zeigen und mit ihnen über tragende Werte neben jeglicher Konsumanhäufung zu sprechen. Darin findet sie einen ganz neuen Sinn ihrer Kompetenzen. Gleichzeitig hat sie gelernt, mehr auf sich zu achten und mit Ruhe, Sport und körperlicher Pflege ihrem Körper das zu geben, was er an anspruchs-

voller Selbstsorge braucht. Elisabeth hat einen neuen Zugang zu ihrem Körper gewonnen, der nicht so sehr an Optimierung ausgerichtet ist, sondern an angemessener Fürsorge. Sie hat festgestellt, dass die Symptome der Wechseljahre sie dabei auch unterstützen, um den Wandel dieser Zeit möglich zu machen und angemessen zu gestalten.

Sie wünschen sich auch Unterstützung in Ihren gerade anstehenden Wandelzeiten? Ich unterstütze Sie gerne. IHRetWEGen!

Nina Stiewink

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

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



Steve McCurry – Überwältigt vom Leben



Das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg zeigt einen umfassenden Überblick über das farbgewaltige Werk des Bildjournalisten Steve McCurry. Der US-Amerikaner erhält internationale Aufmerksamkeit, weil er 1979 als einer der ersten Fotografen Bilder vom Afghanistan-Konflikt aufnimmt, die im Time Magazine, der New York Times und Geo veröffentlicht werden. 1986 wird der vielfach ausgezeichnete Fotograf Mitglied in der renommierten Agentur Magnum Photos, die 1947 von Fotografenlegenden wie Robert Capa und Henri Cartier-Bresson ins Leben gerufen wird. Steve McCurry bezeichnet sich selbst nicht als Kriegs-, sondern als „Kriegsrandfotograf“. Er fotografiert in Krisengebieten, richtet seine Kamera auf Szenen, die er am Rande des Kriegsgeschehens beobachtet, und auf die Menschen und Landschaften, die der Krieg zurücklässt. McCurry dokumentiert die Wunden des Krieges, verschwindende Kulturen und ihre Traditionen, die Folgen der Globalisierung und die Veränderungen der Lebenszusammenhänge. Er bezeichnet sich selbst als Reisenden, der die Facetten der menschlichen Existenz zum Thema macht. Die Ausstellung umfasst rund 120 Fotografien, die zwischen 1980 und 2012 in Ländern wie Afghanistan, den USA, Pakistan, Indien, Tibet, Kaschmir, Kambodia, Indonesien, Burma, Kuwait entstanden sind.

Darüber hinaus sind zehn ausgewählte Reportagen aus den Magazinen Geo, National Geographic, Stern und Need zu sehen, die die Arbeitszusammenhänge des Bildjournalisten zeigen.

Eine Ausstellung in Kooperation mit Magnum Photos.

Weiterlesen www.mkg-hamburg.de

Fabrik Fotoforum präsentiert: Am Ende der Sehnsucht.

Fotografische Positionen zu Tod und Meer bis 6. Oktober 2013 im Altonaer Museum



Begleitend zur aktuellen Sonderausstellung „Der Tod und das Meer“ im Altonaer Museum zeigt das Fabrik Fotoforum in der neuen Fotoausstellung „Am Ende der Sehnsucht. Fotografische Positionen zu Tod und Meer“ journalistische und künstlerische Werke von 31 Fotografinnen und Fotografen, die sich dem Themenbereich aus unterschiedlicher Perspektive nähern. Neben fotojournalistischen Arbeiten, die nach dem verheerenden Tsunamis in Japan, Thailand, Sri Lanka und dem Hurrikan „Katrina“ in den USA entstanden sind, werden Unterwasserbilder von Schiff- und Flugzeugwracks an verschiedenen Orten der Weltmeere gezeigt. Darüber hinaus werden Fotografien präsentiert, die das Thema „Tod und Meer“ und die damit verbundene Mystik aufgreifen und auf individuelle Art visualisieren.

Weiter lesen: <http://www.altonaermuseum.de/>

EREIGNISHORIZONT – Wissenschaft trifft Spiritualität

Die Konferenz der Pioniere der Neuen Zeit – 7. September 2013 / Congress Centrum Heidenheim

Forscher auf allen Gebieten sind sich einig: Die Welt ist nicht das, was sie vordergründig zu sein scheint. Weder die Natur- noch die Geisteswissenschaften können uns Antworten auf die drängenden Fragen geben. Sei es auf globaler oder auf individueller Ebene. Der Brückenschlag zur Spiritualität ist dringend notwendig. Während sich die täglichen Verbesserungen unseres Status Quo zumeist unscheinbar und unsichtbar vollziehen, schöpfen fundamentale Änderungen ihr Potential oft aus ganz anderen, transzendenten Quellen. So ein Zeitpunkt scheint nun wieder einmal gekommen zu sein, denn die moderne Physik ist schon seit geraumer Zeit in ein handfestes und wenig förderliches Paradigma geschlittert und es gibt bisher nur wenig Anzeichen für ihre Erlösung. Umso mehr geht es beim EREIGNISHORIZONT um eine synthetische Gesamtschau, ein Plädoyer für eine Neuorientierung der Naturwissenschaft in Richtung Spiritualität.

Buchung und Infos unter: www.ereignishorizont-kongress.de

Grau ist great

Das Buchcover zeigt: Sabine Reichel lebt, was sie schreibt. Sie selbst ist die attraktive „Silverella“ auf dem Umschlag und damit lebender Beweis dafür, wie schön frau mit silbernen/weißen/graunen Haaren aussehen kann. Und dass ihr Plädoyer „Mit Stolz und Stil in ein neues Leben“ nichts mit Entsamung zu tun hat. Die 66-jährige Journalistin schreibt auch für EMOTION, Brigitte WOMAN und eine amerikanische Zeitschrift. So ist es zu erklären, dass sie ein Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf 224 Seiten interessant und unterhaltsam präsentiert, für das auch ein Zeitschriften-Artikel gereicht hätte.

Oder auch nicht? Denn Sabine Reichel hat festgestellt, dass das Thema graue Haare versus Färben viel Zündstoff enthält. Und auch einige Mythen.

1. „Männer wollen, dass Frauen färben.“
2. „Im Job muss ich jung aussehen.“
3. „Gru ist langweilig.“

Ad 1: Zum einen hat die Autorin in Gesprächen festgestellt, dass Frauen bei sich selbst graue Haare viel höher bewerten als die sie umgebenden Männer. Außerdem ist Reichel Single und hat festgestellt, dass viele Männer sehr positiv auf ihre weißen Haare reagieren.

Ad 2: Frauen mit grauen Haaren verfügen aufgrund ihres Alters über viel Kompetenz, Lebensweisheit. Eigentlich sollte das auch mit persönlichem Standing verbunden sein. Also: Warum nachgeben, wenn der Chef oder Kolleginnen Druck machen. Lieber ein „Jedes dieser weißen Haare ist hart erarbeitet“ mit einem Augenzwinkern dagegen setzen.

Ad 3: Dass gepflegte graue Haare nicht langweilig, sondern höchst attraktiv sind, wird für Jede augenfällig, die sich auf der Straße umsieht. Es gibt soooo viele schöne Frauen mit weißen Haaren. Sabine Reichel leistet einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag dafür, diese Menschen sichtbar zu machen und eine wichtige Diskussion anzustoßen.

Ob eine sich dann entscheidet, die Haare zu färben oder nicht, bleibt ja immer noch ihr selbst überlassen. Denn: **Bunt ist beautiful!**

Gru ist great • Sabine Reichel • Heyne-Verlag •
ISBN 978-3-453-60212-0 • 8,99 €

Rezensiun: Nina Stiewink



Wenn ich alt bin, werde ich Model: Warum wir uns nicht kleinmachen sollten

Viele Menschen denken viel zu früh, dass es zu spät ist. Christa Höhs, Gründerin der ersten Agentur für Senior-Models in Deutschland, sagt dem Altersblues den Kampf an: Nie war es spannender, alt zu werden! Den neuen »Alten« stehen Möglichkeiten offen, von denen frühere Generationen nur träumen konnten. Sie besitzen Kompetenzen, die den Jungen weiterhelfen. Und sie haben die Kraft, sich einzubringen und Lebensträume zu verwirklichen. Natürlich in ihrem eigenen Rhythmus: Ob Schönheit, Gesundheit, Sex, Beziehungen oder Unternehmergeist – Christa Höhs zeigt, das alles eine Frage der Seele ist, des liebevollen Sich-um-sich-Kümmerns. Ungeschminkt und ehrlich.

Wenn ich alt bin, werde ich Model: Warum wir uns nicht kleinmachen sollten • Christa Höhs, Alexandra Cavellius • Kailash Verlag • ISBN 978-3424630725 • 16,99 €



Älter werden ist viel schöner, als Sie vorhin in der Umkleidekabine noch dachten.: Neues aus der Lebensmitte

Barbara Dribbusch, Jahrgang 1956, ist Redakteurin für Gesellschaft bei der Tageszeitung taz in Berlin. Seit zehn Jahren schreibt sie dort unter anderem in ihrer Kolumne „Gerüchte“ über den Alltag von Frauen und Männern in späten und mittleren Jahren. Sie hat zwei erwachsene Kinder und lebt mit ihrem Mann in Berlin.

Älter werden ist viel schöner, als Sie vorhin in der Umkleidekabine noch dachten.: Neues aus der Lebensmitte • Barbara Dribbusch • Mosaik Verlag • ISBN 978-3442392230 • 17,99 €



Eiscreme, Sorbet & Frozen Yogurt

Selbst gemacht schmeckt Eis am besten

Die besten Rezepte für sahnig-zarte Eiscreme, erfrischend-fruchtige Sorbets und köstliche Frozen Yogurts. Dieses Buch müssen Eisliebhaber haben, denn so frisch, mit lauter guten Zutaten und köstlich kann man Eis wirklich nur selbst produzieren. Lassen Sie sich zu den cremig-zartesten Eis-Kreationen verlocken!

Eiscreme, Sorbet & Frozen Yogurt • Barbara Dribbusch • Bassermann Verlag • ISBN 978-3809429685 • 6,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen

Pasta, Croissants, Baguette: Alleine der Gedanke daran zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht - und mit der Zeit ungewollte Kilos auf die Waage. Die Gleichung ist einfach: viele Kohlenhydrate = viele Kilos. Das Gute daran: Umgekehrt funktioniert es genauso, denn weniger Kohlenhydrate bedeuten in relativ kurzer Zeit weniger Gewicht. Auch mit wenig Kohlenhydraten lassen sich richtig leckere Gerichte zaubern!

Das Ganze funktioniert herrlich undogmatisch: Verbote und starre Regeln? ... Wenn Ihnen Ihr Frühstückshörnchen heilig ist - dann gönnen Sie es sich. Wir verraten Ihnen, wie Sie diese „Kohlenhydrat-Sünde“ im weiteren Tagesverlauf wieder wettmachen können und kein schlechtes Gewissen haben müssen.

- Vielseitig: Mit wenig Kohlenhydraten durch den Tag - über 90 Rezepte für Frühstück, Abendessen oder zwischendurch.

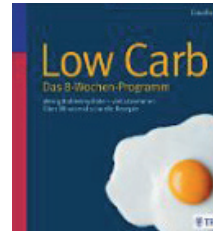
- Individuell: Sie haben die Wahl: Beim knackigen 2-Wochen-Programm zum Powerabnehmen gibt es sehr wenig Kohlenhydrate, beim 8-Wochen-Programm geht es lockerer zu.

- Ruckzuck: Wenig Zeit zum Kochen und keine Lust, exotische Zutaten aufzuspüren? Kein Problem! Die Rezepte sind schnell zubereitet und bestehen aus Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt.

- Dauerhaft: Ihre LowCarb-Phase ist vorbei und Sie möchten Ihre Erfolge halten? Na klar! Wir sagen Ihnen, wie es klappt - ohne Diät.

Claudia Lenz ist Diplom-Oecotrophologin. Nach Jahren in der Ernährungsberatung und anschließenden Verlagserfahrungen arbeitet sie heute in ihrem eigenen Redaktionsbüro in Essen.

Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen • Claudia Lenz von Trias • Trias Verlag • ISBN-13: 978-3830467076 • 17,99 €



Meine basische Küche

Sauer macht lustig? Von wegen!

Zu viele Säuren im Körper führen eher zu hängenden Mundwinkeln: Wir schlafen schlecht, unser Haar wird spröde, der Stoffwechsel träge - wir fühlen uns schlapp. Wer gegensteuern will, setzt auf diese bewährte Formel: 80 % basische Lebensmittel, 20 % dürfen sauer sein.

Sabine Wacker ist Heilpraktikerin mit Medizinstudium (1. Staatsexamen). Sie hat sich auf Ernährungsberatung und Entgiftungstherapien spezialisiert. Zusammen mit ihrem Mann Dr. med. Andreas Wacker hat sie Basenfasten - Die Wacker-Methode® - entwickelt.

Meine basische Küche • Sabine Wacker • Trias Verlag • ISBN-13: 978-3830468318 • 17,99 €



Trennkost für Berufstätige

Trennkost und Beruf - das passt!

Ständig auf Achse, Schichtdienst, Mikrowelle Mangelware... es gibt zig Varianten, wie der Berufsalltag aussehen kann. Dabei auch noch Trennkost unterbringen? Na klar: Ursula Summ weiß, wie es funktioniert. Ihre Rezepte passen garantiert in jeden Arbeitstag.

Außendienst, Büro, Schichtdienst, Kantine - die Trennkost ist immer dabei!

Für alle, die häufig in Kantinen und Restaurants unterwegs sind, gibt es ein tolles Extra: Ein Heftchen zum Mitnehmen. Auf einen Blick sehen, was zusammenpasst und welche Gerichte der Speisekarte optimal sind.

Ursula Summ begeistert seit mehr als 25 Jahren eine große Fangemeinde mit ihrer eigenen Trennkost- Diät - eine Weiterentwicklung der Trennkost nach Hay - und hat bereits zahlreiche Bestseller zum Thema veröffentlicht. www.trennkost.de

Von Ursula Summ sind bei TRIAS zwischenzeitlich 13 Trennkost-Bücher erschienen, von denen seit 2009 über 300.000 Exemplare verkauft worden sind. Das macht Lust auf mehr!

Trennkost für Berufstätige • Ursula Summ • Trias Verlag • ISBN-13: 978-3830464471 • 17,99 €



Spurwechsel mit Hund: Soziales Lernen in der Jugendhilfe

Entfremdung, Gewaltbereitschaft, Isolation, Haltlosigkeit - das sind nur zu oft die Schlagworte, mit denen die Situation auffällig gewordener Jugendlicher beschrieben wird. Insbesondere für „therapiemüde“ Jugendliche kann ein Hund ein wichtiger Türöffner sein, um sich wieder auf andere und damit auch auf sich selbst einzulassen. Eigenwahrnehmung, Kommunikation, Rücksicht und Verantwortung rücken plötzlich fast unbemerkt und spielerisch wieder in den Vordergrund, ohne dass die Betroffenen sich „therapiert“ fühlen. Angelika Putsch stellt ihre langjährigen Erfahrungen mit dem von ihr entwickelten Konzept des „Kompetenztrainings mit Hund (kmh)“ vor und informiert über Nutzen, Voraussetzungen und Möglichkeiten, aber auch über die Grenzen des Einsatzes von Hunden als Co-Pädagogen in der Jugendhilfe.

Spurwechsel mit Hund: Soziales Lernen in der Jugendhilfe • Angelika Putsch • Kynos Verlag • ISBN978-3942335959 • 26,95 €



Endlich: Mein Sterben

Chronik des eigenen Todes

Nachdem Christopher Hitchens die Diagnose seiner tödlichen Krankheit erhalten hatte, schrieb er, die von Elisabeth Kübler-Ross etablierte Theorie der verschiedenen Stufen des Sterbens träfe auf ihn nicht zu. Anfangs hätte er zwar seinen Zustand geleugnet, dann Zorn und Depression aber übersprungen: »Ich habe den Sensenmann herausgefordert, es mir so richtig zu zeigen – und muss nun vor etwas kapitulieren, das so vorhersehbar und banal ist, dass es selbst mich langweilt.«

Zeit seines Lebens war Christopher Hitchens ein scharfzüngiger Redner und erbarmungsloser Diskutant in politischen und weltanschaulichen Debatten. Wenn er zur Hochform auflief, waren ihm auch die gewandtesten Gegner nicht mehr gewachsen. Der gebürtige Brite lehrte seine Wahlheimat USA in den drei Jahrzehnten, in denen er dort lebte, das Fürchten, indem er deren Kriegsverbrechen und Bigotterie an den Pranger stellte wie niemand sonst. Während der Lesereise zu seiner Autobiographie Hitch 22 hatte Christopher Hitchens einen Zusammenbruch, der mit unerträglichen Schmerzen in der Brust einherging. Die Ärzte diagnostizierten Speiseröhrenkrebs. Diese Diagnose war, wie er später schrieb, seine »Deportation vom Land der Gesunden über die klar gezeichnete Grenze, die das Gelände der Krankheit davon trennt«. Was als ein Schreiben über die Krankheit beginnt, wird zu Hitchens' letztem Buch, ein Text über das Leiden und Sterben, über den eigenen Tod.

Endlich: Mein Sterben • Christopher Hitchens • Pantheon Verlag • ISBN 978-3570552186 • € 12,99



Der Mensch und das Meer: Warum der größte Lebensraum der Erde in Gefahr ist

»Roberts hat mit seinem neuen Buch ein kleines Wunder vollbracht. Er hat auf über 500 Seiten die Erwärmung der Ozeane, die Vermüllung und den gigantischen Rückgang der Fischbestände geschildert, ohne dass es ein trauriges »Schwarzbuch« geworden wäre und der Leser deprimiert von Seite zu Seite blättert. Im Gegenteil, es ist ein spannendes, am Ende optimistisches Werk entstanden, eine Art Kulturgeschichte der Ozeane.« (Stuttgarter Zeitung)

Callum Roberts ist Meeresbiologe und Professor für Meeresschutz an der University of York in England. Roberts war als Berater für die BBC-Produktion »Blue Planet« und den preisgekrönten Dokumentarfilm »The End of the Line« tätig. Sein Buch »The Unnatural History of the Sea« über die Geschichte der Fischerei erhielt den Rachel Carson Environment Book Award und war für die »Washington Post« eines der zehn besten Bücher im Jahr 2007.

Der Mensch und das Meer: Warum der größte Lebensraum der Erde in Gefahr ist • Callum Roberts • Deutsche Verlags-Anstalt • ISBN-13: 978-3421044969 • 24,99 €



Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Ganz ehrlich: im Sommer bin ich ja gerne mal neidisch auf „Die Rettungshunde vom Gardasee“

Immer schön draußen sein, immer mit Herrchen oder Frauchen zusammen, viel Spaß, viel Baden und ab und zu mal eine Attrappe während einer Übung retten.

In diesem Sommer – wird das noch was? – bin ich aber ganz froh, dass ich die Regenwolken nur von unserer Dachterrasse aus beobachten muss. Na ja, ab und zu geht es natürlich raus und dann höre ich mir das Gejammer meiner Rudelführerin an. Zu nass, zu kalt, zu windig. Is so ... ich kanns nicht ändern. Ich hab es ja auch viel lieber mit Sonne und so. Dann liege ich im Schatten, träume still vor mich hin, wenn mir vor lauter Entspannung die Äuglein zugefallen sind.

Doch zurück zum Gardasee: Nur in Italien existiert diese Ausbildung, bei der Herr/Frau und Hund drei Jahre lang darauf trainiert werden, ein eingespieltes und unzertrennliches Team zu werden. Ob berufstätige Manager, Hausfrauen oder Studenten: sie alle steigen in ihre Neoprenanzüge, springen mit ihren Hunden von Booten, schwimmen weit hinaus auf den See. Nach bestandener Prüfung dürfen die Hunde sogar im Flugzeug im Kabinenraum fliegen ...

Ob ich meine Rudelführerin zu einer Ausbildung am Gardasee überreden sollte ...?

Na, mal sehen, hab mich noch nicht entschieden.

Sommerliche Grüße
Eure Bella

