

# INTUITION<sup>®</sup> online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

**Wasser mit  
Fruchtgeschmack  
Benzol!**

Schwerpunktthema:

***Essenz***

August 2013 • Online Magazin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen zur Ausgabe der INTUITION August 2013 mit dem Schwerpunkt **Essenz**.

Ein Blick in Wikipedia sagt mir:

Essenz (lat. essentia, von esse ‚sein‘) ist:

- in der klassischen Philosophie das Wesen eines Dings, siehe Wesen (Philosophie)
- in der Alchemie und frühen Chemie eine der vier Grundsubstanzen („Elemente“), siehe Vier-Elemente-Lehre
- in der Verfahrenskemie eine konzentrierte Lösung, siehe Konzentrat
- reduzierte, konzentrierte Brühe, siehe Fond (Lebensmittel)

Siehe auch:

- Liste aller mit „Essenz“ beginnenden Wikipedia-Seiten
- Liste aller Wikipedia-Seiten, die „Essenz“ im Titel enthalten
- Quintessenz

Nach der **Vier-Elemente-Lehre** besteht alles Sein aus den vier Grundelementen bzw. „Essenzen“ Feuer, Wasser, Luft und Erde.

In der chinesischen Kultur gibt es ein ähnliches Modell, die Fünf-Elemente-Lehre. Hierbei sind die fünf Grundelemente Metall, Holz, Erde, Wasser und Feuer. Ein weites Feld .....

Und spontan fallen mir die ätherischen Öle ein, die ich persönlich so gerne nutze.

Weil ätherische Öle aufgrund ihrer winzig kleinen Molekularstruktur die Blut-Hirnschranke passieren können, sind sie so wertvolle Substanzen. Unsere Denkleistung, Konzentration und Stimmungen können dadurch positiv beeinflusst werden - Voraussetzung ist hier natürlich die höchste und reinste Qualität!

Chemisch betrachtet sind Essential Oils sehr komplex und bestehen aus Hunderten von verschiedenen chemischen Verbindungen, die nur in ihrer Kombination wirksame Eigenschaften besitzen.

Sie sind hoch konzentriert und viel effizienter als getrocknete Kräuter. Es ist der Destillationsprozess, der die Essential Oils so konzentriert macht.

Zum Beispiel werden über 2000 kg Rosenblüten benötigt, um einen halben Liter Rosenöl zu bekommen, und bis zu 3 Tonnen Melisse für einen halben Liter Melissenöl.

Die Qualität dieser Bestandteile hängen von einer Reihe von Faktoren ab: welcher Teil der Pflanze verwendet wird, Bodenbeschaffenheit,

Dünger (chemisch oder organisch), geografische Lage, Klima, Höhe, Erntemethoden und ganz besonders der Destillationsprozess.

Der Schlüssel, um ein therapeutisches Öl zu produzieren, liegt in der Erhaltung möglichst vieler feiner aromatischer Bestandteile im Öl.

Also: Augen auf beim Öl-Einkauf! Geiz ist hier nicht angebracht.

Ich persönlich habe schon Produkte stehen lassen, weil sie zu günstig waren. Wir sage ich mir immer: Qualität kostet.

Somit wünsche ich Ihnen einen essenziellen Spätsommer und freue mich wie immer auf (e)Post von Ihnen!

Essentielle intuitive Grüße

*U. Irina Modersitzki*

<b>Inhalt:</b>	Seite
<b>Essenz</b>	ab 2
<b>Wasser mit</b>	
<b>Fruchtgeschmack Benzol!</b>	ab 6
<b>Kurzes &amp; Buntes</b>	9
<b>Bücher-Tipps</b>	ab 10
<b>Die Zypresse als ätherisches Öl</b>	12
<b>Bella - Intuition auf vier Pfoten</b>	13

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](http://www.intuition-online.eu) • [info@intuition-online.eu](mailto:info@intuition-online.eu)  
Redaktion: Irina Modersitzki  
Titelfoto: **Quintessenzen** Überlebenskunst für Anfänger  
Sven Böttcher • Verlag Ludwig  
Rezension Seite 4  
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.

# Essenz

**Die Frage, die zur Essenz führt, lautet: „Was ist wesentlich?“ Was ist wesentlich um eine Beziehung, ein leckeres Essen oder gleich das ganze Leben gelingen zu lassen? In einer Zeit des Überangebotes an Möglichkeiten und eines „Unterangebotes“ an Zeit eine wesentliche Frage.**

Zwei seit kurzem erschienene Bücher geben darauf inspirierende und unterhaltende Antworten:

Als ich hier und da schon mal von dem Buch „**5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen**“ gelesen habe, dachte ich: Super, das ist wieder so ein Buch, in dem 5 Schlüsselerkenntnisse, die in einen Leitartikel passen könnten, auf einen dicken Wälzer ausgebreitet werden.

Aber Irrtum: Bronnie Ware schreibt sehr essentiell über ihre Erfahrungen als Palliativ-Schwester in der Betreuung sterbender Menschen – und sie schreibt essentielles über gelingendes Leben. Da ist eine, die aus dem beruflichen Banken-alltag heraustritt, weil sie sich schwört, dass sie das in ihrem Leben tun möchte, was zu ihr passt. Und Bronnie Wares Schilderungen machen wunderbar deutlich, dass das nicht bedeutet, den leichten Weg zu gehen, sondern die Kraft aus sich heraus zu entwickeln, Widrigkeiten zu trotzen und in Möglichkeiten zu denken, weil es ein wesentlicher Weg ist um den es geht. Aus den Buchseiten quillt die Warmherzigkeit und Menschenliebe dieser Australierin – ja, ich weiß, einige werden die Schreibe kitschig finden, ich empfinde sie als authentisch - und genau diese Warmherzigkeit und Empathie sind es, die der Pflegerin am Sterbebett der - zuweilen sehr schwierigen Menschen großartige und einsichtreiche Begegnungen ermöglicht.

## **Und das sind die 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen:**

Versäumnis Nummer 1:

Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten.

Versäumnis Nummer 2:

Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.

Versäumnis Nummer 3:

Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Versäumnis Nummer 4:

Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.

Versäumnis Nummer 5:

Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freunde gegönnt.



**5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die ihr Leben verändern werden**

Bronnie Ware

Arkana Verlag

ISBN 978-3-442-34129-0

19,99 €

Wenn es um Essenz geht, sind das essentielle Aussagen, über die sich weiter nachzudenken lohnt.

- Als Coach kann ich daraus folgende Ziele formulieren:
- Ich bin mir selbst treu in Gedanken, Worten und Taten.
- Ich habe eine ausgewogene Balance zwischen Arbeits- und Privatleben und lebe beides so, dass es ein Ausdruck meiner Werte in meinem Leben ist.
- Ich verleihe meinen Gefühlen angemessen Ausdruck.
- Ich halte den Kontakt zu Freunden, der es uns ermöglicht, dass sich unsere Freundschaften wirklich entfalten können.
- Ich weiß, was mich wirklich erfreut und mache das zu einem zentralen Bestandteil meines täglichen Lebens – weil ich nie weiß, wann es zu Ende sein wird.

Bronnie Ware hat ihren LeserInnen gleich **zwei Geschenke** gemacht: Die **Essenz der fünf lebensbejahenden Aussagen** und ihre eigene **ermutigende Lebensgeschichte**. Die Geschichte von einer, die ihr Handeln daran ausrichtet, sich selbst treu zu sein – und damit erfolgreich ist.

Ebenfalls ein Buch über das Essentielle im Leben ist „**Quintessenzen**“ von Sven Böttcher. Hier animiert der eigene mögliche Todesfall zum Schreiben. Eigentlich war das erschienene Buch ein ganz persönlicher Text ein

es Vaters an seine Tochter: „Vor einigen Jahren hatte ich Lisa, meiner ältesten Tochter, versprochen, alles Wesentliche über das Leben, das Universum und den ganzen Rest aufzuschreiben. In gebotener Kürze, versteht sich. Und nur für alle Fälle. Vor allem für den Fall, dass ich in den entscheidenden Momenten ihres Lebens unentschuldigt fehlen würde“, so Sven Böttcher selbst. Und dieses mögliche unentschuldigte Fehlen war gar nicht so unwahrscheinlich, denn der Bestsellerautor und Übersetzer war 2006 so schwer an multipler Sklerose erkrankt, dass sein Überleben in Frage stand. Durch einen eigenverantwortlichen Weg jenseits der Schulmedizin ist Böttcher seit 2008 schubfrei, sodass wohl auch seine beiden jüngeren Töchter zu ihrem jeweiligen 18. Geburtstag das Buch ihres Vaters in der Hand halten werden, 2018 und 2020.

Zum Glück können das aber nun auch Leserinnen und Leser der „Quintessenzen. Überlebenskunst für Anfänger“. Und das ist ein Glück für alle, die sich kurze humorvolle Gedanken mit Tiefe über die Philosophie des Lebens machen möchten. Oder ein passendes Geschenk für 18-jährige Kinder, Enkelkinder oder sonstige Freunde und Anverwandte suchen. Denn Böttcher schreibt darüber, was im Leben wichtig ist – eben essentiell. Und das wunderbar humorvoll.



**Quintessenzen** Überlebenskunst  
für Anfänger  
Sven Böttcher  
Verlag Ludwig  
ISBN 978-3-453-28046-5  
16,99 €

## Einen Auszug gefällig?

„Nicht funktioniert nicht. Und zwar nie. Das weißt du natürlich, seit ich dich im Alter von circa sieben Jahren bat, *nicht* an blaue Affen zu denken. Und du verblüfft warst, wie sehr du in genau dem Augenblick an gar nichts anderes mehr denken konntest als an blaue Affen. Zu wissen, dass eine `nicht` in Gedanken und Formulierungen grundsätzlich das Gegenteil von dem bewirkt, was es soll, ist überaus, hilfreich.

Statt „Ich bin nicht neidisch“ denke **„Ich bin zufrieden“**, statt „Ich will nicht mehr krank sein“ denke **„Ich bin gesund“**. Gern auch ein paar Tage in die Zukunft, denn dein Gehirn und dein Körper haben kein Problem damit, sich zügig deinen Gedanken anzupassen. Ach ja, und falls du irgendwann Gelegenheit hast, tu etwas wahnsinnig nützliches und sorg dafür, dass dieses dicke Buch umgeschrieben wird, das so vielen von uns als moralischer Leitfaden gilt. Denn „Du sollst nicht töten“ leistet deutlich schlimmeres als **„Du sollst alles Leben bewahren“**, und Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus, Weib und Kram“ weit weniger als **„Sei dankbar und zufrieden mit dem, was du hast“**. Und fortan erinnere dich möglichst durchgehend nicht an diesen Rat.“! (S. 5).

Wunderbar unterhaltsam und bemerkenswert, oder? Und es ist sehr interessant, welche Themen der Übersetzer von Douglas Adams und Groucho Marx als wesentlich erachtet. Lesen Sie selbst!

Nina Stiewink



# Wasser mit Fruchtgeschmack: Benzol!

Mineralwasser oder auch stilles Wasser mit Fruchtgeschmack wird bei den Verbrauchern immer beliebter, denn es scheint eine kalorienarme und gesunde Alternative zu Limonaden & Co. zu sein. Ob das wirklich so ist, hat jetzt die Stiftung Warentest geprüft und 25 dieser Produkte analysiert. Was die Tester dabei herausgefunden haben, ist mehr als erschreckend: Im Hinblick auf Schadstoffe und Deklaration konnte kein einziges Produkt mit „gut“ bewertet werden. Der harmloseste Mangel war dabei noch die \*mutwillige Verbrauchertäuschung\*. Zwar waren auf den entsprechenden Flaschen Früchte abgebildet, im Flascheninhalt gab es jedoch nur \*Kunstaromen\* und keinerlei Fruchtbestandteile.

In drei der Erfrischungsgetränke fanden die Tester die hoch krebserregende Substanz \*Benzol\*. Dabei lag der ermittelte Wert mit 3 Mikrogramm pro Liter weit über dem Wert von 1 Mikrogramm pro Liter, der für Trinkwasser als Obergrenze gilt. Bei den mit der gesundheitsgefährdenden Substanz versetzten Wässern handelte es sich in allen Fällen um Wasser mit Kirschgeschmack. Außer Benzol enthielten bis auf zwei Wässer alle anderen getesteten reichlich Zucker. Besonders bei Wasser mit Erdbeergeschmack wurden Werte von 70 Gramm Zucker auf 1,5 Liter gemessen. Das entspricht der Menge von \*23 Stück Würfelzucker\*.

Wenn Sie also bisher gedacht haben, dass ein mit Früchten aromatisiertes Wasser ein ideales, gesundes Erfrischungsgetränk mit wenig Kalorien ist, sollten Sie nach diesen Untersuchungen umdenken. Auch die Tester von Stiftung Warentest legen den Verbrauchern nahe, sich ihr Erfrischungswasser selbst zu aromatisieren. Wem es auf Dauer einfach zu langweilig und fad ist, nur stilles Wasser zu trinken, könne hier mit ein paar Spritzern frisch gepresstem Fruchtsaft für Abhilfe sorgen. Wenn

Ihnen das zu viel Arbeit ist, können Sie auch einfach ein paar kleingeschnittene Fruchtstückchen in Ihr Wasser geben. Experimentieren Sie auch einmal mit Gewürzen wie Basilikum, Zitronenmelisse oder Ingwerscheiben, und entdecken Sie dabei vollkommen neue Geschmacksrichtungen - ganz ohne Chemie und Kalorien.

Text und Infos: „ Naturmedizin aktuell „ von Beate Roßbach.

Eine Frau kann mit  
**19 entzückend**, mit  
**29 hinreißend** sein,  
aber erst mit 39 ist  
sie absolut  
**unwiderstehlich.**  
Und älter als 39  
wird keine Frau, die  
einmal  
**unwiderstehlich** war!

Coco Chanel

## **Aus dem Leben einer Coach: Coaching-Weiterbildung zur „Ihretwegen-Coach“: Kreatives Lebenswege-Coaching für Frauen**

Damit es Leben ist! Kreative Selbstentwicklung fördert den Mut, Prozesse nicht nur in Gang zu setzen, sondern es zu wagen, das Eigene in die Welt zu bringen.

- Möchten Sie Frauen auf ihrem Lebensweg unterstützen, der Selbstbestimmung, Eigen-Art und freie Wege ermöglicht?
- Möchten Sie verstehen, was Selbstwertungsprozesse von Frauen ausmacht und gleichzeitig die Phasen Ihrer eigenen Selbstwertungsprozesse besser begreifen können?
- Haben Sie Lust, eine Fülle kreativer, im Coaching erprobter Methoden für die eigene Praxis kennenzulernen, um Menschen, noch wirkungsvoller zu begleiten?
- Möchten Sie Frauen unterstützen, der Kraft ihrer eigenen Weisheit zu vertrauen?

Mit dem Erfahrungsschatz von über 20 Jahren Tätigkeit als Business und Personal Coach und Trainerin bietet Nina Stiewink, Inhaberin von Ihretwegen Coaching /Training, ab Februar 2014 eine Coaching-Fortbildung in „Kreativem Lebenswege-Coaching“ für Frauen an. Zielgruppe sind Coaches, Pädagoginnen, Heilerinnen, Therapeutinnen und Künstlerinnen, die Frauen schon auf ihren Wegen begleiten oder dies zukünftig verstärkt tun möchten.

### **Die 7 Fortbildungsmodule**

1. Bestandsaufnahme vornehmen und die eigene Vision entdecken (Offenes Einführungsseminar)
2. Aufrichtung stärken und Blockaden überwinden
3. Kraftquellen erschließen und Kreativität entfalten
4. Stärken versammeln und innere Kritiker in Verbündete wandeln
5. Fülle wagen und Ziele verwirklichen
6. Ergebnisse sichern - Unterstützung nutzen und Erfolge achten
7. Das Eigene in die Welt bringen

Die vermittelten Methoden kommen beispielsweise aus den Traditionen des Coaching, der Gestaltarbeit und humanistischen Psychologie, der schamanischen Heilweisen, des „Weges der Heldin“, dem kreativen Schreiben, der Traumdeutung, den Jahreskreisfesten und der Ritualgestaltung sowie dem Releasing.

Methodische Beispiele von A wie Aufstellung bis Z wie Zielarbeit:

Medicine Walk; Fantasiereisen und selbständige innere Reisen zum Trommelklang; Symbol- und Aufstellungsarbeit; Malen und Gestalten als Selbsta Ausdruck, Übergangsrituale in Wandlungsphasen, biografisches Schreiben, Collagenerstellung, Timeline, Ziel- und Visionsarbeit.

Die Fortbildung findet ab Februar 2014 in Hamburg-Bergedorf an sieben Wochenenden samstags und sonntags statt. Eine abschließende Zertifizierung als „Ihretwegen Coach“ oder die Vorbereitung auf die offene Zertifizierung im Deutschen Verband für Coaching und Training (dvct e.V.) sind möglich.

Nähere Informationen:



**Nina Stiewink**

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

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



### Das Hamburger Konservatorium im Haus Flachsland

**Tag der offenen Tür: 31. August 2013 14 – 17 Uhr**

Mit der Anmietung des ‚Hauses Flachsland‘ in Barmbek kann das Hamburger Konservatorium 500 neue Musikschulplätze für Instrumental- und Gesangsunterricht zur Verfügung stellen.

In der Musikschule kann jedes Kind, jeder Jugendliche und jeder Erwachsene sein Wunschinstrument spielen (lernen).

Haus Flachsland: Bramfelder Straße 9 • 22305 Hamburg • U3 / S1 Barmbek

<http://hamburger-konservatorium.de>



### Land unter Tour – Route 1 - Die tiefste Radtour Deutschlands.

Von Wilster aus geht es über die Rumflether Mühle zu Deutschlands Tiefster Landstelle. Die Tiefste Landstelle liegt 3,54 unter NN. Zum Vergleich: Der Elbdeich hat eine Höhe von 8,50 m über NN. Schwappt das Wasser über den Elbdeich, so würde es hier gut 12 m hoch stehen. Tragen Sie sich in das Gästebuch an der Tiefsten Landstelle ein und radeln Sie weiter zur meist befahrensten künstlichen Wasserstraße der Welt – dem Nord-Ostsee-Kanal. Knapp 8 km fahren wir neben den großen Pötten her, bis wir dann durch die Marschenlandschaft in Richtung Elbe fahren. Auf der Elbe starten die großen Containerriesen von Hamburg in alle Welt. In Brokdorf lädt der Strand zum Verweilen oder Baden ein. Durch die saftige Marschenlandschaft geht es zurück nach Wilster.

Weiter lesen: <http://www.holstein-tourismus.de/>



### Einsatz von Tieren in Therapie und Pädagogik

Lernen Kinder besser lesen mit Hund? Wie wirken Tiere auf Demenzkranke? Welche Voraussetzungen sind nötig, damit tiergestützte Therapie wirkt? Die führenden Experten aus Wissenschaft und Praxis diskutieren zwei Tage lang Entwicklungen im zukunftssträchtigen Feld der tiergestützten Interventionen.

Der Trend, Hunde, Katzen, Pferde und andere Tiere in Therapie- und Bildungseinrichtungen einzusetzen, ist ungebrochen. Bereits heute nehmen mehr als 500 Lehrkräfte im deutschsprachigen Raum ihre Hunde mit in den Unterricht, um Konzentration, Rücksichtnahme und Lernfreude ihrer Schüler zu steigern. Auch bei der Förderung von Lesekompetenzen haben sich Tiere als motivierende Co-Pädagogen erwiesen. Im therapeutischen Bereich, sei es bei Psycho-, Physio- oder Ergotherapie, sind Vierbeiner gern gesehene Co-Therapeuten.

Weiter lesen: unter <http://www.ph-freiburg.de/tiergestuetzte-kongress>



### „Erwachen einer neuen Weiblichkeit“ 3. Frauenkongress vom 23.-26.09.2013 auf Hof Oberlethe bei Oldenburg

Zum dritten Mal findet der Frauenkongress „Erwachen einer neuen Weiblichkeit“ ([www.frauen-kongress.com](http://www.frauen-kongress.com)) auf dem Hof Oberlethe bei Oldenburg statt. Die Initiatorinnen Mayonah Bliss, Tatjana Bach - beide langjährig in der sinnlichen Frauenarbeit aktiv - und ein erfahrenes Frauenteam bieten mit Vorträgen, Ritualen, Workshops u.a. einen Erfahrungsraum, in dem „neue Weiblichkeit“ erlebt werden kann.

Buchung und Infos unter: [www.ereignishorizont-kongress.de](http://www.ereignishorizont-kongress.de)



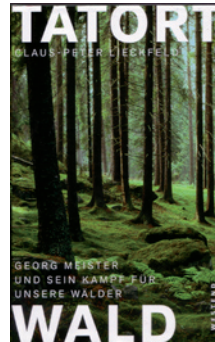
## Tatort Wald: Georg Meister und sein Kampf für unsere Wälder

Angesichts von Klimawandel und gefluteten Städten - Jahrhundertfluten alle drei Jahre! - wird offenkundig, wie wichtig die Wasserspeicherkraft naturnaher Wälder ist. Doch diese notwendigen Wälder wachsen nicht nach, weil es die hoch-effektive Lobby einer winzigen Minderheit - der ‚waidgerechten Jäger‘ - schafft, ihre Belange durchzusetzen. Ein krasser Verstoß gegen die vielbeschworene Generationengerechtigkeit! Statt Wald vor Wild gilt vielerorts Wild vor Wald. Aus dem scheuen Reh ist längst ein Massentier geworden und der Wald zu einem artenarmen Holzhacker verkommen. Der Förster Georg Meister kämpft seit über 50 Jahren mutig und konsequent gegen diese Fehlentwicklung. In seinem Revier hat er beispielhaft gezeigt, wie naturnahe Wälder nachwachsen können - und machte sich dadurch viele Feinde.

**Tatort Wald: Georg Meister und sein Kampf für unsere Wälder •**

Claus-Peter Lieckfeld • Verlag: Westend •

ISBN-13: 978-3864890123 • 22,99 €



## New Age Ayurveda - Meine Basics

Harsha Gramminger, geb. 1952, bleibt durch Ayurveda attraktiv, fit und gesund. Die praktizierende Ärztin ist eine moderne Botschafterin für die über 5.000 Jahre alte indische Volksmedizin. In ihrem Einführungsbuch New Age Ayurveda zeigt sie, wie einfach es ist, den Ayurveda in unseren westlichen Alltag zu integrieren. Ayurveda wirkt vor allem wohltuend, aber Ayurveda kann noch viel mehr!

Doch wie „geht“ Ayurveda eigentlich? Wie kann man diese jahrtausendealte indische Lebensform, die das Altern bremst, die Pfunde purzeln lässt und die Gesundheit erhält, in unser westliches Leben integrieren? Kann jeder, egal ob jung oder alt, von Ayurveda profitieren?

Harsha Gramminger ist das Gesicht der deutschen Ayurveda-Szene. Mit ihrer frischen, jungen Art geht die Ayurveda - Ärztin in ihrem Buch New Age Ayurveda - Meine Basics anschaulich und verständlich auf diese grundsätzlichen Fragen ein. Schnell wird mithilfe dieses Buches klar: Ayurveda nimmt Rücksicht auf die besonderen Bedürfnisse und Bestrebungen jedes Einzelnen, auf seine Aktivitäten und Neigungen. Der Schlüssel zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden liegt in einer individuellen typ - angepassten Ernährungs- und Lebensweise, die Sport und/oder Yoga, Meditation und eine entsprechende Geisteshaltung einschließt.

New Age Ayurveda - Meine Basics • Harsha Gramminger • Narayana

Verlag • ISBN 978-3944125008 • 14,80 €



## Sterben für Kabul - Aufzeichnungen über einen verdrängten Krieg

**Wenn ein Krieg, wie der in Afghanistan, in einer Gesellschaft in Vergessenheit gerät, stimmt etwas in der Demokratie nicht.**

Die Bundeswehr schlittert unversehens in einen afghanischen Bürgerkrieg. Bundesregierung und Bundestag klammern sich jedoch an die Vorstellung, die Machthaber in Kabul seien vom Volk legitimiert und an den frommen Wunsch, fortgesetzt Brunnen bohren und Schulen eröffnen zu können. Doch die Lage erfordert den Einsatz von Kampftruppen. **Das erste Mal seit 1945 führt Deutschland wieder einen Krieg.** Es ist ein Krieg, der nicht gewonnen werden kann. Die Afghanen haben noch nie eine Zentralgewalt akzeptiert und Besatzer wurden regelmäßig aus dem Land gejagt. Vor allem aber scheitert die Bundeswehr als konventionelle Streitkraft an Hinterlist und Tücke einer brutalen Guerillabewegung. Das Buch skizziert das Kämpfen, Töten und Sterben deutscher Soldaten in zehn Jahren Afghanistankrieg.

**Sterben für Kabul - Aufzeichnungen über einen verdrängten Krieg**

• Marco Seliger • Verlag: E.S. Mittler & Sohn GmbH •  
ISBN-13: 978-3813209358 • 19,95 €

## Leben Reloaded: Wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte

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.

**Leben Reloaded: Wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte** • Dieter Gurkasch • Verlag: Kailash • ISBN 978-3442392230 • 17,99 €

## Das Prinzip Natur: Grünes Leben im digitalen Zeitalter

**Je mehr Hightech, desto mehr Natur brauchen wir!**

In seinem neuen Buch zeigt Richard Louv, wie wir trotz GPS, Smartphone, Technik und Internet wieder mitten in der Natur leben können. Eine Fülle von Ideen und Projekten aus aller Welt, dazu Interviews und persönliche Berichte, verbunden mit Ergebnissen aus Neurobiologie, Ökopsychologie und Städtebau – sie alle zeigen uns die Natur als Mittel der Entschleunigung, als unverzichtbaren Ruhepol im hektischen Alltag.

**Das Prinzip Natur: Grünes Leben im digitalen Zeitalter** • Richard Louv • Verlag: Beltz • ISBN-13: 978-3407859488 • 19,95 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

# Die Zypresse als ätherisches Öl

**Zypresse steht für Harmonie, Stärke und Struktur. Das ätherische Öl schafft ein Gefühl von Balance und seelischem Gleichgewicht und hilft bei der Bewältigung von Verlusten und in Zeiten der Veränderung durch seine sehr starke erdende Energie.**

- Duftprofil: warm, holzig, würzig
- Gewinnung: Wasserdampf-Destillation der Zweige und Zapfen
- Eigenschaften: ausgleichend, stärkend, klärend
- harmoniert mit: Bergamotte, Zitrone, Orange, Grapefruit, Geranie, Lavendel, Salbei, Wacholder, Sandelholz



## **Anwendungsgebiete**

- bringt uns in die Gegenwart und ins seelische Gleichgewicht bei emotionalem Chaos
- wirkt ausbalancierend bei dem Gefühl von Überwältigung oder extremen Stimmungsschwankungen
- hilft sich bei mangelnder Zentrierung und Zerstreuung auf das wirklich Wichtige zu beschränken
- unterstützt die Konzentration und sorgt für Ordnung und Struktur unserer Gedanken
- aufrichtend und tröstend bei schmerzlichen Veränderungen und großer Trauer, wie dem Verlust einer nahestehenden Person oder bei der Beendung einer Beziehung
- löst angestaute und nicht ausgedrückte Gefühle, unbewusste Blockaden und emotionale Traumata
- entstaut Wasseransammlungen und Ödeme
- reguliert den weiblichen Hormonhaushalt, z.B. bei starken Blutungen und Beschwerden im Klimakterium
- stärkt das Immunsystem und den Kreislauf
- pflegt fettige, unreine Haut und unterstützt bei Akne
- schleimlösend und krampflösend bei Husten und Erkältungen

Inhalieren, im Diffuser zerstäuben oder einige Tropfen auf die Stirn oder den Nacken auftragen, um Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

## **Anwendungshinweis:**

Epileptiker und Menschen, die zu Bluthochdruck neigen, sollten auf die Anwendung von Zypresse verzichten. Ebenso wie Schwangere und Stillende.

Zusammengestellt Lynn Hadler, Aromatherapeutin

# Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Bella, dein neuer Text ist dran, sagt Rudelführerin. Mach dir Gedanken zum Thema Essenz.

Ja papperlapapp! Da muss ich mir doch keine Gedanken machen!

## Essenziell ist mein Fresserchen!

Ich hab ja einen Trick. Ab 17 Uhr gucke ich ganz furchtbar hungrig. Keine Reaktion. Ab 17.30 Uhr stupse ich Rudelführerin dann schon mal an. Die bemerkt: Mensch, Hund Bella: Zeit für die Gassirunde.

Na toll, könnte ja auch mal anders laufen ... Erst Fressi, dann Gassi?

18:30 Uhr, mein Magen knurrt. Rudelführerin sitzt immer noch am Schreibtisch und starrt auf einen Bildschirm oder tippt (was auch immer). Nun fange ich an hektisch hin und herzulaufen und schnupper in den Ecken.

Das ist der Zeitpunkt, an dem meine Rudelführerin annimmt, dass meine Blase drückt und selber hektisch wird. Telefonate werden abgebrochen. Dateien gesichert. Schuhe angezogen, Jacken gesucht. Es geht los.

Nun treffen wir draußen jede Menge Hunde und jede Menge RudelführerInnen. Sie quatscht hier und dort. Ich schnupper an den Artgenossen. Mit meinen engen FreundInnen drehe ich 'ne schnelle Runde auf der Wiese.

Nun – endlich! Es geht nach Hause. In der Küche klappert es so schön, wenn Rudelführerin mein Fresschen bereitet. Ein tolles Geräusch.

Ich sitze schon mal im Flur, damit ich schneller am Napf bin.

Als nächstes kommt wieder das Ritual.

Sitz ... damit ich sie nicht umrenne.

Dann sagt sie das erlösende Wort: Friss.

Das Wort des Tages ... immer wieder!

Essenziell verfressene Grüße

Bella

