# INTUITION® online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur

In dieser Ausgabe:

**Rezept des Monats**

**Omas Zwetschgen-Knödel aus Böhmen**

Schwerpunktthema:

# Rückzug

September 2013 • Online Magazin

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

willkommen zur Ausgabe der INTUITION September 2013 mit dem Schwerpunkt **Rückzug**.

„Heute ist ja schon ein richtiger Herbsttag", sagt meine Freundin Mona zu mir, „laß uns doch lieber reingehen".

Ja, sie hat recht, hier drinnen ist es gemütlicher. Die Sonne scheint durch die Fenster, der kalte Wind erreicht uns nicht und wir schauen in den Garten. Ein Gläschen vor uns – Gesprächsstoff für Stunden im „Gepäck".

Stimmt, denke ich so bei mir, jetzt kommt die Zeit, in der wir das Leben von draußen nach drinnen verlagern.

Ein vermeintlicher Rückzug wurde mir von einer vermeintlichen Freundin vor ein paar Tagen vorgeworfen. Ich hätte mich ja so lange nicht gemeldet und nun zwei Mails innerhalb von zwei Tagen …? Wie sollte sie damit umgehen … meine Antwort: einfach auf meine Fragen antworten …

Spannend, dass eine Zeit „Funkstille" schon als Rückzug gewertet wird. Es gibt Freundinnen, die sehe, höre, treffe, lese ich Monate, ja teilweise Jahre nicht. Gut, dieser Zustand ist nicht erstrebenswert, aber gut - so ist das Leben …

Was mache ich nun mit dieser – Freundin? Kann ich sie Freundin nennen? Warum fragt sie nicht, was in meinem bunten Leben passiert ist. Der nächste Gedanke ist: Wo habe ich mich zurückgezogen, ohne zu sagen warum ich mich zurückziehen werde.

Wann bin ich einfach gegangen? Und warum.

Ist es einfach, sich zurückzuziehen, ohne Erklärung? Vielleicht ja, weil die Kommunikation schon gestört war?

Als **Rückzug** oder taktischen Rückzug (richtig: Ausweichen) bezeichnet man beim Militär das gefechtsmäßige Lösen vom Feind. - Schreibt Wikipedia.

Oho, da sind wir gleich im Kriegsgeschehen. Das will ich doch gar nicht!

Und auch der Duden ist gleich im Krieg ….

Weiter gesucht im weiten Internet. Da endlich, den **Esoterikern** sei Dank:

**Nimm Dir Zeit zum Alleinsein und zur Kontemplation (beschauliche Betrachtung). Kläre Deinen Kopf und konzentriere Dich auf Deine Wahrheit und Deine Prioritäten.**

Ja, damit könnte ich was anfangen.

Wie sagte meine Großmutter immer: die Menschen sind alle unterschiedlich.

Recht hat sie!

Ich wünsche einen schönen sonnigen Herbst mit Möglichkeiten und Freiräumen zum persönlichen Rückzug!

Intuitive Grüße

Inhalt: Seite


**Rückzug** ab 3

**Gefäße gesunden mit der Kraft der Flüssigfermente** ab 6

**Ab auf den Kompost: Jasper Rimpau züchtet Würmer für die Komposter Deutschlands** 8

**Omas Zwetschgen-Knödel aus Böhmen** 10

**Kurzes & Buntes** 11

**Bücher-Tipps** ab 10

**Bella - Intuition auf vier Pfoten** 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 • 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.

# Rückzug

**... als Wort wird schnell mit Aufgabe und Verzicht in Zusammenhang gebracht. In den diversen Nachschlagewerken wie Wikipedia, Duden und Woxikon überwiegen denn auch Worte wie Flucht, Absage, Depression, Enttäuschung und Isolation, die eine unschöne Assoziation bewirken. Dabei wird gerne übersehen, dass Rückzug auch Askese im Sinne von Einfachheit, Umkehr und Ruhe bedeuten kann.**

Das Wort rück bedeutet zunächst einmal, dass die **Bewegung** nicht weiter nach vorne, in die gleiche Richtung geht. Man bleibt mindestens stehen, meistens jedoch ändert man die bisherige Richtung. Man tritt zurück. Von einer Sache, einem Menschen, einer Ansicht … Es gibt sowohl den emotionalen als auch den sozialen Rückzug. Im einen Fall zieht man sich von Gefühlen zurück, die be- oder überlastend sind. Im anderen Fall von Menschen und Gruppen.

Manchmal nur für einen kurzen Zeitraum, wenn das Geklingel am Arbeitsplatz zu viel wird und man auf der Toilette kurz mal eine Auszeit nimmt. Manchmal für länger, wenn man mit dem Partner oder der besten Freundin in einen heftigen Streit geraten ist und ungute Worte gefallen sind. Dann geht man vielleicht erst nach Stunden oder Tagen wieder auf den anderen zu. Bei den meisten Menschen geschieht der Rückzug unfreiwillig und unbewusst, wenn sie mit einer Situation überfordert sind.

Es gibt aber auch, und dies immer häufiger, den **bewussten** Rückzug im Sinne von Einkehr bei sich selbst. Das Bedürfnis, sich auf sich selbst rückzubesinnen. Zu sich zu kommen und zu verankern. Dem Drang nach Ruhe nachzugeben und sich aus dem Trubel des Alltags auszuklinken. Dazu gehört bei vielen Menschen ein **Ortswechsel** dazu. Das Angebot an Urlaubsangeboten steigt mit der Nachfrage nach Yogawochen und Entspannungsseminaren mehr und mehr an. Losgelöst vom Alltag, und dies auch in räumlichem Abstand, gelingt vielen der Rückzug leichter.

Aber auch zuhause gibt es Räume, die eher als andere das Zurückziehen erleichtern. Für Mütter, vorrangig mit Kleinkindern, ist das Bad oftmals die einzige Möglichkeit, sich wenigstens einmal für Minuten zurückzuziehen und sich auszuklinken. Als Raum wird das Bad von allen als der Ort respektiert, wo jeder alleine sein darf. Da es im Bad im realen Sinn um Reinigen und Loslassen geht, fällt es zudem auch leichter, innerlich durchzuatmen und sich neu auszurichten. Aber auch andere Räume bieten hierzu Möglichkeiten.

Das Schlafzimmer beispielsweise, das tagsüber bei den meisten Menschen unbenutzt ist, bietet sich für einen Rückzug an. Allerdings ist hier die Gefahr größer, einzudösen und die Richtungsänderung zu ver-

schlafen. Ein kleiner Extraplatz mit Meditationsbänkchen kann hier schon erleichternd wirken. Je nach Größe der Wohnung oder des Hauses kann aber auch ein kleines Zimmer oder eine Ecke eines größeren Raumes so eingerichtet werden, dass man sich zurückziehen kann. Dabei muss es nicht immer eine Meditationsecke sein. Eine Leseecke oder eine bequeme Sitzgelegenheit, wo man zudem die Möglichkeit hat, Musik zu hören, hilft manchem Menschen besser, sich zu entspannen.

Draußen in der Natur findet man praktisch überall dort, wo man sich wohlfühlt und ein gewisses Maß an Ruhe herrscht, den Weg zu sich. Das kann im Wald oder Park sein, an einem See oder Fluss, genauso aber auch auf der Bank im eigenen Garten. Manch einer genießt dabei den Blick in die Unendlichkeit wie am Meer. Ein anderer schaut lieber aus der Distanz von einem Hügel oder Berg auf das alltägliche Treiben hinab um Abstand zu gewinnen. Letztlich bedeutet Rückzug Abstand von etwas, Abstand von einer Situation oder Abstand von Menschen, um wieder klar zu werden.

Rückzug im Sinne von **Rückbesinnung** auf das, was in mir ist und mir gut tut, ist dabei (über-) lebensnotwendig. Die **Rückbewegung** gehört zum Leben wie das Vorwärts- und Aufwärtsstreben, die Aktion.

Ein- und Ausatmen, **Handeln und Ruhe** gehören zusammen und das eine ist ohne das andere nicht (oder jedenfalls nicht dauerhaft) möglich. So ist Rückzug die andere Seite der Medaille Aktivität, die in unserer Welt bisher allerdings mehr Aufmerksamkeit bekommt. Wir haben verlernt, das Nicht-Aktive zu schätzen.

**Egal, wohin der Weg geht – Hauptsache vorwärts ist zur Maxime für unsere Gesellschaft geworden, weil Handeln zumeist besser aussieht als abzuwarten.** Dabei beschreibt der allseits bekannte Spruch Tu doch, was du nicht lassen kannst deutlich das Verhältnis von Abwarten und Handeln. Wer nicht zur Ruhe und zu sich kommt und nicht loslassen kann vom Kontrollieren und Agieren, der muss handeln.

Unsere **Neubauten** zeigen genau diese Haltung. Wohnungen und Häuser werden heute fast ausschließlich mit offenem Grundriss gebaut. Alle Bereiche sind zumeist offen miteinander verbunden und es wird kaum mehr auf Ruhebereiche geachtet. Sitzecken und Sofas stehen mitten im Raum oder direkt vor großen Fensterflächen. Zur Ruhe wird man hier kaum kommen, da dem Bedürfnis nach Schutz nicht Rechnung getragen wird. Zusätzlich ist man durch derart großflächige Fenster ständig im Blick der Außenwelt, wenn man nicht gerade ein Waldgrundstück bewohnt.

Fast alle Fenster werden **bodentief** ausgeführt, um so viel Licht als möglich in die Räume zu bekommen. Helligkeit bewirkt Aktivität - nicht umsonst sind wir im Sommer deutlich mehr draußen

und körperlich aktiver als im Winter. So kommen wir sowohl im beruflichen Alltag als auch zuhause immer weniger zur Ruhe und es fällt uns immer schwerer, uns dem Trubel zu entziehen. Die Folgen sehen wir an den zunehmenden Krankheiten, die durch Stress und Überforderung ausgelöst werden.

**Ein Jeder kann und muss für sich überlegen, wo er sich ausklinken und zurückziehen kann und für wie lange er Zeit mit sich verbringen will.**

Im eigenen Wohnraum lassen sich Möglichkeiten finden, Ruhepole einzurichten oder eine ruhigere Gestaltung zu erreichen. Und auch im beruflichen Umfeld sollte man schauen und mit Kollegen darüber reden, was sich an Unruheherden beruhigen lässt oder wie man auf welche Störfaktoren reagiert. Ein jeder Mensch ist anders und wichtiger denn je ist, dass wir uns auf uns konzentrieren, aber uns auch anderen mitteilen.

Text: Brigitte Koesling, www.InnenLebensArchitektur.de

## Gefäße gesunden mit der Kraft der Flüssigfermente - Herzschwäche, Krampfadern und hoher Blutdruck ade!

von Miriam Meerfeld

Mehr als 150.000 Kilometer an Blutgefäßen verteilen sich als weit verzweigte Transport- und Kommunikationswege zwischen den einzelnen Organen in unserem Körper. Venen und Arterien versorgen den gesamten Organismus über das Blut mit Sauerstoff und Nährstoffen. Lebenswichtig ist dabei, dass das feine Kanalnetz frei und ungehindert funktioniert.
Gefäßerkrankungen schränken den Blutstrom ein oder blockieren ihn ganz. Es entwickeln Funktionsstörungen in den betroffenen Körperregionen mit unterschiedlichem Ausmaß. Betroffen sein können der Körper- und Lungenkreislauf sowie die Venen, Arterien und Kapillaren.

**Gefäßerkrankungen zählen aufgrund ihrer Häufigkeit zur Volkskrankheit Nr. 1!**

Häufig geht einer Gefäßerkrankung die Arteriosklerose, eine Arterienverkalkung voraus. An der Innenseite der Gefäße lagern sich Fette ab, in denen Kalk ansässig wird. Die Blutkanäle verengen sich und behindern den Fluss. Daraus können alle möglichen Herz-Kreislaufprobleme, unterversorgte Organe, Krampfadern & Co entstehen.

Falsche Ernährung und ein bewegungsarmer Lebensstil sind häufig die Ursache. Die gute Nachricht ist: Mit gezielter Ernährung intelligenter Nahrungsergänzung und ausreichender Bewegung lässt sich das Problem häufig beheben. Ziel einer Therapie ist die Erweiterung der verengten Gefäße, um die Durchblutung zu fördern und die Reinigung des Blutes von den Fetten, damit die betroffenen Organe und Körperregionen wieder gut versorgt werden können. Hierfür kommt den sogenannten Flüssigfermenten große Bedeutung zu.

**Flüssigfermente vermögen für die Gefäße Enormes zu leisten:**
Diese molekularen Vitalstoffe entstehen bei der mehrstufigen, möglichst Monate und Jahre andauernden kontrollierten Fermentation von in diesem Fall eigens für die Gefäße ausgewähltem frischem Obst, Nüssen und Gemüsesorten. Dazu gehören beispielsweise Tomaten, Spinat, Brokkoli, Gurken, weiße Bohnen, Paprika, Mandarinen, Äpfel, Reis, Bananen, Kaki, Ananas, Orangen, Soja, Weintrauben, Zitronen, Passionsfrucht, Mango, Melone, Grünkohl, Weißkohl, Honig, Kiwi, Papaya, Aprikosen, Feigen, Gerste, Hirse, Himbeeren, Mais, Pflaumen, Quitten, Walnüsse,
Sesam, Avocado, Gewürze, Pfirsiche, Maracuja, Erdnüsse, Erbsen, Fenchel, Oliven, Zwiebeln, Zucchini, Radicchio, Sellerie, Pinienkerne, Cashew-Kerne.
Immer wieder zugesetzte Laktobazillen und Hefepilze verwandeln die Zutaten schonend und sehr langsam, Schritt für Schritt in hohe Konzentrationen an Flüssigfermenten (= Enzyme). Diese dienen als Türöffner und Katalysatoren für alle biochemischen Regulations- und Aufbauprozesse, die im menschlichen Körper stattfinden. Je weiter der kontrollierte Fermentationsprozess fortschreitet, desto mehr werden die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe in ihre molekularen Bestandteile aufgeschlüsselt. Es entsteht im Verlauf eine sehr hohe Konzentration an lebenswichtigen spezifischen Aminosäuren und die Gefäßwand schützenden sekundären Pflanzenstoffen. Die in den Zutaten enthaltenen Kohlehydrate wiederum dienen den Laktobazillen zur Energiegewinnung.

Entstanden bei der aufwändigen Flüssigfermentation ist ein wahres „Heer" zum Schutz der Gefäße. Es setzt sich zusammen aus intelligenten mikroskopischen Einheiten, die sich immer wieder neu verbinden können, so wie es von der betroffenen Körperregion benötigt wird. Die vielen unterschiedlichen Aminosäuren sind in der Lage, sich „auf Zuruf" zu Peptidketten zu verbinden - aus ihnen entstehen intelligente Formationen Substrat spezifischer Flüssigfermente, die zum entsprechenden dys-funktionalen Gebiet eilen und dort für Ordnung sorgen, indem sie die notwendigen biochemischen Prozesse auslösen und beschleunigen. Der molekularen Gesundheitspolizei kann es so gelingen, den heilen Grundrhythmus des Körpers wieder herzustellen.

**Die Vorteile eines Flüssigferments zur Gesundung der Gefäße liegen klar auf der Hand:**

Eine eigens für die Gefäße ausgewählte gesunde Nahrungsmittelkombination wird durch ein mehrjähriges kontrolliertes Vergärungsverfahren so aufgeschlüsselt, dass wirkungsvolle molekulare Einheiten in höchst möglicher Konzentration entstehen können. Als flüssige mikroskopische Bausteine können sie direkt und unvermittelt in die Zellen und Blutkörperchen gelangen und dort ihr Werk ver-

richten. Nichts und niemand kann sie auf diesem Weg aufhalten - auch kein Zersetzungsprozess von Speichel, Magen oder Darm., denn sie sind bereits zu kleinsten molekularen Einheiten geworden. Im flüssigen Zustand können die Fermente auf optimale Weise in den Blutkreislauf hinein gelangen und dort ihre Reparaturarbeit in den Gefäßbahnen verrichten.

**Flüssigfermente enthalten sieben Schlüssel zur Gefäßgesundung**

- **Polyphenole und Aminosäuren** bilden Enzymgruppen, die der Entgiftung sowie Ausleitung von Freien Radikale und Giftstoffen dienen.
- **Phenolsäuren** in Kombination mit Flüssigfermenten dienen der Gefäßreinigung und beseitigen das Plaque, indem sie die Ablagerungen in den Fetten herauslösen und abbauen.
- **Arginin** in Kombination mit spezifischen Polyphenolen und Co-Fermenten stellt die Elastizität der Arterien wieder her, erweitert die Blutgefäße und fördert die Durchblutung des Herzens, indem Zucker basierte Moleküle, die sich zwischen anderen Eiweißen bilden, aufgelöst werden.
- **Taurin und Arginin** zusammen mit spezifischen Polyphenolen verbessern die Fließfähigkeit des Bluts, indem sie Verklebungen und Verklumpungen lösen.
- **Polyphenole und Flüssigfermente** schützen die Gefäßwände, indem sie Mikronährstoffe bilden und transportieren, die dafür sorgen, dass die Muskelzellen in den Gefäßwänden sich entspannen können.
- Flüssigfermente bilden Enzymgruppen, die den das **HDL-Cholesterin** erhöhen und den Fettwert im Blut senken, indem sie die Fette emulgieren und nach draußen abtransportieren.
- Flüssigfermente sind wichtige **Katalysatoren bei der Zellerneuerung**.

**Gesunder Geist - gesundes Herz**

Eine Vielzahl medizinischer Untersuchungen belegt einen Zusammenhang zwischen der Herzgesundheit und der seelischen Verfassung eines Menschen. Denn das Herz ist das zentrale Leitorgan eines Menschen, es erfüllt ganzheitliche Aufgaben und braucht damit auch eine ganzheitliche Behandlung, um zu gesunden.
Auch hierzu können Flüssigfermente beitragen. Pflanzliche Inhaltsstoffe wie Mineralien, Flüssigfermente und Aminosäuren haben Einfluss auf die Erhaltung guter Stimmungen. Bei Ernährungsdefiziten, besonders Enzym- oder Aminosäurenmangel können Probleme in Form von Stimmungsstörungen auftreten. Diese wiederum können den Herzrhythmus beeinflussen. Man geht davon aus, dass Menschen, die für Stimmungsstörungen anfällig sind, größere Mengen dieser Mikronährstoffe benötigen, weil sie diese Stoffe nicht so leicht verstoffwechseln können, oder weil der Grundbedarf aufgrund des veränderten Stoffwechsels eben höher ist.

Die in der Sieben-Schlüssel Kur enthaltene spezielle Kombination an Flüssigfermenten, Aminosäuren und Polyphenolen wirken für das körperliche Transportsystem, die Gefäße, wie der Schlüssel zum Schloss: Die molekulare „Gesundheitspolizei" schließt im Körper das jeweilige Tor auf und stellt das regulative Gleichgewicht wieder her. Die emsigen intelligenten Mikroorganismen sind dabei starke Katalysatoren für die Selbstheilungskräfte.
Gönnen Sie Ihrem Körper regelmäßig eine Kur!

Weitere Infos: Thymos Elvau
Donaustaufer Str. 70 • 93059 Regensburg
info@sieben-schluessel-kur.de • Telefon: 0941-280 9 280 2

# Ab auf den Kompost:

## Jasper Rimpau züchtet Würmer für die Komposter Deutschlands

Während der diesjährigen Gartensaison sind nicht nur die Gartenbesitzer fleißig. Auch hunderttausende spezielle Regenwürmer bereiten sich bei Jasper Rimpau in seiner Zuchtanlage auf ihren Arbeitseinsatz vor.

Aber warum gerade Regenwürmer? Nun, sie sind zwar klein, dafür aber Oho. Denn, Würmer haben einiges drauf: Kompostwürmer (Eisenia) sind Regenwürmer, welche sich vor Millionen von Jahren darauf spezialisiert haben, organisches Material zu Humus zu verarbeiten. Sie können aber auch Abfälle von Mensch und Tier verwerten. Das Geniale daran: Die Kleinen arbeiten geruchslos, effektiv und umweltschonend. „Um einen Komposthaufen so richtig anzukurbeln, sind die wirbellosen Lebewesen, die viele von uns als ekelig empfinden, das allerbeste", erklärt Wurmfarmer Jasper Rimpau. In sogenannten Wurmfarmen ist es sogar möglich in den eigenen vier Wänden ohne Geruchsbelästigung oder schwerem Heben zu kompostieren.

Rimpau betreibt sein Unternehmen seit fünf Jahren im niedersächsischen Dorf Voldagsen und verschickt seine gezüchteten Würmer deutschlandweit. Ein Großteil der Kunden bestellt die begehrten Arbeitstierchen über die Internetseite „wurmwelten.de". Egal, ob für den Komposthaufen im Garten, Pferdemist oder den städtischen Kleingärtner. Erspart bleibt das mühevolle, kräftezehrende Umheben des Komposthaufens. Gewonnen wird hochwertiger Humus - das alles dank der zuverlässigen Würmer.

Ein Pferd verursacht im Jahr etwa zehn Kubikmeter Mist. „Um die Hinterlassenschaften zu verarbeiten, kann der Mist mit Kompostwürmern komplett zu wertvollem Wurmhumus verarbeitet werden." Dabei tragen die Kompostwürmer viel zur Stabilisierung der Nährstoffe in sogenannten Ton-Humus-Komplexen bei und fördern so den Humusaufbau im Boden. „Würmer stabilisieren Nährstoffe im Mist und Kompost, so dass sie nicht ausgewaschen werden", sagt Rimpau. Diese Erzeugnisse können dann zum Düngen eingesetzt werden. Wird der Dünger nicht im Eigenbedarf benötigt, kann dieser auch für gutes Geld verkauft werden. Effektiver könne man seinen organischen Müll gar nicht entsorgen, bemerkt der charmante Wurmfarmer.

Also auf die Würmer, fertig und los: Alle Infos für das saubere, ökologische Kompostsystem gibt es unter www.wurmwelten.de.

Text: Von Catharina Kronisch

# Aus dem Leben einer Coach: Finanziertes Coaching für KMU

- Denken Sie darüber nach, sich Unternehmensberatung zu gönnen um fit für die Zukunft zu machen?
- Scheitert der Gedanke immer wieder an fehlenden finanziellen Möglichkeiten?
- Bewegen sich Ihre Fragen in einem der folgenden vier Handlungsfelder: Personalführung/Chancengleichheit und Diversity/Gesundheit/Wissens- und Kompetenzvermittlung?
- Beschäftigen Sie weniger als 250 Mitarbeitende?
- Haben Sie Ihren Sitz/Ihre Arbeitsstätte in Deutschland?
- Beschäftigen Sie mindestens eine/n sozialversicherungspflichtige/n Arbeitnehmer/in?
- Besteht Ihr Unternehmen seit mindestens 5 Jahren?

**Dann sind Sie förderfähig im ESF finanzierten Projekt UnternehmensWert: Mensch.** Mit einem Beratungscheck lassen Sie sich 80 Prozent der Kosten einer Fachberatung bezuschussen, 20 Prozent tragen Sie selbst. Für die Fachberatung können Sie – abhängig vom konkreten Unterstützungsbedarf – zwischen 1 und 15 Beratertage buchen. Für jeden gebuchten Beratertag investieren Sie lediglich 200 Euro. Das entspricht im unternehmerischen Kontext einem marktüblichen Stundensatz!

Als eine der akkreditierten Fachberaterinnen unterstütze ich Sie gemeinsam mit einer unabhängigen regionalen Arbeitsstelle dabei, das passende Beratungsangebot zu entwickeln. Diese erste Beratung bleibt für Sie unverbindlich und kostenfrei. Haben wir gemeinsam Ihren Bedarf ermittelt, komme ich in Ihr Unternehmen, erarbeite mit Ihnen und Ihren Beschäftigten einen betrieblichen Handlungsplan und beginne bereits mit der Umsetzung konkreter Maßnahmen.

Seit Frühsommer 2013 werden die Gelder verteilt. Und obwohl das Programm bis 2014 laufen soll, sind beispielsweise in Niedersachsen die Gelder schon alle vergeben. Es lohnt sich also, zu sagen: JETZT ist der Zeitpunkt, um die Herausforderungen der Zukunft für mein Unternehmen strategisch anzugehen!

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

# Omas Zwetschgen-Knödel aus Böhmen

**Für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 500 g | Mehl |
| 300 ml | Milch (lauwarm) |
| 2 | Eier |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Würfel | Hefe |
| n. B. | Pflaumen |
| n. B. | Zimt |
| n. B. | Butter, flüssig |
| n. B. | Zucker |

**Für 2 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 250 g | Mehl |
| 150 ml | Milch (lauwarm) |
| 1 | Ei |
| 1/2 Prise | Salz |
| 1/2 Würfel | Hefe |
| n. B. | Pflaumen |
| n. B. | Zimt |
| n. B. | Butter, flüssig |
| n. B. | Zucker |

**Zubereitung**

Arbeitszeit: ca. 15 Min. Ruhezeit: ca. 1 Std. / Schwierigkeitsgrad: einfach

Einen Teil des Mehls in eine Schüssel geben, Salz beifügen, vermischen. Hefe mit Milch anrühren, dazu geben. Mit der restlichen Milch gut verrühren. Rest des Mehls und dann die verquirlten Eier beigeben.

Den Teig von Hand kneten bis er sich von den Fingern löst und Blasen wirft. Warm gestellt aufgehen lassen. Teigstückchen bemehlen und je eine Zwetschge darin einwickeln.

In kochendes Salzwasser geben und ca.10 Minuten kochen lassen.

In einer Schüssel anrichten, mit Zimt und Zucker bestreuen und reichlich heißer Butter übergießen.

**Variationen:**

Statt Milch Quark verwenden

Mohn in die heiße Butter geben

Oder Paniermehl in der Butter anrösten

Wie auch immer – wir wünschen guten Appetit!

Das Redaktionsteam freut sich auf Ihre Rezepte. Und Sie wissen ja: regional und sesonal ….

## VEGAN GESUND

**Der Arzt Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Gourmetkoch Raphael Lüthy starten Ernährungsinitiative: kostenfreier Rezepte-Service zur Verhütung von Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und Übergewicht**

Die Initiative „VEGAN GESUND" lädt alle Menschen ein, sich einen Monat lang sowohl gesund als auch kulinarisch anspruchsvoll zu ernähren.

Die Teilnahme an dieser Aktion der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung ist kostenfrei. Jeder kann mitmachen: Einfach auf der Website von VEGAN GESUND anmelden – und schon kommen die ersten Rezepte per E-Mail.

Vegane Ernährung ist „in". Die Vorstellungen von gesunder Ernährung wandeln sich rasant. „Heute weiss man, dass Tierprodukte als Nahrungsmittel erhebliche gesundheitliche Risiken bergen und dass eine rein pflanzliche Ernährung äusserst gesund ist. Und sie ist sogar die gesündeste Ernährung, wenn man sie richtig durchführt!", sagt der Arzt und Ernährungsexperte Dr. med. Ernst Walter Henrich. „Aber viele Menschen können sich nicht vorstellen, wie man sich rein pflanzlich und dabei abwechslungsreich und lecker ernähren kann." Deshalb hat Dr. Henrich mit seiner gemeinnützigen Stiftung die Initiative VEGAN GESUND ins Leben gerufen, mit der man die gesündeste Ernährung über einen Monat testen kann – gratis und ohne jeglichen kommerziellen Hintergrund.

„VEGAN GESUND ist keine Diät", betont Dr. Henrich. „Es ist die gesündeste Ernährung, die keinen Verzicht erfordert, sondern durch kulinarische Vielfalt in nahezu allen Lebensbereichen gesunde und positive Auswirkungen spüren lässt."

Foto: Süsskartoffel-Sellerie-Pommes mit gebratener Mohn-Karotte an Roter Zwiebelsauce

Foto, Text und Infos: www.VeganGesund.info

## Weide, Lavendel & Co. - Welche alternativen Heilmethoden Kopfschmerzen vorbeugen und nachhaltig lindern

Volkskrankheit Kopfweh: Mehr als 70 Prozent aller Deutschen brummt zeitweise der Kopf

Mehr als 70 Prozent aller Deutschen leiden zeitweise unter Kopfschmerzen, jeder Vierte ist sogar regelmäßig betroffen. Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft gibt es über 250 verschiedene Kopfschmerzarten, die in zwei Gruppen, den primären (Migräne und Spannungskopfschmerz) und den sekundären Kopfschmerz (als Symptom eines Grundleidens wie z.B. Grippe) unterteilt werden. Viele Betroffene scheuen den Weg zum Arzt und therapieren sich selbst mit Schmerzmitteln. „Dabei ist die Einnahme von Tabletten über einen zu langen Zeitraum paradoxerweise oft derGrund für Dauerkopfschmerzen. Zudem leiden die Organe und der Serotoninspiegel im Gehirn, der wie ein körpereigenes Schmerzmittel funktioniert, sinkt und verliert seine Wirkung", weiß Gesundheitswissenschaftlerin und Portalmanagerin von DocJones.de, Isabell Goyn.

Weiter lesen unter www.docjones.de/krankheiten/kopfschmerzen

## DO UT DES - 6. HEILERTAGE IM CHIEMGAU

Am Wochenende des 21. bis 22. September 2013 werden Besucher der Heilertage im Chiemgau die Möglichkeit haben, alternative Wege zur Gesundheit und außergewöhnliche Möglichkeiten der Lebensgestaltung kennen zu lernen.

Begründer und Vertreter neuer Wege zu einem gesunden Leben, mit Achtung vor der Menschheit und der Natur, stellen sich vor. Ebenso werden Therapeuten, die alternative Heilweisen vertreten, sowie Menschen, die Kraft ihres Geistes und durch Handauflegen heilen, anwesend sein.

Special Guests: Dr. med. Rüdiger Dahlke, Dr. phil. Joachim Reinelt, Dr. rer. nat. Rolf Froböse

Weiter lesen: http://www.Heilertage.de

Redaktion

# Zurückziehen - Innehalten - achtsam meditieren

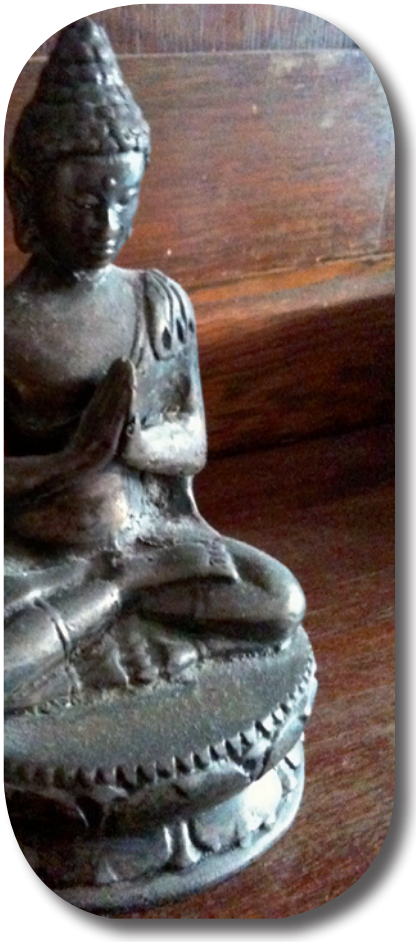
**Auftanken ist - gerade in der dunkler werdenden Jahreszeit - wichtig für die Seele. Kraftreserven auffüllen und die innere Zufriedenheit stärken. Nehmen wir uns regelmäßig Zeit, inne zu halten, bei uns anzukommen und zu überprüfen, was eigentlich gerade los ist, so stärkt uns das für die Anforderungen im Alltag.**

Eine Möglichkeit des Innehaltens ist eine Übung aus der Achtsamkeitsmeditation. Sie ermöglicht Ihnen, das in den Blick zu nehmen, was JETZT IST und damit im gegenwärtigen Augenblick anzukommen.

**Den Geist über die Atmung stabilisieren.**

**Vorbereitung:**

- Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens 15-20 Minuten ungestört sind.
- Begeben Sie sich in einen stillen Raum und schließen Sie die Tür hinter sich
- Stellen Sie sich einen Wecker / Ihr Handy (das ansonsten im Ruhemodus ist)
- Ziehen Sie Schuhe aus und lockern Sie einengende Kleidungsstücke und Accessoires.
- Setzen Sie sich in aufrechter Haltung bequem hin. Wenn Ihnen eine Meditationshaltung bekannt ist, nehmen Sie diese ein, zum Beispiel mit überkreuzten Knien auf einem Meditationskissen. Das ist aber nicht entscheidend, so lange Ihre Wirbelsäule aufrecht ist und Sie in einer Haltung sind, in der Sie gut aufrecht sitzen können. Zwängen sie sich nicht in eine Haltung. Sie erschweren sich damit die Meditation, weil Ihr Geist sich eingeladen fühlt, sich mit dieser Unbequemlichkeit zu beschäftigen.
- Lassen Sie die Hände im Schoß ruhen, z. B. mit den Handflächen auf beiden Knien mit den Handflächen nach unten oder mit beiden Handflächen nach oben und Daumen und Zeige- oder Mittelfinger berühren sich. Sie können auch eine Hand in die Mulde der anderen legen, wie zwei Muschelschalen. Die Daumen berühren sich etwas auf der Höhe des Nabels.
- Halten Sie den Rücken aufrecht.
- Entspannen Sie die Schultern. Neigen Sie den Kopf leicht nach vorn.
- Entspannen sie die Gesichtszüge. Schließen Sie die Augen sanft.



**Die Meditation:**

- Richten Sie die Wahrnehmung auf Ihren Atem. Nehmen Sie ihn – ohne Wertung und Änderungen –wahr.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Punkt an der Spitze Ihrer Nasenlöcher, als wäre die Aufmerksamkeit eine Wächterin des Atemstroms.
- Beobachten Sie, wie der Atem an dieser Stelle vorbei aus- und einströmt. Halten Sie, wenn möglich, den Mund geschlossen. Sonst öffnen Sie ihn leicht.
- Zählen Sie beim ersten Ausatmen in Gedanken „eins", beim nächsten ausatmen „zwei", dann „drei", „vier". Wenn Sie geübter sind, können sie auch bis „zehn" zählen. Gehen Sie liebevoll und wertschätzend mit sich um.
- Schweift Ihr Geist ab, kehren Sie mit der Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Atem zurück.
- Sagen Sie beim Einatmen das Wort „und". Damit geben Sie dem Geist auch in diesem Moment etwas zu tun. Später ist das Ziel, ohne das und auskommen zu können.
- Beenden Sie das Meditieren in Ruhe. Sie können sich nochmal fokussieren, indem Sie die Hände vor der Brust zusammenlegen. Sie können für die Erfahrung der Meditation danken. Oder Ihr Meditieren in etwas Größeres einbetten, indem Sie denken: „Möge mein Meditieren hilfreich für mich und alle Wesen sein."

Seine Sie achtsam in der Beendigung der Meditation. ZUERST beenden Sie die Meditation. DANN denken Sie darüber nach, was als nächstes zu tun ist.

**Kurzfassung zum „Ausschneiden":**

- Den Geist über die Atmung stabilisieren:
- Sorgen Sie dafür dass Sie ungestört sind.
- Stellen Sie sich einen Wecker.
- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein.
- Konzentrieren Sie sich auf den Luftzug, der an Ihrer Nasenspitze vorbei ein- und ausströmt.
- Zählen Sie jedes Ausatmen bis zu einer Zahl, die Sie vorher entschieden haben zwischen vier und zehn. Denken Sie beim einatmen „und".
- Schweift Ihr Geist ab – dann kehren Sie immer wieder wertschätzend zu Ihrem Atem zurück.
- Danken Sie. Denken Sie: „Möge mein Meditieren hilfreich für mich und alle Wesen sein."
- Beenden Sie die Meditation bewusst.

Viel Freude beim Innehalten!

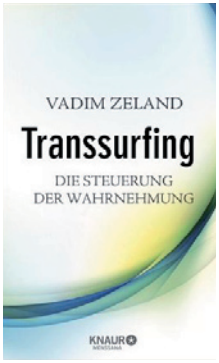
Nina Stiewink • www.ihretwegen.de

Die Anleitung ist angelehnt an das empfehlenswerte Buch über den achtsamen Weg des Buddhismus, übersetzt für das 21. Jahrhundert:

**Täglich 1x Erleuchtung**
Shantidevas Weg zur Glückseligkeit
Goldmann Verlag
ISBN 978-3-442-22029-8
9,99 €

Buchtipp des Monats

## Transsurfing - Die Steuerung der Wahrnehmung




Wie kann man durch gezielte Gedanken und entschlossene Absichten sein Wohlergehen beeinflussen? Vadim Zeland klärt über bisher unbekannte Krankheitsursachen auf und zeigt Wege, wie man seine Gesundheit zurückgewinnen bzw. deutlich verbessern kann. Da die Ernährung dabei eine große Rolle spielt, gibt er eine ausführliche Übersicht über die wichtigsten Lebensmittel und deren Gesundheitswert. Selbst systemaufbauende Rezepte fehlen nicht in diesem fundamentalen Transsurfing-Gesundheitsbuch.

**Vadim Zeland** arbeitete vor dem Zerfall der Sowjetunion als Quantenphysiker und später in der Computertechnologie, bevor er sich ganz dem Schreiben zuwandte. 2005 erschien sein erstes Buch der TransSurfing-Serie, mit der er in kürzester Zeit große Popularität weltweit erlangte. Der Autor lebt zurückgezogen in Russland.

**Transsurfing - Die Steuerung der Wahrnehmung**
Vadim Zeland • Verlag: Knaur MensSana HC •
ISBN-13: 978-3426657270 • 16,99 €

## Weisheiten aus der Natur: Botschaften der Bäume, Pflanzen und Blumen

Dieses Buch ist eine Einladung an die Seele und alle Sinne, mit Bewusstheit die Natur als Quelle der Freude, des Friedens und des inneren Wachstums neu zu entdecken. Sehr persönlich und einfühlsam erzählt die Autorin von ihrer innigen Beziehung zur Natur und animiert den Leser, mit vielen anregenden Betrachtungen sich den Botschaften der Natur zu öffnen. Wissenswertes über Historie und Mythologie von Blumen, Bäumen und Pflanzen sowie Berührendes, Poetisches und Philosophisches mischen sich auf wunderbare Weise. Beeindruckend sind die wunderbaren Fotos von Ricardo Pilguj. So wird das Buch selbst zu einem kleinen Naturschatz und buntem Biotop voller feiner Empfindungen und anregender Weisheiten. Ein liebenswertes Leseabenteuer für alle Naturfreunde!

Weisheiten aus der Natur: Botschaften der Bäume, Pflanzen und Blumen

Sabina Pilguj • Verlag: VIA NOVA • ISBN-13: 978-3866162693 • 16,95 €

## Ist mein Kopf noch im Büro?: Stressfrei! In 10 verblüffend einfachen Schritten zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Spaß im Leben

Raus aus dem Stress – rein ins Leben

»Ich bin total im Stress! Soll das jetzt immer so weitergehen?« Diese Frage stellt sich heute fast jeder. Wir nehmen uns vor, aus dem Hetz-Karussell auszusteigen, und tappen gleich wieder in die nächste Stressfalle. Kein Wunder, denn unser Terminkalender ist voll, der Job fordernd, unser Privatleben turbulent. Zeitmanagement und Optimierungspläne helfen wenig bis gar nicht. Wir müssen offensichtlich neue Lösungen finden, wenn wir unser vielfältiges Leben genießen möchten, statt uns vom Stress durch die Tage jagen zu lassen.

Wie das funktioniert, erklären die BRIGITTE-Autorinnen anhand eines 10-Schritte-Programms, mit dem jede Leserin ihren ganz persönlichen Weg aus der Stressfalle findet.

**Ist mein Kopf noch im Büro?:** Stressfrei! In 10 verblüffend einfachen Schritten zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Spaß im Leben
Anne Otto • Diana Verlag • ISBN-13: 978-3453380165 • 8,99 €

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

Die Geschichte der Bekehrung eines Schwerverbrechers

Der Hass trieb ihn an, eine nahezu unstillbare Wut. Wohlbehütet aufgewachsen, warf Dieter Gurkasch als Jugendlicher jede Droge ein, die er in die Finger bekam, dealte, raubte und stürzte sich in Gewalt. Dann ein Mord – und 25 Jahre Knast. Ein Yoga-Buch brachte den Wandel: In der alten indischen Weisheitslehre fand Dieter Gurkasch einen Weg, seine Wut zu überwinden und inneren Frieden zu finden. Die unglaubliche wahre Geschichte eines »unheilbaren« Schwerverbrechers, der heute Häftlingen hilft, mit Hilfe von Yoga ein neues Leben zu beginnen.

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

# Rückzug ...

Ach Ihr Menschlinge,

muss ich es Euch noch einmal erklären: Aggression und Rückzug in der Tierwelt sind die beiden Seiten der Medaille.

Aggressionen beim Beuteverhalten, wie beim Ausfindigmachen,

Jagen, Beute erlegen und Fressen sind überlebenswichtig in der freien Natur.

- 1. Beschützung der äußerlichen Ordnung
- Verteidigung der Jungen und Selbstverteidigung sowie Verteidigung des Lebensraums und Revier

- 2. Beschützung der innerlichen Ordnung
- Klärung der Rangstellung im Rudel beim Spiel und im Ernstfall

Wer schlau ist, unterwirft sich dem Stärkeren. Wobei bei uns in der Tierwelt Stärke nicht immer etwas mit der Größe zu tun tat. Es ist durchaus möglich, dass ein Shih Tzu (kleiner Hund) einem Wolfshund (großer Hund) sagt, wo es lang geht.

Aber Ihr gebt uns kaum den Raum, dass wir uns ausleben können. Wenn Ihr immer nur an unseren Leinen zerrt, haben wir keine Möglichkeit, nach vorne zu gehen oder uns zurückzuziehen. Manchmal reicht ja schon ein Blick und alles ist klar.

Traut uns doch einfach ein bisschen mehr zu!

Zurückgezogene Grüße

Bella