

INTUITION[®]online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

Wein und die Weinkultur

Schwerpunktthema:

***Jahreskreisfeste –
und ihre Rituale***

Oktober 2013 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen zur Ausgabe der INTUITION Üktober 2013 mit dem Schwerpunkt Jahreskreisfeste – und ihre Rituale



Immer wiederkehrend ... Nervt das eigentlich oder hilft es mir bei der Orientierung, frage ich mich, als ich den wunderbaren Leitartikel von Nina Stiewink anlese.

Jahreskreisfeste, das ist ja mehr als Weihnachten und Ostern. Mir fallen vor allem die Sommersonnenwende und die Wintersonnenwende ein. Übrigens wurde von den guten alten Kirchenvätern Weihnachten fast genau auf die Wintersonnenwende gesetzt. Warum findet zur Sommersonnenwende nichts christlich Dramatisches statt? Weil die Bauern im Sommer zu viel zu tun hatten?

Interessanter Gedanke, oder!

Wikipedia schreibt:

Ein Ritual (von lateinisch ritualis, den Ritus betreffend) ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet und kann religiöser oder weltlicher Art sein (z. B. Gottesdienst, Begrüßung, Hochzeit, Begräbnis, Aufnahmefeier usw.). Ein festgelegtes Zeremoniell (Ordnung) von Ritualen oder rituellen Handlungen bezeichnet man als Ritus.

Orientierung – sag ich doch.

Orientierung ist wichtig. Sie hilft uns bei der Gestaltung unseres Lebens, da sich wohl die wenigsten leisten können, so einfach in den Tag hinein zu leben. Ich würde es gerne mal versuchen im Urlaub, glaube aber nicht, dass ich es kann ...

Vielleicht sollte ich es mal mit einem Tag in der Woche versuchen. Das könnte doch auch ein Ritual werden ...

Aufgabe: heute plane ich nichts ... Da schreit doch gleich der Schreibtisch auf und weist auf alle unerledigten Aufgaben hin. Da müsste ich dann wohl durch. Nicht hinhören!

Was würden Sie mit einem unverplanten Tag anfangen? Schreiben Sie uns!

Für das Team der **INTUITION** online mit

intuitiven Grüßen

U. Irina Modersitzki

| Inhalt: | Seite |
|--|-------|
| Jahreskreisfeste – und ihre Rituale | ab 3 |
| Viktor Schaubeger Erst kapiern, dann kopieren | ab 9 |
| Wein und die Weinkultur | ab 11 |
| Kurzes & Bunt | 14 |
| Bücher-Tipps | ab 15 |
| Bella - Intuition auf vier Pfoten | 13 |

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.

Jahreskreisfeste – und ihre Rituale

Der kleine Paul hat gerade schon seine Kindergärtnerin freudig begrüßt, da dreht er sich nochmal zu seiner Mutter um: „Mama rausschubsen.“ Gemeinsam mit der Erzieherin gibt Paul seiner Mutter einen sanften Schubs.

Dann läuft Paul zu seiner Lieblingskiste mit den Bausteinen. Das machen Paul und die anderen Kinder jeden Tag so. Es unterstützt sie, Mama –oder Papa – loslassen zu können. Wir könnten auch von einem Loslass-Ritual sprechen.

Was genau macht ein Ritual aus?

„Ein Ritual bringt (...) innere Ruhe, Halt und Stabilität“, schreibt Lore Galitz in ihrem Buch „Zeit für Rituale“. Sie geht aber noch weiter: Es schaffe einen geschützten Raum der Konzentration und Intensität, der uns zentriert und in tiefere Verbindung zu uns selbst und zu uns umgebenden Kräften kommen lässt. Daraus können wir neue Impulse und neue Kraft für uns gewinnen. (S. 8). Die **Ritualmeisterin Lore Galitz** bereitet in ihrem Buch einen allgemeinen Ritualrahmen, der es Menschen ermöglicht, ihre eigenen Rituale zu gestalten. Dabei weist sie auch – aber eben nicht nur – auf Jahreskreisrituale hin als Übergänge, die in regelmäßigen Zyklen wiederkehren (S. 134 f.)

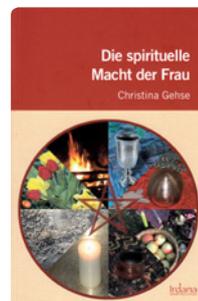
Jahreskreisrituale ermöglichen uns jenseits der Alltagszeit ungefähr alle sechs Wochen **innezuhalten** und der Energie der aktuellen Jahreszeit bzw. des Festes nachzuspüren. So können wir die entsprechenden Energien in unseren Alltag einbinden und nutzen. In unserer zivilisatorischen Welt, in der wir zu jeder Jahreszeit Licht zur Verfügung haben, Erdbeeren auch im Winter erhalten und beispielsweise der Kargheit des Winters mit der Fülle der (Online-)Kaufhäuser begegnen können ist es ein bewusster Akt, sich die Energien des Jahreskreises in der Natur zunutze zu machen.

Einen guten Überblick über die **acht Jahreskreisfeste** gibt **Christina Gehse** aus einer weiblichen Sicht. Sie schreibt: „Jahreskreisfeste zu feiern, ist ein bewusster Ausdruck der Akzeptanz und Wertschätzung aller Themen, die das Leben auf der Erde beinhaltet: Geburt, Wachstum, Reifen, Ernten, Vergehen, Sterben, Tod und Wiedergeburt.“ (S. 185). Aus ihrem Buch „Die spirituelle Macht der Frau“ sind auch die folgenden Ausführungen entnommen:



Zeit für Rituale. Kraftvolle Impulse für ein erfülltes Leben Lore Galitz • Irisana Verlag (Random House Gruppe)
ISBN 978-424-15198 • 14,99 €

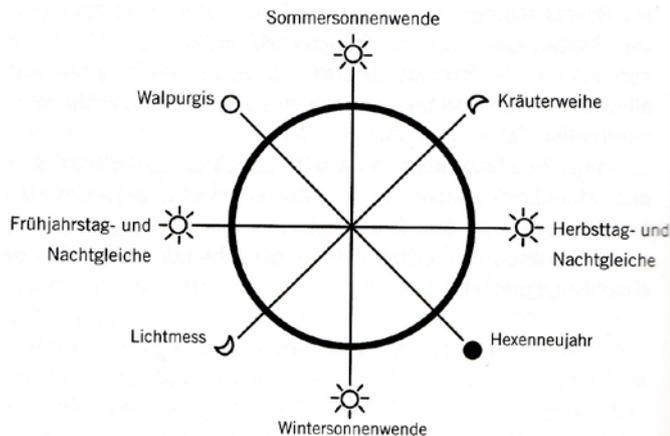
Auf undogmatische und überkonfessionelle Weise führt die erfahrene Ritualmeisterin in die praktische Arbeit mit Ritualen ein. Sie bietet zahlreiche Beispiele und Anregungen für Rituale, die sich konkret für alle wichtigen Aspekte des Lebens anwenden und rund um den Alltag einbauen lassen.



Die spirituelle Macht der Frau
Christina Gehse • Irdana Verlag • ISBN 978-3-9813609-3-6 • 23,90 €

Mit „Die spirituelle Macht der Frau“ hat Christina Gehse ein grundlegendes Werk weiblicher Spiritualität geschaffen. Sie veranschaulicht mit profundem Wissen, wie über das Feiern von Jahreskreisfesten und Ritualen Frauenkraft aufgebaut und eingesetzt werden kann.

Unterschieden werden **vier Sonnen-** und **vier Mondfeste**. „Die Sonnenfeste sind Winter- und Sommersonnenwende sowie Frühjahrs- und Herbst-Tag- und Nachtgleiche. Auf dem Rad des Jahreskreises bilden sie ein statisches Kreuz. (...) Die vier Mondfeste Hexenneujahr, Lichtmess, Walpurgis und Kräuterweihe bilden das diagonale, das dynamische Kreuz im Jahresrad (S. 188/189).



Das anstehende Jahreskreisfest: Samhain

Der Beginn des Jahres ist in der alten Tradition das jetzt anstehende Hexenneujahr/Samhain (keltisch: schwarzer Acker). Damit werden Kräfte an den Anfang des Jahres gestellt, die sich mit dem Lebenskreislauf, dem „stirb und werde“, beschäftigen. Gehse: „Alles Leben in der Natur kommt zum Stillstand. Die Kraft der Pflanzen hat sich unter die Erde zurückgezogen. Es beginnt eine Zeit der Ruhe. Die Dunkelheit nimmt zu und lädt uns ein, stiller zu werden, mehr nach innen zu schauen.“ Es ist eine Kunst und Fähigkeit, sich Abschied und Sterben, Loslassen und dem eigenen Schatten wirklich zu stellen. Und so fürchten manche Menschen diese Zeit eher und empfinden depressive Verstimmungen. „Verdrängtes taucht aus dem Inneren auf und will wahrgenommen werden, damit die Seele Frieden finden kann. Abschied nehmen ist immer mit Schmerz und Trauer verbunden und wird in unserer Kultur gerne verdrängt. (...) Wird in dieser Zeit ein Ritual gemeinsam mit anderen gefeiert, so gibt es uns Gelegenheit, diesen Gefühlen gemeinsam zu begegnen, sie einzuladen und gemeinsam zu teilen.“ (S. 191)

Alle Zitate sind im Folgenden mit der Seitenzahl gekennzeichnet, auf der sie im jeweiligen Buch auftauchen.

Das Geschenk dieser Zeit ist, dass die Schleier zur Anderswelt dünner werden wir Zugang zu Ahnen (ein weiblicher Begriff) und den alten Weisen bekommen, die uns das Loslassen und Abschied nehmen gut lehren können. „Sie vermitteln uns die Notwendigkeit, dem Tod ins Auge zu schauen, ihn als Teil des Lebens anzunehmen und uns daran zu erinnern, dass alles Leben mit Wandlung verbunden ist.“ (S. 191) Immer wieder Loslassen ist auf allen Ebenen wichtig. Jetzt ist eine gute Zeit, notwendige Trennungen zu vollziehen, von Menschen, Tieren, Plätzen, inneren Mustern und Verhaltensweisen. So können wir uns von überholten Strukturen trennen und sie verwandeln. Gehse bietet in ihrem Buch einen Lichterpfad als Seelengeleit für die verstorbenen Seelen, die den Weg ins Licht nicht gefunden haben sowie eine Meditation zwischen Samhain und Wintersonnenwende, um die Dunkelheit und den neu entstehenden Lichtfunken zu würdigen.



Galitz beschreibt ein Ritual, das Sie auch gut zuhause durchführen können:

Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Sie benötigen eine Handvoll Samen und eine Decke. Richten Sie sich mit der Decke und einer weichen Unterlage einen gemütlichen Platz ein. Platzieren Sie die Samen griffbereit. Gehen sie nun unter der Decke in eine Embrionalhaltung. Liegen Sie eingerollt wie ein Baby im Bauch auf der Seite und erleben Sie so die intensive Ruhe vor dem Neubeginn. Vielleicht unterstützen sie auch Gedanken an all die verschiedenen Tiere im Winterschlaf. Lassen Sie die Fragen in sich wirken:

· Was ruht in mir? Was ist mein Kern? Was will ich den Winter über hüten und bewahren?

Holen Sie bei jeder Antwort auf Ihre Fragen eines der Saatkörner zu sich heran. Die Saatkörner können Sie danach liebevoll verpacken, den Winter über bewahren und bei einem Frühlingsritual aussehen. So schließt sich dann der Jahreskreis!



Hier ein Überblick über die acht Jahreskreisfeste:

Samhain/Hexenneujahr

Anfang November oder bei Neumond in Skorpion

Loslassen, Abschied nehmen, Alter, Tod, Kontakt zu Ahnen und Wesen der Anderswelt, dem eigenen Schatten begegnen, Besinnung und innere Einkehr

Zerschneiden von Fäden, symbolisches Verbrennen, Samenenergie würdigen

Wintersonnenwende/Jul

21. – 23. Dezember

Wiedergeburt des Lichts

Verweilen in Stille und Dunkelheit, Entzünden von Kerzen, Wünschen, rituelles Ausmisten, reinigendes Räuchern, das Neue einladen

Lichtmess/Imbolic

Anfang Februar oder zunehmende Mondsichel

Reinigung, um Vision bitten, Neubeginn

Spiralen-Wege, Visionssuche, Reinigung, Aufnahme Neuer in Gemeinschaften, Taufe

Frühjahrstag- und Nachtgleiche

21. – 23. März, Frühlingsanfang

Wachstum, Geburt und Kindheit Entschiedenheit

Säen, Segnen, Eier bemalen und verspeisen

Walpurgis/Beltane

Anfang Mai

Lebenslust und Sinnlichkeit feiern, Verbundenheit vertiefen

Sprung übers Feuer, Verflechten von Bändern, Tanz um den Baum

Sommersonnenwende

21. – 23. Juni

Freude und Lebendigkeit teilen, Überfluss und Fülle feiern, Nehmen, feurige Jugend, Liebe und Selbstliebe, Blühen

Aus dem Kelch trinken, Freude miteinander teilen, Fülle feiern

Kräuterweihe/Lammas

Anfang August oder abnehmende Mondin

Beginnende Ernte, magisches Wirken, Zuversicht und Vertrauen, Lebensmittel,

Schneiden der Kräuter, Rituale mit Kräutern, in eigener Mitte zentrieren und konkret werden

Herbsttag- und Nachtgleiche

21. – 23. September

Dank, Gerechtigkeit, Gleichgewicht, Rückblick und Einschätzung, Reife, innere Werte/Wertschätzung

Dank, etwas ins Gleichgewicht bringen, Tanz der Doppelspirale

Zusammengefasst nach Gehse und Galitz

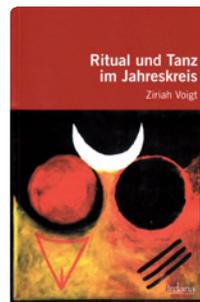


Ziriah Voigt bietet Menschen seit über zwei Jahrzehnten rituelle Tänze an, um die Energien des Jahreskreises auch über eine körperliche Ebene besser verstehen zu lernen. Sie schreibt in ihrem Buch **„Ritual und Tanz im Jahreskreis“**: „Das Feiern der Jahreskreisrituale sollte sich nach meiner Vorstellung in eine rituelle Gestaltung persönlicher Lebensräume erweitern.“ Es bietet „schöpferisch-spirituelle Möglichkeiten, Lebensübergänge rituell zu begehen“ (13). Rituale sollen tragen und für viele Menschen in unterschiedlichen Lebensräumen verbindlich sein. Hilfreich sind einfache strukturierte Rituale, auf die sie in schwierigen Zeiten zurückgreifen können. So bedeuten Rituale Erneuerung und Stabilität zugleich (14).

Wer Jahreskreisrituale sucht, findet in diesem Buch eindruckliche Ritualtänze mit ausgearbeiteten und nachtanzbaren Choreografien. Außerdem enthalten: schöne einführende oder auch abschließende Meditationen.

Darf es beim Tanzen noch ein bisschen wilder und archaischer werden? Ein wahrer Schatz für wildes (Trance-)Tanzen: die CD - mit kleinem Buch erhältlich: **„Feuergeist Wandelwind. Schamanische Heil- und Ritualtänze“**. Großartige sehr erdige Trommelmusik, die zu einer lebendig-sinnlichen Art des Erlebens von Körper, Geist und Seele führt. Ich tanze zu der Musik inzwischen alleine zuhause, mit meinem Sohn, als Unterstützung in Seminaren, die zur inneren Weisheit führen. Wie ging es vorher ohne? Rituelier Tanz in Jahreskreis ermöglicht es, so Vicky Gabriel, „mit dem göttlichen in Verbindung zu treten (...). Es soll immer über den normalen Alltag hinausweisen und uns Einblicke in die spirituelle Welt hinter unseren täglichen Erfahrungen geben, damit wir zu dieser größeren Wirklichkeit in Beziehung treten können.“ (18) Auf der CD finden sich Rhythmen mit den Themen: Erdtanz, Krafttiertanz, Feuerwirbel, Heiltrance, Wandelkraft, Ahnentanz und Seelenpfad. Großes Kino!

Wer beim rituellen Feiern die passenden kulinarischen Genüsse auffahren will, dem bietet das folgende Kochbuch die passenden Rezepte: **„Kessel Ofen Feuer. Köstliche Rezepte zum Feiern der Jahreskreisfeste“**. Ein informativ-sinnliches Praxisbuch, um die Jahreskreisenergien auch zu schmecken und lesenswerte Geschichten, Überlieferungen und Anekdoten dazu zu erzählen. Nach einer Einführung in Gefäße, Zutaten und Segnungssprüche folgen auf über hundert Seiten unzählige lecker klingende – wenn auch häufig Fleisch- und Alkohol enthaltende - Rezepte, sortiert nach den Jahreskreisfesten und mit einer jeweiligen Einführung.



Ritual und Tanz im Jahreskreis

Ziriah Voigt • Irdana Verlag
ISBN 978-3-9813609-5-0 • 23,90 €

Das neu aufgelegte Standardwerk führt zu den matriarchalen Wurzeln des Jahreskreises. Die Autorin beschreibt die acht Rituale des Jahreskreises mit mythologischem Hintergrund und Brauchtum. Mit umfangreichen Tanzkapiteln und konkreten Choreografien bietet es eine praktische Einführung in den rituellen Kreistanz.



Feuergeist Wandelwind.

Schamanische Heil- und Ritualtänze viatores (Musik) mit Vicky Gabriel (Text) • Arun Verlag
ISBN 978-3-86663-090-1 • 19,95 €

Raus aus dem Kopf, hinein in den Körper! Tanzen, sich bewegen, im Fluss sein ... Der ganze Körper im Rhythmus der Trommeln. Tanztherapeutin Vicky Gabriel veranschaulicht in dem Büchlein zur CD, wie Tanz Spiritualität vertiefen kann und wir neuen Rhythmus in unser Leben und in Rituale bringen können. Mitreißend!



Kessel Ofen Feuer.

Köstliche Rezepte zum Feiern der Jahreskreisfeste • Ulla Janascheck/Morag MacAuley / Markus Reinheimer
Arun Verlag 2012 (2005)
ISBN 978-3-86663-072-7

Im Buch werden die Bedeutungen der einzelnen Feiern mit ihren alten Bräuchen beschrieben. Zu jedem Fest gibt es eine Fülle traditioneller Rezepte. Diese werden vorwiegend mit Zutaten zubereitet, die Wildnis und Garten zum Zeitpunkt des Festes bieten. Ein mythologisches Kochbuch – liebevoll illustriert

Hier einige Rezepte zum Lust-auf-mehr-Machen:

Schottisches Geistergebräu:

½ Flasche Whisky / 250 g Puderzucker / 250 g Honig / 0,25 l Apfelwein (besser süßer Cider) / 3 EL Hagebutten- oder anderen Sirup

Erst alle Zutaten ohne den Whisky einige Minuten umrühren. Dann mit dem Whisky einige Minuten rühren. Jetzt trinken. Ruft die süßen Geister herbei.

Walnuss-Birnen-Salat

3 Birnen / 3 EL Zitronensaft / 3 EL Honig / 70g Walnusshälften / 2 Chicorée /

Sauce: 2 EL Weißweinessig / 3 EL Walnuss-Öl / Salz / Ziegenkäse

Birnen schälen, entkernen und achteln. Mit Zitronensaft beträufeln. Birnen im Saft auf jeder Seite zwei Minuten erhitzen, dann herausnehmen. Walnüsse hineingeben. So lange kochen, bis sie ganz vom Honig eingehüllt sind. Chicorée-Blätter zupfen und auf dem Teller anordnen. Salatsauce rühren und darauf verteilen. Birnenstücke, Ziegenkäse und Walnüsse kommen zum Schluss drauf.

Schwarze einäugige Göttinnen-Speise

10 Eier / 4 EL Zucker / 4 EL Cognac / 200 g halbbittere Schokolade / 6 EL starken Kaffee / 270 g Butter / 1 Tasse Schlagsahne

Die Eier werden getrennt, die Eigelbe mit dem Zucker 3 Minuten sehr schaumig geschlagen. Jetzt den Cognac vorsichtig dazu geben. Die Schüssel ins heiße Wasserbad stellen und die Eigelbe 3 Min. weiterschlagen, bis sie warm sind. Dann die Schüssel in Eiswasser abkühlen, dabei die Eigelbe weiterschlagen, bis die Creme dick und sahnig wird. Schokolade in Kaffee schmelzen. Butter in Flöckchen unter die Schokolade schlagen. Eiweiße sehr steif schlagen. Schokoladencreme unter Eigelb rühren, Eischnee vorsichtig unterheben. Fertige Schokoladencreme in eine Schüssel füllen und erstarren lassen. Mit einem großen Auge aus Schlagsahne verziern.

Guten Appetit!

Text: Nina Stiewink

Viktor Schauberger

Erst kapieren, dann kopieren

Viktor Schauberger betrachtete das Leben in seiner ganzen Vielschichtigkeit um dann entsprechend „bio-logisch“ zu handeln.

Alles was er produzierte orientieren sich an Lebensprozessen und an der Biosphäre unseres Planeten. Wie bei allem Lebendigen ist dabei das Wasser auch für ihn der große Vermittler..

Auch wenn Viktor Schauberger die effiziente Nachahmung lebensnaher Vorgänge vielleicht noch nicht in allen Teilen erreicht hat, er lebte von 1885 bis 1958, so hat er gezeigt, dass das Leben aus materiellen und immateriellen Komponenten besteht.

Sein Leitspruch: „**Erst kapieren, dann kopieren**“.

Filmtipp:

<http://www.youtube.com/watch?v=Fg0yiwZLICy>

Buchtip:

Lebendes Wasser

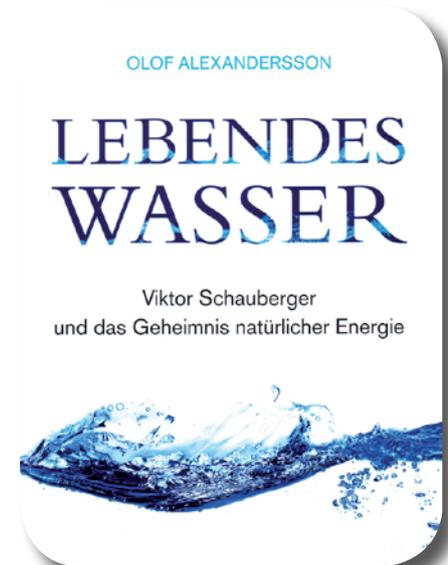
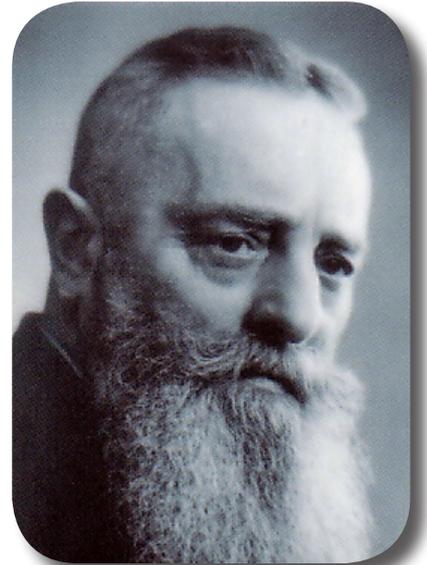
Viktor Schauberger und das Geheimnis natürlicher Energie

Mit neuem, noch nie veröffentlichtem Material aus dem Schauberger-Archiv überarbeitete der Autor sein Werk und erweiterte es wesentlich. Er beschreibt ausführlich die Funktionsweise von Schauberger's Erfindungen, seine bahnbrechenden Erkenntnisse und die wesentlichen Stationen seines Lebens. Die Warnungen Schauberger's über die Naturzerstörungen sind aktueller denn je!

Lebendes Wasser

Viktor Schauberger und das Geheimnis natürlicher Energie
Olof Alexandersson;

Verlag Ennsthaler • ISBN: 978-3-85068-377-7 • 19,90 €



Aus dem Leben einer Coach: „Zeit für mich“ Coaching-Gruppe für Frauen in Wandelzeiten

- Wie Sorge ich für mich in wechselhaften Zeiten?
- Wie entwickle und erreiche ich wesentliche Ziele?
- Was stärkt mich in Umbruchsituationen?
- Wie gestalte ich mein Leben so, dass es zu mir passt?
- Was macht mein Leben leichter?

Lass Deinen Lebensweg begleiten, indem Du Abende des Innehaltens und Auftankens erlebst. Sammele bis in den Sommer hinein Nährendes und Hilfreiches, das Dich auf Deinem weiteren Weg unterstützt. Gestalte mit kreativen Methoden spielerisch nächste Schritte. Betrachte Deine Lebensthemen in einer Atmosphäre der Wertschätzung und Achtsamkeit.

Mit Coaching-Methoden, inneren Reisen, Symbolarbeit, Kreativitätstechniken, Jahreskreis- und Übergangsritualen gestalte ich als erfahrene Coach und Seminarleiterin für Dich reichhaltige, inspirierende, tiefgehende und immer auch fröhliche Abende. Du erkennst Deine Themen, findest einen kreativen und lebensbejahenden Umgang damit, besinnst Dich in diesen bewegten Zeiten immer wieder auf Dich und kommst bei Dir an.

Termine: Dienstags,
26.11.2013 (Einführungs- und Schnuppertermin), 03.12., 17.12.,
07.01.2014, 21.01., 04.02., 18.02., 18.03., 01.04., 15.04., 06.05.,
20.05., 03.06., 17.06., 01.07. und 26.08.2014

Kosten: 50 € monatlich von Dezember bis Juli
oder einmalig 399 €

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

Wein und die Weinkultur

Die Geschichte der Weinrebe ist eng mit der Weinkultur verknüpft.

Die Weinrebe *Vitis vinifera*, deren Name bedeutet „die zur Weinerzeugung geeignete Rebe“ kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum.

Archäologische Funde deuten darauf hin, dass schon 30.000 Jahre vor Christus Wein hergestellt wurde. Vermutet wird, dass „zufällig“ heraus gefunden wurde, dass Rebensaft zu Alkohol vergoren werden kann, da der Zucker des Rebensaftes bei Wärme spontan beginnt zu gären und Alkohol entsteht.

Die Weinrebe ist ein mit Sprossranken kletternder Strauch und kann 10 bis 20 m hoch werden. Sie besitzt einen reich verästelten Wurzelstock und einen holzigen Stamm. Die Zweige sind meistens kahl und nur selten von einer filzigen Behaarung bedeckt. Die rundlich-herzförmigen Blätter sind kahl. Meist steht den Blättern eine Ranke gegenüber. Die Länge des Blattstiels beträgt 4 – 10 cm. Blütezeit ist von Juni bis August.

Wein ist sehr beliebt und weit verbreitet. Er benötigt sonnige Standorte und ist weltweit vorzufinden. Wein erfreut sich einer großen Beliebtheit, da sehr haltbar ist und bei guter Lagerung viele Jahre aufbewahrt werden kann.

Im Mittelalter wurde oft Bier und/oder Wein getrunken, da die Wasserqualität nicht durchgehend gut war.

Weinherstellung

Nach der Ernte geht es zur Kelterung. Hierbei wird die Schale aufgebrochen und die Stiele von den Trauben trennt. Die Weintrauben werden gepresst. Es entsteht ein Gemisch aus Saft und Feststoffen, welches man als Maische bezeichnet. Je nachdem wie lange der Wein auf der Maische lagert, ändert sich die spätere Färbung desselben. Dann werden in der Presse die Weintrauben gepresst und die Schale zerbricht, so dass ein Saft mit entsteht. Der Most ist das Rohprodukt ohne Feststoffe, welcher dann für die Weiterverarbeitung fertig ist. Für die spätere Qualität ist der Vorgang der Pressung besonders wichtig. Hochwertige und teure Weine werden langsam und besonders schonend gepresst, während billigere Weine, wie man sie im Supermarkt findet, schnell und ohne großen Aufwand gepresst werden.

Dann wird der Wein zur alkoholischen Gärung gebracht. Eigentlich gärt er schon fast automatisch, da Hefe in der Natur vorkommt. Generell gibt es mehr Alkohol je mehr Zucker der



Wein enthalten hat. Die Gärung stoppt, wenn die Temperatur zu niedrig ist, die Hefen an einem Überangebot an Alkohol absterben oder anderweitig abgetötet werden.

Bei der Gärung übernimmt der Wein Stoffe aus dem Holz, handelt es sich um ein Holzfass. Holzfässer jedoch können nicht häufig benutzt werden. Manchmal müssen sie schon nach der ersten Benutzung weggeworfen werden, da das Holz seine Inhaltsstoffe abgegeben hat. Ohne die Übergabe der Inhaltsstoffe kann man auch eine billige Stahltankgärung fahren. Stahltanks sind hygienisch reiner und billiger. Natürlich leidet aber auch der Geschmack des Weines. Form und Größe spielen ebenfalls eine große Rolle. Je kleiner das Gefäß, umso besser kann die Temperatur geregelt werden.

Die Länge des Gärvorgangs macht letztlich die Qualität aus. Gute Weine gären mitunter ein paar Wochen, andere nur einige Tage.

Die Gärung ist ein komplizierter Prozess. Jeder Winzer hat hier seine eigenen traditionellen Methoden und Betriebsgeheimnisse. Wie das Anbauen des Weines selbst, ist der Vorgang der Gärung das A und O des Weines.

Nach der Gärung wird der Jungwein in Lagertanks oder Holzfässer gepumpt. Dieser Vorgang wird auch als Abstich bezeichnet. In solchen Lagertanks kann er mitunter jahrelang bleiben. Schließlich wird er von dort wieder umgepumpt und in Flaschen gefüllt. Teuere und besonders schmackhafte Weine werden sogar in Eichenfässer gelagert.



Weinsorten Hauptgruppen:

Weißwein: Weißwein ist wie der Name schon sagt, weiß. In aller Regel werden weiße Trauben verwendet, jedoch ist die Verwendung von roten Trauben nicht ungewöhnlich. Weißwein wird ohne Schale und ohne Stiele gegärt. Dies erklärt auch, warum rote Trauben zur Herstellung von Weißwein verwendet werden können, denn der rote Farbstoff verbirgt sich lediglich in der Schale.

Leichter fruchtiger Weißwein passt zu Fleischgerichten, Gemüseterrinen, chinesischen Gerichten sowie zu Käse genießen. Komplexe Weißweine hingegen passen gut zu Pasta, Fisch, Geflügel und anderem hellen Fleisch.

Rotwein: Rotwein hat die Gerbstoffe der Schale der Weintraube in sich. Dies geschieht, wenn nach dem Pressen des Weines der Wein eine Zeit lang auf der Maische liegt und die Gerbstoffe aus der Schale des Weines zieht. Fruchtbige Rot-

weine können mit leichten Speisen oder einfach pur genossen werden.

Kräftige Rotweine passen perfekt zu deftigen Fleisch- und Wildgerichten.

Rosé Wein: Frisch, duftend und trocken, das sind die Hauptmerkmale des Rosé Weins. Zu den Hauptanbaugebieten zählen Navarra und die Provence. Als Sommerwein mit einem Bukett aus Beerenaromen eignet sich Rosé Wein als Begleiter zu leichten Speisen.

Schaumwein ist Wein, zu welchem Kohlenstoffdioxid hinzu gegeben wird, um ihn zum Sprudeln zu bringen. Schaumweine sind vor allen Dingen Sekt oder Champagner.

Neuer Wein ist nicht ausgegoren. Während die Hefen noch arbeiten, wird er schon getrunken. Hier gibt es vor allen Dingen den Federweißer oder Federroter.

Trinktemperatur

| | |
|---------------------------------|---------------|
| Frische und trockene Weißweine: | 8°C bis 10°C. |
| Halbtrockene Weißweine: | 9°C bis 12°C |
| Roséweine: | 9°C bis 11°C |
| Leichte Rotweine: | 12° bis 15°C |
| Kräftige Rotweine: | 15°C bis 18°C |
| Champagner: | 6°C bis 8°C |

Rezept

Schneller Fitness-Salat

Zutaten

- 2 Chicorée
- Ananas-Stücke einer Halben frischen Ananas
- 500 g weiße oder rote Trauben
- 1 Handvoll Rosinen
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Creme fraiche
- Frische Kräuter der Saison

Chicorée Strunk entfernt, fein schneiden,

Ananas klein schneiden

Trauben halbieren, gegebenenfalls die Kerne entfernen

Zutaten vermischen. Fertig.

Guten Appetit!





Lebensquell Messe in Hittfeld am 19. /20. Oktober 2013

Am 19. / 20. Oktober 2013 findet im Veranstaltungs-Zentrum „Burg Seevetal“ in 21218 Hittfeld am Göhlenbach 11, die Lebensquellmesse statt. Die Messe ist am Samstag und am Sonntag von 10.00 - 18.00 Uhr für Sie geöffnet. Der Eintritt beträgt 4 € pro Tag inkl. MwSt. Garderobe vorhanden.

Öffnungszeiten: Samstag und Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr. Anfahrt mit dem PKW: Parkplatz vorhanden. Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln Vom Bahnhof Harburg erreicht man die Messe mit den Buslinien 148 bzw. 4148. Haltestelle: Hittfeld Kirche, von hier 4-5 Min. zu Fuß. Ausschilderung vorh.

Weitere Infos: www.lebensquell-messe.de

Steve McCurry. Überwältigt vom Leben



Aufgrund der positiven Resonanz verlängert das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg die viel beachtete Ausstellung „Steve McCurry. Überwältigt vom Leben“. Noch bis zum **10. November 2013** haben Besucher die Möglichkeit, sich einen Überblick über das beeindruckende fotografische Werk des renommierten Fotografen zu verschaffen, dessen farbintensive und mitreißende Bilder in zahlreichen Magazinen wie National Geographic, Geo oder Stern die Leser fasziniert haben. McCurry ist ein klassischer Vertreter des Bildjournalismus. Die Qualität seiner ikonischen Bilder, aber auch die Grenzen des „alten“ Bildjournalismus, werden durch einen vergleichenden Blick auf die „neuen“ Bilder deutlich, wie sie in der Ausstellung „Kairo. Neue Bilder einer andauernden Revolution“ (bis 17. November) zeitgleich im Haus zu sehen sind. McCurrys Arbeiten sind mit verschiedenen Preisen ausgezeichnet worden, u.a. mit der Robert Capa Gold Medal und dem National Press Photographers Award. Eine Ausstellung in Kooperation mit Magnum Photos

Öffnungszeiten: Di – So 10 – 18 Uhr, Do 10 – 21 Uhr, Preise: 10 €/7 €, Do ab 17 Uhr 7 €

Weiter lesen unter www.mkg-hamburg.de

Beziehungskongress

Liebe, Beziehung, Partnerschaft – nichts lässt uns höher fliegen und tiefer fallen als die romantische Liebe in Beziehungen. Sie lässt uns zu Helden werden oder stürzt uns in Lebenskrisen ... niemand ist ausgenommen. Doch: Wie lebt man erfüllte Beziehungen und wie kann man das Zusammensein verbessern? Lebe ich die Beziehung die mir wichtig ist? Ist mein Partner der/die Richtige? Muss ich mich selbst verändern? Was kann ich durch meinen Partner lernen und wie kann ich die erlebten Erfahrungen für meine persönliche Entwicklung nutzen? Wie kann ich meine Beziehungen verbessern?

Mit diesem bewegenden Thema beschäftigt sich der diesjährige 6. Internationale Bleepkongress.

26.-27. Oktober 2013 • Gesamtpreis 249 € • Forum Leverkusen

Weiter lesen unter www.bleepkongress.de

Weihnachten im Schuhkarton®



Unter dem Motto „Mit kleinen Dingen Großes bewirken“ startet die weltweit größte Geschenkaktion für Kinder in Not, „Weihnachten im Schuhkarton“, in ihre 18. Saison. Bis zum 15. November ruft der christliche Verein Geschenke der Hoffnung dazu auf, einen mit neuen Geschenken gefüllten Schuhkarton abzugeben. „Mit ‚Weihnachten im Schuhkarton‘ kann jeder Bürger ganz einfach einem Kind Freude schenken und Perspektiven eröffnen“, sagt Geschäftsführer Bernd Gülker. „Oft leiden die Kinder nicht nur materielle, sondern auch emotionale Not: Vielen fehlt die so wichtige Liebe und Zuneigung von Vater und Mutter – entweder weil die Eltern nicht mehr leben, alkoholkrank sind oder aus anderen Gründen ihrem Nachwuchs nicht die nötige Aufmerksamkeit widmen können.“ In dieser Situation sei „Weihnachten im Schuhkarton“ ein besonderer Lichtblick.

Weiter lesen: www.geschenke-der-hoffnung.org

Eine kurze Geschichte der Menschheit Krone der Schöpfung?

Vor 100 000 Jahren war der Homo sapiens noch ein unbedeutendes Tier, das unauffällig in einem abgelegenen Winkel des afrikanischen Kontinents lebte. Unsere Vorfahren teilten sich den Planeten mit mindestens fünf weiteren menschlichen Spezies, und die Rolle, die sie im Ökosystem spielten, war nicht größer als die von Gorillas, Libellen oder Quallen. Vor 70 000 Jahren dann vollzog sich ein mysteriöser und rascher Wandel mit dem Homo sapiens, und es war vor allem die Beschaffenheit seines Gehirns, die ihn zum Herren des Planeten und zum Schrecken des Ökosystems werden ließ. Bis heute hat sich diese Vorherrschaft stetig zugespitzt: Der Mensch hat die Fähigkeit zu schöpferischem und zu zerstörerischem Handeln wie kein anderes Lebewesen.

Anschaulich, unterhaltsam und stellenweise hochkomisch zeichnet Yuval Harari die Geschichte des Menschen nach und zeigt alle großen, aber auch alle ambivalenten Momente unserer Menschwerdung.

Eine kurze Geschichte der Menschheit • Yuval Noah Harari
Verlag: Deutsche Verlags-Anstalt • ISBN-13: 978-3421045959 • 24,99 €



Endlich Lady!: Älterwerden muss nicht beige sein

Das »Chanelkostüm« unter den Büchern zum Thema Älterwerden Worauf es ankommt ist, eine Haltung zu entwickeln, mit der man sich graziös durch die mittleren (und höheren) Jahre bewegt. Denn wie der Körper sich verändert, können sich auch die Gedanken des Menschen seiner neuen Lebensphase anpassen. Um uns herum beobachten wir jeden Tag Menschen, die mit dieser Aufgabe ringen, kaum jemand bewältigt sie mühelos. Doch es gibt sie, die souverän Alternden! Ihr Geheimnis zu ergründen, ist Ziel dieses Buchs. Es entstehen fein beobachtete, exakt beschriebene Bilder, Gedanken und Anregungen. Das Ergebnis: Couture zum Lesen, elegant und unverwechselbar wie ein Chanel-Blazer.

Endlich Lady!: Älterwerden muss nicht beige sein • Elke Krüsmann
Mosaik Verlag • ISBN-13: 978-3442392476 • 19,99 €



Der Flug der Falkenfrau

Eine Redensart sagt: „In jedem Buch stecken 50 Bücher.“ In „Der Flug der Falkenfrau“ gibt es so viel Wissen über bewusstes ganzheitliches Leben, dass es in ein ganzes Universum weiterführender Literatur und Welten hineinzuführen scheint. Eine Geschichtenerzählerin ist am Werk. Sie führt die Leserinnen in schamanische Grundsätze und das Wissen ein, wie wir in heutiger Zeit im Einklang mit der eigenen Seele und der Umwelt leben können. Da erzählt eine von den 'dreizehn Großmüttern', von einem blinden Jungen, der Skateboard fährt, zitiert aus der „Danksagung der Irokesen“ und aus der Quantenphysik Andreas Webers. Und macht Lust auf mehr.



Im Kern handelt das Buch davon, wie Frauen schamanisches Denken und Handeln konkret einsetzen können, um sich, den Menschen und der (Um-)Welt Heilung zu schenken. Dafür ist es, - so Westphalen -, hilfreich, auf die andere Seite der Wirklichkeit, in die schamanische 'Anderswelt' zu reisen, um von dort Antworten für Heilung und Hilfe zurück zu bringen. Diese Innenreisen ermöglicht die Autorin durch die beiliegende CD. Eine angeleitete Reise zur inneren Seelenlandschaft und ein Instrumentalstück zum selbständigen Reisen ermöglichen sofort einen leichten Einstieg. (in die Umsetzung.)

Die Erfahrungen, die aus den inneren Reisen erwachsen, sind, so die Autorin, alt und gleichzeitig zeitlos modern. „In Ihrer Seelenlandschaft können Sie Ihr menschliches Potential erkunden und unwiederholbare kostbare Momente erleben. Reisen in die Seelenlandschaft helfen, Stress zu reduzieren. Sie unterstützen kreative Prozesse, geben Halt und können eine wertvolle Kraftquelle sein“. Unterstützung bei wichtigen Entscheidungen sei durch die Reisen in die innere Landschaft ebenso möglich wie der Erhalt neuen Wissens. „Der Weg nach innen ist der Weg zu unseren eigenen Kraftquellen.“

Anschaulich erläutert Jutta Westphalen jeweils anhand einer konkreten Reiseschilderung unterschiedliche Aspekte der inneren Reise und Seelenlandschaft. Buch und CD eignen sich, um auf unsere wertvollste Unterstützerin zu hören - die intuitive Seelenstimme.

Der Flug der Falkenfrau Frauen geben ihr schamanisches Wissen weiter
Jutta Westphalen • Artha Verlag • ISBN 978-3-89575-157-8 • 26 €

Tezension: Nina Stiewink

Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Jahreskreisfeste und Rituale

Die Blätter werden bunt und fallen den Bäumen aus. Das ist die Zeit, wenn Rudelführerin ihre Felle wechselt. Leichte Oberteile werden gewaschen, getrocknet und anschließend gut verpackt ganz oben in ihren Schrank gestopft. Winterjacken werden vorher aus eben diesem Versteck gezerrt, ausgeklopft, gelüftet und anschließend an die Garderobe gehängt.

Wisst Ihr Menschlinge eigentlich, wie komisch das ist, dass Ihr teilweise mehrfach am Tag Eure Fellchen wechselt?

Das ist der Moment, in dem ich immer sehr froh bin, nur ein Fellchen zu haben. Wenn es kalt ist ein bisschen mehr behaart, wenn es warm ist ein bisschen lichter ...

Mal ganz ehrlich, uns Vierbeinern ist es doch ganz egal, was Ihr Euch da mal wieder übergeworfen habt. Für uns zählt nur der Charakter – und den sehen wir Euch an. Wir sehen, ob Ihr entspannt, angespannt, nervös, verärgert, übelgelaunt seid. Und die gute Nachricht ist: es ist uns egal!

Für uns gibt es nur Akzeptanz oder Ignoranz. Wenn Du mir nicht gefällst, mache ich einen Bogen um Dich. Wenn Du mir gefällt, komme ich auf Dich zu. Klingt das gut?

Also, bevor Du ritualmäßig Leckerlis verteilst, achte doch einfach mal auf meine Körpersprache.

Ich wünsche uns allen einen sonnigen Herbst
Eure Bella

