

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

**Was merken Assistenzhunde
bei Unterzuckerungen und
epileptischen Anfällen?**

Schwerpunktthema:
Veganes leben

Januar 2014 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,

Leben Sie Vegan? Wenn ja - warum?

- Mitgefühl?
- Mitläufer?
- Zeitgeist?
- Gesundheitsapostel?
- Diät?
- Nahrungsunverträglichkeiten?
- Oder alles auf einmal?

Warum Leben Menschen vegan? Und fehlt denen was? Wenn ja - was? Und wie wird das Fehlende ersetzt?

Meine ersten Gedanken in Kladderhotell notiert.

Und dann der zweite Gedanke: ist ja alles gar nicht so dramatisch. Wenn ich Besuch bekomme und es kündigen sich Veganer an, koche ich vegan. Kein Problem. Eine Gemüsesuppe geht immer. Meine selbstgebackenen Dinkelbrötchen – auch immer lecker.

Ich nehme dann oft einen Klacks Ziegenfrischkäse in meine Suppe – ja ich weiß, jetzt ist sie nicht mehr vegan. Aber mein selbstgemachter veganer Brotaufstrich ist immer super und kommt bei GästInnen gut an.

So weit, so gut. Warum nun aber?

Sind wir Menschen „Allesfresser“, wie einige Stimmen behaupten?

Bei Wikipedia gefunden:

Als Allesfresser, Omnivore (von omnivor aus lateinisch omnis ‚alles‘ und vorare ‚fressen‘)[1] oder Pantophage (von pantophag aus griechisch παντός pantos, Genitiv zu πάντων pan ‚alles‘, und φαγεῖν phagein ‚fressen‘)[2] werden Tiere bezeichnet, deren Nahrung sich aus verschiedenartiger Kost aus Pflanzen und Tieren zusammensetzt.[3] Omnivoren sind keine taxonomische Gruppe, sondern umfassen diverse nicht näher miteinander verwandte Arten. Typische Vertreter sind beispielsweise Ratten, Schweine und der Mensch.[3]

Ups, sag ich da nur ... na immerhin sind Ratten und Schweine sehr intelligent ... Würden die sich vegan – ich meine ausschließlich vegan - ernähren, wenn sie könnten?

Na, da höre ich doch schon meine Kritiker ... „Wie kann sie nur Menschen und Ratten in einen Topf werfen?“

Ja, wie kann sie nur ...

Aber jetzt mal ehrlich – warum ernähren Menschen sich vegan? Kopf oder Bauch? Wer hat hier das Sagen?

Ich lebe ja frei nach dem Motto: statt ent- oder weder lieber sowohl als auch ...

Ich freue mich auf Ihre Meinung, liebe Leserin, lieber Leser und wünsche einen guten Start in das Jahr 2014!

U. Irina Modersitzki

Inhalt:	Seite
Vegan leben	ab 3
Was merken Assistenzhunde bei Unterzuckerungen und epileptischen Anfällen?	ab 9
Kurzes & Bunt	12
Bücher-Tipps	ab 13
Bella - Intuition auf vier Pfoten	17

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: 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. Die Agentur ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

Vegan Leben

Gute Nachricht für Alle: Um es uns beim Festen so richtig gut gehen zu lassen und unsere Familie und Gäste würdig zu bekochen und zu verwöhnen, brauchen wir keinen toten Vogel auf den Tisch zu stellen. Im Gegenteil, unser leckerer Nussbraten macht optisch und kulinarisch richtig viel her, ohne Gewissen und Körper zu belasten.

Gerade auch im bewusst traditionell gewählten Umfeld von Rotkohlgemüse, Semmelknödeln und würziger Sauce macht er eine gute Figur. Auch die Fleischesserinnen und Fleischesser unter den Gästen wissen das zu schätzen.

Winter-Festtags-Menü:

Am Anfang steht eine Orangen-Linsen-Kokos-Cremesuppe, den süßen Abschluss bilden weich-saftige Brownies mit gefüllten Datteln und einer süßen Vanillecreme.

Der Teepunsch »Krambambuli«. Sie können ihn – etwas abgekühlt

– zum Essen trinken. Wenn Sie möchten, können Sie aber auch erst Wein oder Säfte servieren und den Punsch – dann schön warm! – zum süßen Dessert genießen.

Den orangeroten Faden, der sich durch alle Gänge zieht, bilden saftige Orangen. Lassen Sie sich von ihrem herrlich fruchtigen Aroma geleiten.

Die Rezepte

Teepunsch Krambambuli

150 g Kandiszucker

125 ml Rum (nach Belieben)

2 unbehandelte Orangen

1 unbehandelte Zitrone

1 Zimtstange

5 Gewürznelken

4 TL Assam-Tee

1 l kochendes Wasser

700 ml Weißwein oder Apfelsaft



Schwerpunktthema

- Kandis, Rum, Saft und Schale von Orangen und Zitrone, Zimtstange und Gewürznelken in einer Schüssel verrühren und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.
- Wenn die Kandis-Gewürz-Mischung durchgezogen ist, Teeblätter in einen Teefilter füllen, in eine große Teekanne geben und mit dem kochendem Wasser übergießen. Den Tee 4 Minuten ziehen lassen und Teefilter entfernen.
- Weißwein oder Apfelsaft in einem Topf erhitzen (nicht kochen!) und zu dem Tee gießen. Zuletzt die Kandismischung einrühren. Den Teepunsch je nach Wunsch heiß, noch warm oder abgekühlt servieren.

Orangen-Linsen-Kokos-Cremesuppe

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 200 g rote Linsen
- 1 TL Currypulver
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 kleine unbehandelte Orange
- 50 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Kokoschips
- 1 Kästchen Kressesprossen

- Zwiebel schälen und hacken. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.
- Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten, Linsen kurz mitdünsten lassen und mit Currypulver bestäuben.
- Gemüsebrühe angießen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Orange heiß abwaschen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Von der restlichen Schale zum Garnieren einige sehr feine Streifen abschneiden (wenn vorhanden, mit einem Zestenschneider). Orange auspressen.
- Fein abgeriebene Orangenschale und -saft sowie die Kokosmilch in die Suppe einrühren.
- Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Orangenschalenstreifen, Kokoschips und Kressekeimlingen – diese zuvor vorsichtig mit der Schere abschneiden – garnieren.

Eine sehr harmonische, sanft-würzige Wintersuppe, die sich problemlos vorbereiten lässt und immer gut ankommt.



Festlicher Nussbraten

- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- 400 ml heiße Gemüsebrühe (nicht kochend!)
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Salbei
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL Hefeextrakt
- 1 TL Tamari-Sojasauce
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Hefeflocken
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 300 g gemahlene Nüsse (200 g Mandeln, 100 g Wal- oder Haselnüsse)
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 50 g feine Haferflocken
- 100 g Vollkornsemmelbrösel
- Fett für die Form

- Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Beides in einem großen Topf in Rapsöl goldbraun dünsten.
 - Gemüsebrühe mit Kräutern, Hefeextrakt, Sojasauce, Zitronensaft, Hefeflocken und schwarzem Pfeffer mischen und zugießen.
 - Nüsse, Mehl, Haferflocken und Semmelbrösel mischen, nach und nach in die heiße Flüssigkeit geben und zu einer steifen Masse verrühren (bei Bedarf etwas Wasser oder Mehl dazugeben). Ganz kurz aufkochen lassen.
 - Die Nussmasse in eine gefettete Kastenform geben, flach ausstreichen und den Braten bei 180 – 200 °C etwa 30 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, vorsichtig lösen und auf eine Bratenplatte stürzen.
- Diese nussige Variante schmeckt würzig und macht ordentlich etwas her.

Gespickte Orangenscheiben

- 1 Orange
 - 8 Gewürznelken
 - 1 TL gemahlener Ingwer
 - 1 EL Vollrohrzucker
 - 2 EL Margarine
- Orange schälen und quer in vier dicke Scheiben schneiden.
 - Orangenscheiben mit jeweils 2 Gewürznelken spicken und mit Ingwer und Vollrohrzucker bestreuen.



- Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Orangenscheiben darin von beiden Seiten einige Minuten karamellisieren lassen.

Würzige Rauchsauce

- 100 g Sojasahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Räuchertofu
- 2 EL Würzhefeflocken
- 1 TL Sojasauce
- 3 – 4 Spritzer flüssiges Raucharoma (»liquid smoke«, vegan)

- Sojasahne und Gemüsebrühe erhitzen.
- Räuchertofu in Würfel schneiden, dazugeben und die Sauce mit dem Pürierstab pürieren.
- Mit Hefeflocken, Sojasauce und Raucharoma abschmecken. Flüssiges Raucharoma wird mit in Wasser kondensiertem Rauch erzeugt. Traditionell wird dazu das Holz des Hickorybaumes verwendet. Sie bekommen es im Gewürzhandel und in gut sortierten Lebensmittelgeschäften.

Rotkohlgemüse

- 1 mittelgroßer Rotkohl
- 2 Äpfel
- 3 EL Essig
- 3 EL Vollrohrzucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Margarine
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 3 EL Johannisbeergelee
- ½ l Wasser

- Den Rotkohl putzen, Strunk entfernen und fein hobeln oder in feine Streifen schneiden.
- Äpfel entkernen, schälen und würfeln.
- Rotkohl mit den restlichen Zutaten mischen, mit dem Wasser angießen und bedeckt etwa 45 Minuten köcheln lassen.
- Gelegentlich umrühren und eventuell noch etwas Wasser nachgießen.

Semmelknödel

- 500 g getrocknete Vollkornbrötchen ohne Körner
- 800 ml Soja- oder Reisdink
- Salz



Pfeffer

½ Bund Petersilie

1 Zwiebel

200 g Räuchertofu

etwas Margarine

- Brötchen in kleine Würfel schneiden.
- Brötchenwürfel und Soja- oder Reisdink vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Petersilie fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Zwiebel und Räuchertofu in Margarine anbraten.
- Zwiebel, Tofu und Petersilie zu den eingeweichten Brötchenwürfeln geben, alles gründlich kneten und 10 Minuten ziehen lassen.
- Knödel formen und in siedendem Salzwasser 15 – 20 Minuten garen lassen. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen.

Brownies mit gefüllten Datteln und süßer Vanillecreme

Für die Brownies:

1 kleiner Apfel

1 TL Sonnenblumenöl

150 g Vollrohrzucker

400 g Seidentofu

200 g Weizenvollkornmehl

2 geh. TL Weinsteinbackpulver

50 g Kakaopulver

½ TL gemahlener Zimt

1 TL gemahlene Vanille

Fett für die Form

2 EL gehackte Walnüsse

Für die gefüllten Datteln:

8 Datteln

4 Kumquats

Für die Vanillecreme:

250 g Seidentofu

150 g Vanille-Sojajoghurt

1 TL gemahlene Vanille

1 – 2 EL Agavendicksaft



- Für die Brownies den Apfel entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In wenig Wasser im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten dünsten, abgießen und durch ein Sieb streichen.
- Apfelmus mit Öl, Zucker und Tofu in der Rührmaschine oder mit dem Handrührgerät zu einer Creme verarbeiten.
- Mehl mit Backpulver, Kakao und Gewürzen vermischen und nach und nach unterrühren. Den Teig in eine große, flache, gut eingefettete Auflaufform geben und glatt streichen. Mit den Walnüssen bestreuen und bei 180 °C etwa 20 – 25 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in schmale Streifen schneiden und diese vorsichtig aus der Form heben.
- Für die gefüllten Datteln die Datteln mit einem scharfen Messer der Länge nach tief einritzen, aber nicht durchschneiden, und entsteinen.
- Kumquats mit heißem Wasser gut abspülen und quer in 3 – 4 mm dünne Scheiben schneiden. Je nach Größe der Datteln ein bis zwei Kumquatscheiben wie Segel hintereinander in die eingeritzten Dattelnsetzen.
- Für die Vanillecreme Seidentofu, Sojajoghurt und Vanillepulver in der Küchenmaschine, mit dem Pürierstab oder mit dem Handmixer zu einer glatten Creme verrühren. Mit Agavendicksaft nach Geschmack süßen.
- Brownies mit den gefüllten Datteln und der Vanillecreme servieren.

Unser besonderer Büchertipp:

Vegane Menüs - hier entliehen sind die Rezepte Festtagsmenü.

Vegane Köstlichkeiten

Vielen Dank an den Pala Verlag für die Bereitstellung der Daten.

Vegane Köstlichkeiten - international: Rezepte aus Afrika, Asien, Lateinamerika und Europa

Aus Pfanne und Wok, Tajine und Topf zwinkert sie uns entgegen - die bunte Vielfalt veganer Köstlichkeiten aus aller Welt. Sie bringt den Duft ferner Länder und fremder Kulturen in unsere Küche, erinnert an Reisen, lindert Fernweh: Granatapfeldessert aus Ägypten, süße Kaktusfeigen aus Mexiko und Auberginenblumen aus Korea, würziges Erdnussgemüse aus Äthiopien und goldener Reis aus Indien - durch zwanzig Länder und ihre Küchen begleitet Angelika Krüger ihre Leser in diesem Buch. In Afrika und Asien, Lateinamerika und Europa schaute die reisebegeisterte Autorin Köchinnen und Köchen über die Schulter. Aus der großen Auswahl veganer Speisen, die sie vorfand, stellt sie 280 Lieblingsrezepte vor. Wer gerne Neues ausprobieren und sich für authentische Esskultur interessiert, findet eine Fülle von Anregungen und kann die Rezepte auch leicht zu vollwertigen Menüs zusammenstellen.

Vegane Köstlichkeiten - international: Rezepte aus Afrika, Asien, Lateinamerika und Europa von Angelika Krüger von pala

ISBN-13: 978-3895663291

16 €



Irmela Erckenbrecht stellt besondere vegane Menüs vor, die sich dafür wunderbar eignen. Die bewährten Geschmackskombinationen und harmonischen Speisenfolgen kommen auch bei anspruchsvollen Gästen gut an. Die Menüs sind nach Themen und Jahreszeiten geordnet. Serviert wird mal drinnen mit Kerzenschein oder Knallbonbon, mal draußen mit zarten Frühlingskräutern oder essbaren Blüten.

Vegane Menüs: Gäste einladen, bewirten, verwöhnen
Autorin Irmela Erckenbrecht
pala-verlag

ISBN-13: 978-3895663284

14 €



Geheimnis entschlüsselt:

Was merken Hunde bei Unterzuckerungen und epileptischen Anfällen?

Das Team des Deutschen Assistenzhunde-Zentrums in Osterode um die Pionierin der Diabetikerwarnhunde, Luca Barrett, hat in einer Studie herausgefunden, auf was Hunde im menschlichen Körper reagieren, wenn sie eine Unterzuckerung, Überzuckerung oder einen epileptischen Anfall bemerken. Luca Barrett forschte mit ihrem Team seit sieben Jahren in einer Hundeverhaltensstudie an der über 1000 Hunde teilnahmen, wie Hunde auf Unterzuckerungen, Überzuckerungen und epileptische Anfälle reagieren.

2013 fand der medizinische Teil der Studie statt: Gemeinsam mit Medizinern trafen Hunde, die nicht auf die Unterzuckerungen, Überzuckerungen oder epileptischen Anfälle trainiert wurden, aber nachweislich die angeborene Fähigkeit bewiesen haben, solche einige Minuten im Vorfeld zu bemerken, auf ihnen bekannte und fremde Typ1 Diabetiker und Epileptiker mit fokalen Anfällen. Diese Hunde zeigten in der Studie jedes Mal an, wenn bei sowohl ihnen bekannten, als auch fremden Diabetikern, der Blutzucker in eine Unterzuckerung sank oder der Blutzuckerwert in eine Überzuckerung stieg. Bei Epileptikern zeigten diese Hunde ebenfalls drei bis fünf Minuten vor einem fokalen Anfall an. In beiden Fällen reagierten die Hunde auf dieselben Abläufe im Körper der Testpersonen. Sowohl bei den Diabetikern, als auch bei den Epileptikern, zeigten die Hunde der Studie von sich aus Unterzuckerungen und fokale Anfälle an, bevor die Testperson selber Anzeichen oder eine Aura verspürte. An der Studie nahmen Hunde im Alter von 3 Wochen bis 7 Jahren teil. Bereits im Alter von drei Wochen reagierten Welpen, die gerade ihre Augen öffneten, durch Anstupsen und Lecken um den Mund des Diabetikers, auf drohende Unterzuckerungen und Überzuckerungen von Typ 1 Diabetikern in ihrer Nähe.

Im letzten Teil der Studie wird untersucht, ob Hunde mit dieser Warnfähigkeit auch Typ2 Diabetikern zuverlässig helfen können. Derzeit ist noch unklar, ob Hunde auch bei primär generalisierten epileptischen Anfällen zuverlässig warnen können oder nur bei fokalen Anfällen. Dieses soll in weiteren Studien untersucht werden. In Kürze werden die überraschenden Ergebnisse der Studie veröffentlicht und das Geheimnis, worauf Warnhunde im Körper bei einem Diabetiker und einem Epileptiker reagieren, der Öffentlichkeit bekannt gegeben.

Fact Sheet:



Das Deutsche Assistenzhunde-Zentrum ist die führende Organisation in Deutschland für die Ausbildung von Assistenzhunden. Das Team um die Pionierin Luca Barrett bildet seit 2007 in Deutschland die ersten Diabetikerwarnhunde aus. Seit 2008 als Erstes in Europa PTBS-Assistenzhunde für Menschen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung und alle weiteren Assistenzhunde, für Rollstuhlfahrer, Warnhunde für Epileptiker, Autismushunde, Signalhunde für Gehörlose, Asthmawarnhunde, Schlaganfallwarnhunde, FAS-Assistenzhunde, Demenzassistenzhunde und Blindenführhunde aus. Seit Jahren führt das Deutsche Assistenzhunde-Zentrum Forschungen rund um Assistenzhunde durch. Anfang 2014 beginnen in 28 Städten in Deutschland für Betroffene neue Kurse von qualifizierten Assistenzhundtrainern für die Selbstausbildung von Diabetikerwarnhunden, Epilepsiewarnhunden und allen anderen Assistenzhunden.

Weiter lesen: www.assistenzhunde-zentrum.de



Der nächste **Buddha** wird nicht in Form eines Individuums erscheinen. Der nächste Buddha könnte die Form einer **Gemeinschaft** annehmen, einer Gemeinschaft, welche **Mitgefühl** und liebevolle **Zuwendung** übt, einer Gemeinschaft, welche ein **achtsames** Leben übt. Dies könnte unser wichtigster Beitrag sein für das **Überleben** der Erde.

Thich Nhat Hanh

Aus dem Leben einer Coach: Aus Wünschen Ziele entwickeln

Haben Sie gute Vorsätze für das neue Jahr?

Hier finden Sie eine kreative und hilfreiche Übung, die ich zurzeit Coachees anbiete, die mit Ihren guten Vorsätzen in meine Praxis kommen, um umsetzbare Ziele daraus zu entwickeln:

Die ZIEL-Übung:

Zaubern Sie: Malen Sie sich in den buntesten Farben schriftlich so lebhaft wie möglich aus, wie die Situation ist, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Von allem ist das Beste gerade gut genug. Schicken Sie ihren Zensur für kurze Zeit in den Urlaub. Hier zaubern Sie. Und Sie wissen ja, wie es in der Magie ist: nichts ist unmöglich!

Identifizieren Sie die Werte, die Sie mit Ihrer Vision sicherstellen möchten: Soll es das Haus im Süden sein in der Hoffnung, endlich mehr „Ruhe“ zu haben? Oder möchten Sie mit dem neuen Wohnort ein höheres „Prestige“ erlangen? Geht es um mehr „Lebensfreude“ durch Teilhabe an einer anderen Kultur?

Wenn Sie wissen, was Sie durch die Vision in Ihr Leben holen möchten, können Sie zum nächsten Schritt gehen:

Erkennen kleiner Umsetzungsmöglichkeiten: Vielleicht können Sie nicht sofort in den Süden ziehen, aber sich den Süden in Ihren Alltag holen, indem Sie sich einem französischen Kulturverein anschließen, sich nach Mietpreisen für Ferienwohnungen erkundigen oder auf einer Auktion einen luxuriös-folkloristischen Deko-Artikel erstehen. Jeder kleine Schritt bringt Sie der Umsetzung Ihres Ziels näher. Indem sie Energie in das Thema geben, stellt sich Ihr Unbewusstes mehr und mehr darauf ein. Außerdem können sich durch Ihr Handeln Informationen und Gelegenheiten ergeben, die Sie Ihrem Ziel noch einen Schritt näher bringen.

Listen Sie konkrete Handlungsschritte auf: Wer wird was (bis) wann mit welchem Ergebnis tun, damit Sie Ihrem Ziel einen Schritt näher kommen? Tragen Sie das ganz konkret in Ihren Timer ein.

Und dann: Viel Erfolg bei der Umsetzung!



Sie wünschen sich bei der Verwandlung Ihrer guten Vorsätze in Ziele und bei der Umsetzung Unterstützung? Dann vereinbaren Sie mit mir einen kostenfreien Telefontermin, und wir überprüfen, wie ich Sie optimal unterstützen kann. IHRetWEGen!

Nina Stiewink

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

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



Vortrag zum Thema Patientenverfügung/Med. Vorsorgevollmacht von Georg Hummler Klinischer Seelsorger (dipl. theol.), Medizinethiker, Psychotherapeut, HP, in Stuttgart

Termin: Freitag, der 14. Februar 2014

Der Vortragende beschäftigt sich seit über 20 Jahren als klinischer Seelsorger und Medizinethiker mit dem Thema Patientenverfügung unter der Berücksichtigung der geltenden Rechtsprechung. Er lädt zu einer Reise in die Welt unserer tiefsten Bedürfnisse angesichts gesundheitlicher Aussichtslosigkeit. Er sucht mit uns nach Wegen, die uns unterstützen, dabei unsere Freiheit und Personenwürde zu bewahren. Wie kann ich angesichts der technischen Möglichkeiten der hochinvasiven modernen Medizin vermeiden, gegen meinen Willen zu einem chronischen Schwerstpflegefall zu werden? Wie sind meine ganz persönlichen Bedürfnisse in einer wirksamen Patientenverfügung mit medizinischen Know-how und dem aktuell geltenden Medizinrecht in Übereinstimmung zu bringen? Diesen Fragen geht er Vortragende mit uns in seinem Fachvortrag nach.

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte Wilhelmine Possehl Stiftung - Mönkhofer Weg 60

23560 Lübeck - Buslinien: 9 und 19 - Haltestelle: Kalkbrenner Strasse

Der Veranstalter bittet um eine Spende zur Kostendeckung

Veranstalter: ARTABANA Lübeck Solidargemeinschaft n.e.V.

Info unter Telefon 04525 501141 oder 0451 491489



2. internationales Tango-Winter-Festival vom 23. bis zum 26. Januar 2014

Veranstaltung im Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg - Steintorplatz

20099 Hamburg am Freitag, 24. Januar 2014 um 21 h

Workshop, Dance-Shows, Live-Musik, Konzert, Tanz.

Reservierungen unter 0151.16 60 11 45, Tanzstudio Tango Chocolate

Weitere Infos: www.tango-festival-hamburg.de



07.01. – 27.04.2014 „Rezepte gegen Winterblues!“

Spicy`s Gewürzmuseum begrüßt das neue Jahr mit einem "Best Off" aus den Ausstellungen "Aphrodisia" sowie "Heilen- und Wellness mit Gewürzen". Die positive Wirkung von Gewürzen und Kräutern auf das allgemeine Wohlbefinden und die Seele war schon den Urvölkern bekannt. Sie verbrannten Hölzer und Gewürze, um für aromatische Gerüche zu sorgen. In der Antike nutzten Menschen aromatische Essenzen auch für die Kosmetik und Pflege. Wohlriechende Körperlotionen waren schon zu jener Zeit beliebt. Kein Wunder- Duftstoffe wirken über die Nase direkt auf den Teil des zentralen Nervensystems, der zuständig ist für Emotionen, Erotik und Erinnerungen.

Text und Infos: <http://www.spicys.de>

Einfach vegan - Die Süße Küche - von Avocadocremetörtchen bis Zitroneneis von Roland Rauter



Hier backt die Seele mit! In seinem dritten Buch lädt Sie der Spitzenkoch Roland Rauter in die genussvolle Welt der süßen veganen Küche ein. In zahlreichen Rezepten zeigt er, dass köstliche Kuchen und Torten, süße Hauptspeisen und Desserts keine tierischen Produkte oder Ersatzprodukte enthalten müssen, um ebenso schmackhaft zu sein. Die Palette an fantasievollen Rezepten reicht von den süßen Spezialitäten der österreichischen Küche, wie Kaiserschmarren mit Zwetschgenkompott, über Kuchenklassiker, wie Blaubeer-Cupcakes oder Birnentarte, bis hin zu ungewöhnlichen Eigenkreationen des Autors, wie Macadamia-Crème-brûlée oder der einfachsten Schokoladentorte der Welt.

Einfach vegan - Die Süße Küche - von Avocadocremetörtchen bis Zitroneneis von Roland Rauter

Schirner Verlag • ISBN-13: 978-3843410816 • 19,95 €

Kleine Veganer-Bibel

Alles, was der Einsteiger (und die Einsteigerin) wissen muss

Natalie Portman, Chris Martin, Carl Lewis ... Sie alle tun es, sind bekennende Veganer. Nicht asketisch, sondern ganz undogmatisch und lustbetont – in Harmonie mit sich und der Umwelt. Dabei ist vegan mehr als nur pflanzenbasierte Ernährung. Die Frage nach einer veganen Lebensweise durchdringt alle Bereiche: Kleidung, Kosmetik, Medikamente, Putzmittel, Haustierhaltung und viele mehr. Sarah Schocke bietet fundiertes Hintergrundwissen, einfache Basis-Rezepte und zeigt uns die Tücken des veganen Alltags. Womit ersetze ich Ei und Sahne? Welche Eisen-Quellen gibt es außer Fleisch? In welchen Klebern ist Knochenleim? Was macht die Gelatine auf meinen Fotos? Ein praktischer Leitfaden durch den veganen Alltagsdschungel. Liebevoll gestaltet und mit zahlreichen köstlichen Rezepten.



Kleine Veganer-Bibel von Sarah Schocke

Goldmann Verlag • ISBN-13: 978-3442220403 • 12,99 €

Vegan For Youth – Die Attila Hildmann Triät - Schlanker, gesünder und messbar jünger in 60 Tagen

Über 100.000 Menschen haben mit den Attila Hildmanns Bestsellern „Vegan for Fit“ und „Vegan for Fun“ am eigenen Körper erfahren, dass eine vorübergehende vegane Ernährungsweise, frei von chemischen Zusätzen, weit mehr bringt als nur beachtliche Verluste an Übergewicht. Unzählige ernährungsbedingte chronische Krankheitsbilder heilten in nur 30 Tagen ab.

Für „Vegan For Youth“ ist Attila Hildmann dem Phänomen dieses Ernährungskonzeptes mit wissenschaftlichem Spürsinn weiter auf den Grund gegangen. Bis nach Japan ist er u. a. gereist, um die Zusammenhänge zwischen besonderen Lebensmitteln und den Orten zu verstehen, an denen Menschen bei bester Gesundheit steinalt werden. Aus den gesammelten Erkenntnissen über die sogenannten „Superfoods“ hat er jetzt eine weltweit einmalige „Triät“ entwickelt, die Alterungsprozesse regelrecht herunterdrehen kann.

Begleitet von Wissenschaftlern der Charité in Berlin, die mit einem viel beachteten neuen Messverfahren Alterungsprozesse auf der Haut und in der Atemluft messen können, hat Attila Hildmann die Wirkung seiner Ernährungsempfehlungen überprüft. Ohne Hunger lassen sich in dieser Zeit 10 Kilo Übergewicht verlieren. Nach 60 Tagen fühlt sich der Challenger leichter, gesünder, beweglicher – und vor allem jünger.

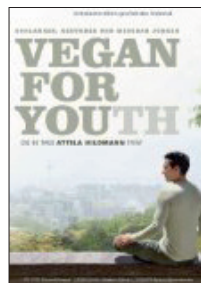
Vegan Forever Young. Die Attila Hildmann Triät • Attila Hildmann
Becker Joest Volk Verlag • ISBN 978-3-938100-91-2 • 29,95 €

Chutney, Pesto & Relish: Kleine feine Sachen Würzige Köstlichkeiten für Genießer

Ob fruchtiges Mango-Chutney, Zucchini-Basilikum-Pesto oder mildes Gurken-Relish – schon die Namen der Chutneys, Pestos oder Relishes klingen verführerisch und allein das Lesen der Zutatenlisten lässt den Genuss ahnen, der sich dahinter verbirgt. Die ursprünglich mediterranen und südasiatischen Köstlichkeiten sind auch in der europäischen Küche längst kein Geheimtipp mehr, ist doch die aromatische Vielfalt nahezu unendlich.

Ob säuerlich, süß, pikant oder würzig, die einfach zuzubereitenden Rezepte runden die verschiedensten Gerichte harmonisch ab und regen dazu an, eigene Kreationen auszuprobieren. Eine ausführliche Warenkunde zu den Grundlagen der Zubereitung und Aufbereitung sowie informative Einleitungen vor jedem Rezeptteil leiten über zu den äußerst appetitanregend fotografierten Rezepten – lassen Sie sich einladen in eine Welt der kulinarischen Genüsse, Düfte und Aromen.

Chutney, Pesto & Relish: Kleine feine Sachen von Usch von der Winden
Fackelträger-Verlag • ISBN-13: 978-3771645373 • 19,95 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag: 100 Rezepte - vom Frühstück bis zum Abendessen

Hier kocht die Seele mit! Vegane Küche ist alles andere als langweilig und so viel mehr als Tofuspieß oder Gemüsepfanne. Die Rezepte des Spitzenkochs Roland Rauter machen Lust aufs Nachmachen und Ausprobieren. Nicht der Verzicht auf tierische Produkte oder deren Ersatz stehen bei ihm im Vordergrund, sondern das Entdecken der Vielfalt veganer Ernährung. Roland Rauter präsentiert eine Fülle von Rezepten und zeigt, wie Sie beispielsweise Ihren Tag schon mit einem schmackhaften veganen Frühstück beginnen. Die Palette an Rezepten reicht von Snacks, kleineren Gerichten und Suppen über Hauptgerichte bis hin zu Nachspeisen und von Hausmannskost über asiatische bis hin zu orientalischen Speisen. Es ist also für jeden Geschmack etwas dabei. Ernährung im Einklang mit der Natur ist nicht nur lecker, sondern auch pure Lebensfreude!

Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag: 100 Rezepte - vom Frühstück bis zum Abendessen von Roland Rauter • Schirner Verlag
ISBN-13: 978-3843410557 • 19,95 €



La Veganista: Lust auf vegane Küche: Lust auf vegane Küche- 100 leckere Rezepte von Frühstück bis Abendessen

La Veganista lebt in Berlin. Ihr Opa, der Metzger, fragt immer: Vegan?! Was kannst Du denn dann noch essen? Die Antwort: So viel, dass GU ein ganzes Kochbuch dazu macht! Und in diesem präsentiert sich La Veganistas Küche genussvoll, überraschend vielseitig und alltagstauglich. Unkomplizierte Gerichte begleiten durch den Alltag und vereinen Ernährungsbewusstsein mit vollem Genuss und dem Credo: Vegan, ja, Verzicht nein! Denn erstaunlich, aber wahr: Auch wer tierische Produkte vom Speiseplan gestrichen hat, kann Rouladen oder Gulasch kochen und Käsekuchen oder Vanillekipferln backen. La Veganista zeigt, wie es geht! Darüber hinaus lockt sie mit vielen ganz neuen Kreationen in die spannende Welt der veganen Küche. Und weil die Veganista am liebsten mit Freunden um einen Tisch sitzt, gibt es in ihrem Kochbuch natürlich auch Rezepte zum Schlemmen, für Festtage und gesellige Anlässe. Wer vegan kocht, isst eben immer lecker!

La Veganista: Lust auf vegane Küche: Lust auf vegane Küche - 100 leckere Rezepte von Frühstück bis Abendessen von Nicole Just
GRÄFE UND UNZER Verlag • ISBN-13: 978-3833833106 • 16,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

veg up: die veganisierung der welt von Christian Vagedes

Wieso wird die Welt vegan? wieso wirkt die Veganisierung wie ein aufwachen aus einem Alptraum? welches Geheimnis teilen Darwin, Rudolf Steiner, Gandhi, Tolstoi, Basilius und weitere? Warum aus dem wilden der milde Westen wird. weshalb Menschen bislang noch nichtvegane Produkte konsumierten, obwohl sie die negativen folgen kennen. Der Gründer und vorsitzende der Veganen Gesellschaft Deutschland hat ein besonderes Buch geschrieben. eine beachtliche auf Originalquellen basierte Recherche mit faszinierenden Verknüpfungen.

veg up: die veganisierung der welt von Christian Vagedes
Sicht Verlag • ISBN-13: 978-3942346047 • 19,80 €



Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt

Unsere Ernährung kann uns krank machen - oder heilen. Dies ist das flammende Plädoyer des Ganzheitsmediziners Rüdiger Dahlke für eine Ernährung des Friedens. Aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes und macht deshalb unglücklich. Die Auswirkung der Angsthormone des Schlachtviehs auf unsere Seele sind zwar noch nicht erschöpfend erforscht, eine umfangreiche chinesische Langzeitstudie hat aber zweifelsfrei bewiesen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebsinzidenz gibt. Und Krebs ist aus Dahlkescher Sicht eindeutig eine Krankheit der Seele. Diesem Szenario stellt er die heilende Ernährung entgegen: Die neuesten neuroendokrिनologischen Erkenntnisse zeigen welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Kein Dahlke-Buch ohne direkten Nutzen: Ein Rezeptteil mit dreißig veganen Genussrezepten zeigt, wie schmackhaft Nahrung für die Seele sein kann.

Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt - Bio von Ruediger Dahlke
GRÄFE UND UNZER Verlag • ISBN-13: 978-3833822865 • 19,90 €



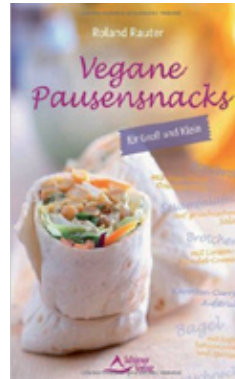
Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Vegane Pausensnacks - für Groß und Klein

Nach dem großen Erfolg der »einfach vegan«-Reihe gelingt Spitzenkoch Roland Rauter der nächste Coup: Vegan to go! Im kleinen Rezeptebuch findet jeder schmackhafte Snacks für die Mittagspause im Büro, als Brotzeit für zwischendurch und für unterwegs. Auch Pausenbrote für Schulkinder kommen nicht zu kurz.

Roland Rauter ist gelernter Koch und seit Jahren Veganer aus Überzeugung. Nach der Kochlehre zog es ihn in seinen Wanderjahren durch Küchen im In- und Ausland, wo er auch in der Spitzengastronomie gearbeitet hat. In den letzten zehn Jahren hat er als Bereichsleiter und Küchenchef Jugendliche mit Hörbehinderung und Sonderförderbedarf im Bereich Küche ausgebildet. Mit seinen Büchern möchte er zeigen, dass die vegane Ernährung eine genussvolle Alternative zum Verzehr von tierischen Produkten ist. Außerdem veröffentlicht der Autor in seinem Blog regelmäßig neue Rezepte. Homepage: <http://www.rolandrauter.at>

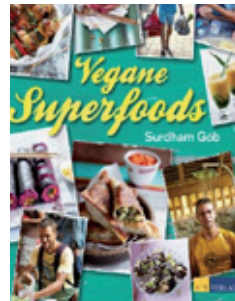
Vegane Pausensnacks - für Groß und Klein von Roland Rauter
Verlag: Schirner • ISBN-13: 978-3843450713 • 6,95 €



Vegane Superfoods

In seinem zweiten Buch entführt uns Surdham Göb, der auf 26 Jahre Erfahrung mit veganer Küche zurückblicken kann, in die wunderbare Welt der Superfoods. Das sind Lebensmittel, die über einen besonders hohen und konzentrierten Anteil an wertvollen Nährstoffen verfügen. Der Autor bringt uns Produkte wie Rohkaka, Lucuma, Maca, Gojibeeren und viele andere näher und zeigt, wie wir sie in der veganen Küche für schmackhafte, wunderbar nahrhafte und kraftspendende Gerichte verwenden können. In 70 Rezepten von originellen Frühstücksideen und Superfood-Snacks für unterwegs über erfrischende und kraftspendende Drinks, feine kalte und warme Suppen bis zu wunderbar abwechslungsreichen Hauptspeisen, Keksen, Cupcakes, Brot und Kuchen entführt uns der Autor in die Welt einer veganen euroasiatischen Küche, die ganz neue Geschmackserlebnisse eröffnet. Alle Rezepte sind von jedermann zu Hause einfach nachzukochen. Die verwendeten Superfoods sind problemlos auch bei uns erhältlich.

Vegane Superfoods von Surdham Göb • AT Verlag
ISBN-13: 978-3038007623 • 19,90 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Sag mal Leute, das meint sie doch nicht ernst, meine Rudelführerin ...

„Bella, schreib mal was zum veganen Leben“.

Ja geht es noch?

Noch einmal ganz langsam zum mitschreiben: der Hund stammt vom Wolf ab. Wir leben nicht vegan.

OK, es gibt Menschlinge die meinen sie müssten ihre Hunde vegetarisch ernähren ...

Also für mich ist da nix!

Nicht dass ich nicht gerne mal die Pastareste meiner Rudelführerin verdrücke. Oder mich über lecker Brokolie hermache – nur Not auch roh.

Bei meiner Reschersche im weiten Netz habe ich bei gute Frage (<http://www.gutefrage.net>) für Euch gefunden:

Der Hund ist ein Carnivore (Fleischfresser) Seine Art und seine Gattung ist deutlich und klar eingeordnet, so dass es keine Diskussionen geben muss.

Wer es nicht wahr haben moechte kann sich überall weltweit gut informieren:

http://animalus-tierlexikon.de/artikel/hunde-biologische_systematik.html

Wenn also ein Vegetarier einen Hund halten möchte kann er diesen nicht einfach zu einem Omnivoren (Allesfresser = Mensch, Schwein) erklären sondern sollte eine artgerechte Ernährung bieten.

Im anderen Fall sollte ein Vegetarier oder Veganer auf Hundehaltung verzichten!

Zitatende.

In diesem Sinne: Alles Liebe für 2014 und mir eine große Portion Frischfleisch – jeden Abend!

Eure Bella

