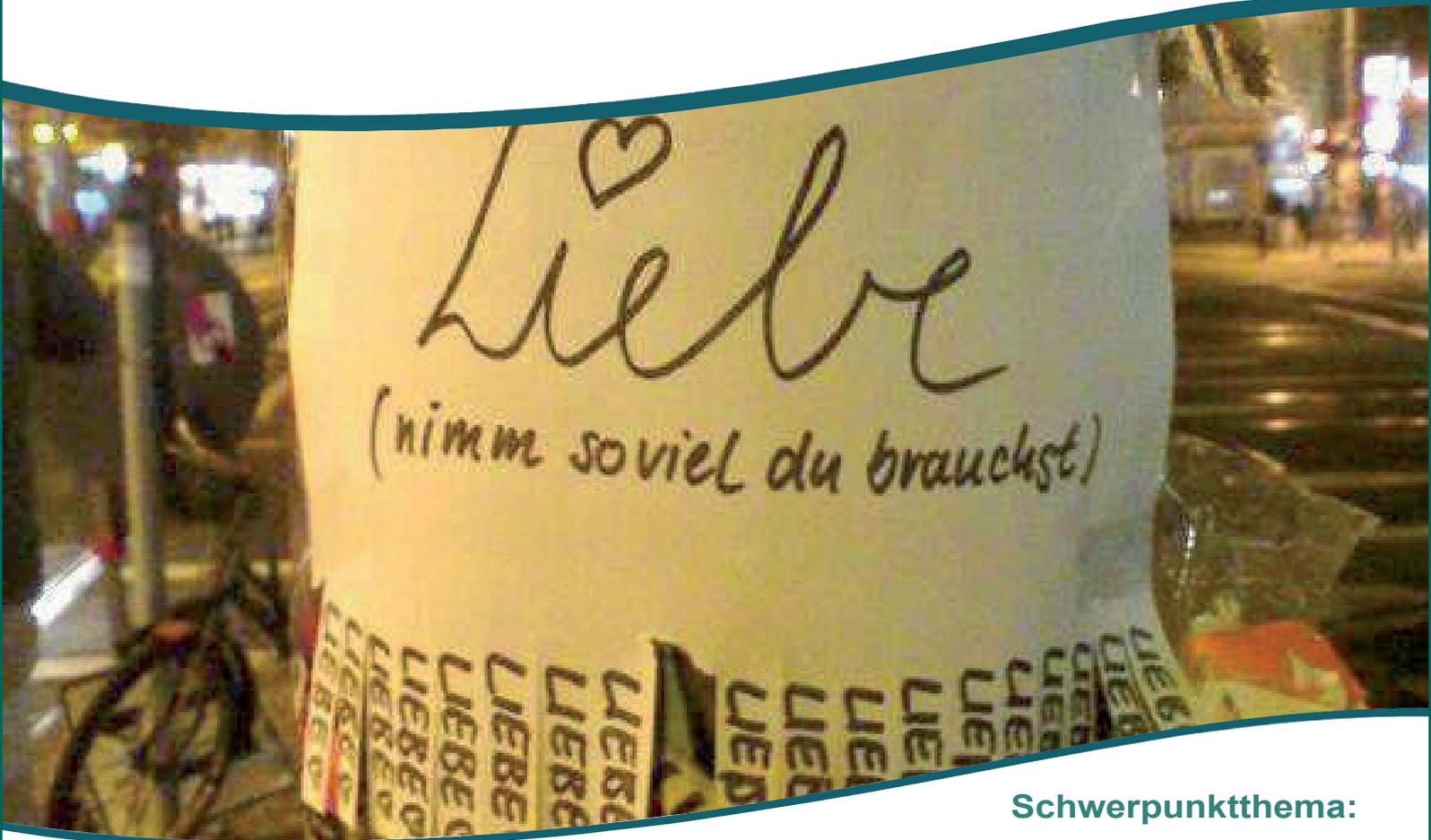


INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

Zecken
im Jahr 2014

Schwerpunktthema:
Mann sein - Frau sein
Mensch sein

April 2014 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,



Schon Lorient sagte:
**Männer und Frauen
passen einfach nicht
zusammen**

Ganz mein Reden ...

Nun gibt es viele Männer
und Frauen, die das ganz
anders sehen – und –
gerne lasse ich mich eines
Besseren belehren ...

Der Chauvinist Jack Nicholson empörte mich mit:
Frauen brauchen sich nicht zu emanzipieren. So gut
wie Männer werden sie eh nicht.

Eine Frau macht niemals einen Mann zum Narren;
sie sitzt bloß dabei und sieht zu, wie er sich selbst
dazu macht. Frank Sinatra

Es gibt genug charakterfeste Männer, die eine
Frau nicht sitzen lassen, vor allem in Bussen und
Bahnen. Grethe Weiser

Ein paar Zitate - für Sie gefunden:

Männer und Frauen haben ab einem bestimmten Alter ein
Bedürfnis nach der Jugend. Frauen nach der eigenen, Männer
nach der anderen.

Günter Czenkusch (*1943), dt. Cartoonist

Je mehr sich die Männer den Wünschen der Frauen anpas-
sen, desto weniger können die Frauen mit ihnen anfangen.

Camille Paglia

Die meisten Frauen setzen alles daran, einen Mann zu ändern,
und wenn sie ihn dann geändert haben, mögen sie ihn nicht
mehr.

Marlene Dietrich

Manche Männer bemühen sich lebenslang, das Wesen einer
Frau zu verstehen. Andere befassen sich mit weniger schwie-
rigen Dingen z. B. der Relativitätstheorie.

Albert Einstein

Männer kann man überreden, Frauen muss man überzeu-
gen.

Barbra Streisand

Herzlich gelacht habe ich bei folgenden Zitat:

Zuerst schuf der liebe Gott den Mann, dann schuf er die Frau.
Danach tat ihm der Mann Leid, und er gab ihm den Tabak.

Mark Twain

Brüllt ein Mann, ist er dynamisch, brüllt eine Frau, ist sie
hysterisch.

Hildegard Knef

Inhalt:	Seite
Mensch sein	ab 2
Zecken	ab 8
Kurzes & Bunes	11
Bücher-Tipps	ab 12
Bella - Intuition auf vier Pfoten	15

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

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.

Das Schönste an den meisten Männern ist die Frau an ihrer Seite.
Henry Kissinger

Die Frau hat jahrhundertlang als Lupe gedient, welche die magische und köstliche Fähigkeit besaß, den Mann doppelt so groß zu zeigen, wie er von Natur aus ist. Virginia Woolf

Frauen fürchten nicht das Alter. Sie fürchten nur die Meinung der Männer über alte Frauen.
Jeanne Moreau

Wenn ein Mann eine Frau nicht mehr riechen kann, hilft auch das beste Parfüm nichts mehr.
Helen Vita

Eine Frau, die wirklich verliebt ist, blickt auch dann zu Ihrem Mann auf, wenn er kleiner ist.
Sophia Loren

Männer und Frauen sind so unterschiedlich, und ihre Kommunikation steckt noch in den Kinderschuhen.
Bill Cosby

Es gibt wenige Frauen, welche fähig sind, den Mann um des Genius willen zu lieben. Es ist die Person und der Erfolg, was sie begehren.
Anselm Feuerbach

Alle Männer sind gleich, bis auf den, den man gerade kennen gelernt hat.
Mae West

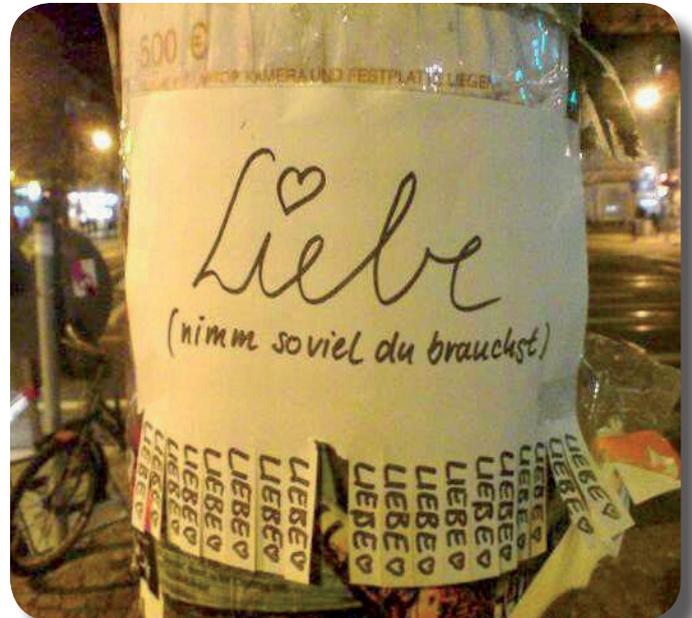
Ein Mann erwartet von seiner Frau, dass sie perfekt ist. Und dass sie es liebenswert findet, wenn er es nicht ist.
Catherine Zeta-Jones

Ich könnte stundenlang so weitermachen, ende nun aber mit dem Zitat von Clint Eastwood:

Ich glaube, ein Mann will von einer Frau das gleiche wie eine Frau von einem Mann: Respekt.

In diesem Sinne ... intuitive Grüße

U. Inna Yodanis



Mann sein – Frau sein

Mensch sein

Was macht einen Mann aus, was eine Frau – und was passiert mit uns, wenn wir die jeweils andere Rolle erkunden?

Um diese Frage zu beantworten, habe ich zum einen das gerade erschienene Buch „Die Frau in mir. Ein Mann wagt ein Experiment“ von Christian Seidel gelesen. Darin schildert Seidel, wie es war, sich ein Jahr lang als Frau zu kleiden und in der Öffentlichkeit zu bewegen. Und habe mich zum anderen mit der Hamburger Theaterpädagogin und Stimm- und Sprechlehrerin Juliane Penner unterhalten. Sie bietet den Workshop „Männerabend“ für Frauen an. Dort (ver-)kleiden sich Frauen wie Männer, üben die passenden Bewegungen ein und gehen dann auf die Straße und in Bars, um die neue Identität auszuprobieren. Warum?

Da Christian Seidel seine Erfahrungen in der Ich-Form schildert und ich mit Juliane Penner gesprochen habe, während das Diktiergerät mitlief, erstelle ich hier ein fiktives Interview zu dritt. Die Antworten Seidels sind Zitate aus seinem Buch, die Antworten Penners entnehme ich unserem einstündigen Gespräch miteinander.

Frau Penner, Herr Seidel, vielen Dank, dass Sie sich für dieses Gespräch zu dritt Zeit genommen haben. Als erstes möchte ich von Ihnen beiden wissen: Wie sind Sie auf ihr jeweiliges Spiel mit den Geschlechterrollen gekommen?

Juliane Penner: Mein Hintergrund ist, dass ich aus der Theaterpädagogik komme und dort die Erfahrung gemacht habe, dass Frauen und Männer sich hauptsächlich unterschiedlich bewegen. In einer Theater-AG mussten wir mit einem Mädchen die Rolle des Knechtes besetzen, der auf der Anklagebank saß. Das funktionierte erst, als ich den Vorschlag machte, sie solle sich doch erst einmal wie ein Kerl hinsetzen. Und plötzlich bekam das Ganze viel mehr Realität. Und mir wurde bewusst: Es ist doch mehr ein Bewegen als unbedingt ein Sein. Und auch durch eigene männliche Rollen auf der Bühne habe ich dazu Erfahrungen gesammelt, wie es auf der anderen Seite ist. Und daran schloss sich irgendwann die Frage an: Was ist das Eigene, jenseits von männlich und weiblich?“

Christian Seidel: Genau! Auch mein Interesse bestand darin, überflüssige und vielleicht überholte Grenzen zu erkennen und zu überwinden. Es war diese innere Stimme, die Lust, ihr zu folgen und gleichzeitig die Angst davor, es am Ende wirklich zu tun. Was würde geschehen in mir, außerhalb von mir, wenn ich



ein solches Wagnis einginge? (...) Je länger das Experiment fortschritt, desto mehr hatte ich den Eindruck, dass die Grenzen zwischen Männern und Frauen eher fließend waren. Es fiel mir schwer, mir vorzustellen, irgendwann, wenn mein Versuch vorbei war, wieder in einem Menschenteil leben zu müssen, der nur Mann heißt. Das Frausein war für mich wie eine Rückkehr in mein wirkliches, in mein inneres Zuhause als Mensch. Letzteres hatte ich irgendwann in meiner Jugend verlassen, um Mann zu werden. Jetzt wollte ich nur noch Mensch sein. Ohne auch nur den geringsten Kompromiss und ohne die kleinste Differenzierung. Weder Mann noch Frau, sondern voll und ganz.“

Frau Penner, Sie selbst haben bei der in den USA lebende Performance-Künstlerin und Gender Pionierin Diane Torr das Workshop-Konzept „Man for a day“ erlebt. Torr sagt in dem gleichnamigen Dokumentationsfilm: „Konstruktion von Identität ist künstlich“ und „Gender ist nichts anderes als eine Wiederholung von Gesten.“ Wie haben Sie das erlebt?

Penner: Status austesten ist etwas Wichtiges. Wer hat mehr zu sagen? Wer ist unterlegen? Wir mussten unter Männern abchecken, wie ist hier der Status?

Ist „Status abchecken“ etwas Männliches?

Penner: Nein, das gilt für beide Geschlechter. Das ist auch ein wichtiges Theaterrmittel und wird oft erst auf der subtilen Ebene interessant. Was ich beispielsweise anstrengend fand war, keine Gefühle zu zeigen. Ich musste lernen, nicht zu nicken und nicht zu lächeln. Weil wir das ständig machen als Frauen.

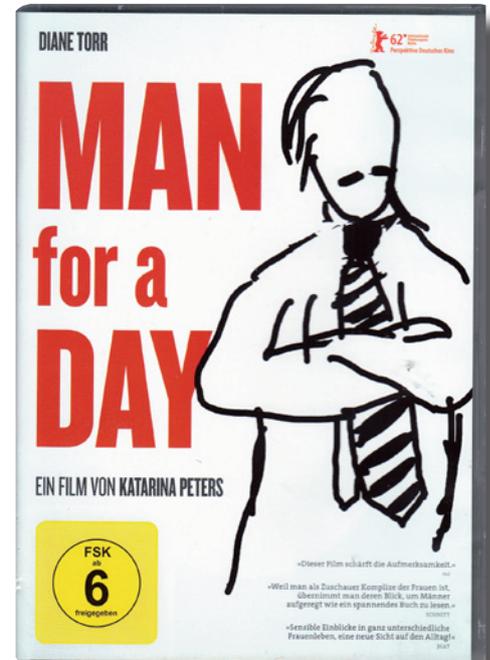
Auch weil wir die Beziehung sichern wollen?

Penner: Ja, auch – aber dann passiert es mir auch, dass ich ständig nicke, wenn ich jemandem zuhöre. Und nach fünf Sätzen merke ich, dass der andere etwas gesagt hat, dem ich gar nicht zustimmen wollte. Und dann ist es viel schwerer zurück zu rudern, als wenn ich ruhig `aha ... aha´ sage und dann sage, ich stimme nicht zu. Da ist das weibliche Verhalten begrenzender.

Seidel: Bei mir hat das Tragen von Nylons – eigentlich eine banale Erfahrung, wie ich dachte – eine erste Grenze in mir gesprengt. Ich fühlte mich deutlich freier, und zwar als Mann. Oder sollte ich besser sagen: als Mensch? Es fühlte sich so unglaublich gut an, etwas von diesem Mannsein losgelöstes zu tun. Geradezu sauwohl. So wie sich ein Mensch nur fühlen kann, der im Stillen Millimeter für Millimeter von sich selbst zurückeroberte.

Herr Seidel, das ist ja auch das, was Sie als Fazit Ihres Experiments ziehen, dass Sie dadurch mehr geworden sind, dass Sie Ihre innere Frau zugelassen haben. Können Sie das bitte schildern?

Seidel: Ich wollte mit den Frauen (und allen Menschen) einfach unbefangen



Man for a Day

Ein Film (DVD) von Katarina Peters

15,99 €

und frei sein. So wie es dem Leben entsprach Nicht so, wie es meine Erziehung, die Meinung der anderen, wie es Traditionen und Religionen vorschrieben. ... (...) durch meine Erlebnisse habe ich den Verdacht, dass wir letztlich gar nicht so anders sind. Die vermeintlichen geschlechtlichen Unterschiede sind nicht so groß, wie wir denken. Sie werden an ein paar anatomischen Dingen festgemacht. Und an einem riesigen Schwall von Klischees. Ich werde mich als Mann niemals wie eine Frau fühlen können. Aber eine Annäherung, die findet bei mir gerade statt. (...) Gerade in der persönlichen und unterschiedlichen Form, Weiblichkeit zu verstehen und zu leben, könnte ein Schlüssel liegen, der das einheitlich gültige Männlichkeitsklischee auflösen und differenzieren könnte.“

Vielen Dank, Herr Seidel! Frau Penner, wie sieht das Fazit Ihrer Erfahrung zum Spiel mit den Geschlechtern aus?

Penner: Seit ich mich in Workshops und in meiner Praxis als Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin mit den Spielarten von männlich und weiblich beschäftigte werden die Übergänge zwischen männlich und weiblich und die Zuordnungen immer diffuser. Die Welt ist nicht so eng, wie man es glaubt!

Ist Ihnen zum Schluss noch etwas besonders wichtig zu sagen?

Seidel: Ich möchte etwas zur Normalität sagen: Normalität ist (...) möglicherweise gar kein klar umrissener, kein wirklich existierender Zustand. Sie ist etwas Virtuelles, das sich abhängig von ziemlich banalen Einflussfaktoren (Quantität, Gewohnheit, Bekanntheit ...) laufend neu in unseren Köpfen einbildet.

Außerdem neigt die Normalität zum Starrsein. Die Normalität ist das eigentliche Extrem. Hält man einmal etwas für normal, verfestigt sich sofort die Auffassung, dass das jetzt der alleinige Maßstab der Dinge ist. Man tendiert aus dieser Haltung leichter dazu, Menschen zu kritisieren, die nicht innerhalb dieses selbst festgelegten (oder von der Gesellschaft auferlegten) Normalitätsradius leben. Das hat fast etwas Totalitäres. Es fehlt der Normalität an Lebendigkeit. Weil sie alles ausgrenzt, was nicht zu ihr gehört. Somit wäre sie die Quelle der Diskriminierung.“

Ich danke Ihnen beiden für dieses Gespräch.

Nina Stiewink



Die Frau in mir

Ein Mann wagt ein Experiment
von Christian Seidel

Heyne Verlag
ISBN-13:978-3453602991 • 12,99 €

Weiterbildung zur Kräuterexpertin/zum Kräuterexperten in Hamburg – Bergstedt

Jahresgruppe „Kräuter mit allen Sinnen“

Jetzt aber raus in den Kräutergarten! Wild- und Gartenkräuter warten, duften, heilen, schmecken, pflegen und sie wollen entdeckt, gesammelt, geerntet, verarbeitet und kennengelernt werden. Kräuter sind ein Stück Natur und oft haben wir vergessen wie man sie erkennen und nutzen kann.

Die **Ausbildung zur Kräuterexpertin/Kräuterexperten** lehrt den Umgang mit Küchen- und Wildkräutern in Theorie und Praxis. Geeignet ist die Weiterbildung für alle interessierten Menschen, wie auch als Fortbildungsangebot für Menschen aus pädagogischen- pflegerischen- heilendengärtnerischen - und hauswirtschaftlichen Arbeitsfeldern. Praxisnah findet die Ausbildung auf dem Gelände des Gärtnerhofes am Stüffel mit seinem schönen Kräutergarten statt. Die grüne Insel am Rande der Großstadt, in Hamburg- Bergstedt, ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und bietet vielfältige Lernerfahrungen mit Wild- und Gartenkräutern. An 12 Wochenenden wird das Reich der Pflanzen betreten. Beginn der Weiterbildung ist der Juni und der November 2014. Hilfen zur Finanzierung durch Weiterbildungsgelder sind möglich.

Informationen: Seminarleiterin HP/Dipl. Päd. Isa Susanna Merker, Tel.:04102-4579878, mobil: 01795285302, www.kraeuter-entdecken.de



Zecken

Zecken waren in den Wintermonaten in Deutschland wetterbedingt ungewöhnlich lebhaft. Biologen der tick-radar GmbH, die das Verhalten der Zecken an sieben verschiedenen Standorten in ganz Deutschland beobachten, registrierten an allen Messstationen winterliche Zeckenaktivität. Zum Teil hielt die Aktivität der Blutsauger den ganzen Winter hindurch an.

Doch was bedeutet das für das weitere Zeckenjahr 2014?

„Meteorologische Voraussagen sind über etwa eine Woche zuverlässig“, so Dr. Olaf Kahl von tick-radar, „bei langfristigen Wettervorhersagen muss man hingegen vorsichtig sein.“ Da die Zeckenaktivität stark von den Wetterbedingungen abhängig sei, gelte hier dieselbe Einschränkung.

Zecken sind 2013/14 in Deutschland gut durch den Winter und aus dem Winter gekommen. Aber ihre Energiereserven sind begrenzt, und die winterliche Wirtsuche und die hohe Frühjahrsaktivität hat die Zecken wertvolle Energie gekostet. Diese verbrauchte Energie steht ihnen für den Rest des Jahres nicht mehr zur Verfügung. „Das spricht nicht für eine überdurchschnittliche Zeckenaktivität in den kommenden Monaten und im Sommer“, folgert Kahl, „viel wird aber davon abhängen, wie günstig oder ungünstig die Wetterbedingungen für Zecken in den kommenden Monaten sein werden. Und das weiß heute niemand.“

Zeckenschutz ist Pflicht

Bei einem Aufenthalt im Grünen sollte Zeckenstichen mit geeigneten Maßnahmen vorgebeugt werden. Dazu zählt: auf Waldwegen bleiben, Kontakt zur Wegrandvegetation vermeiden, lange Hosenbeine in die Socken stecken, Repellents anwenden sowie Körper und Kleidung nach einem Waldbesuch gründlich absuchen. Zusätzlich kann man sich auf www.zeckenwetter.de vorab über die aktuelle Zeckengefahr informieren. Sollte es doch zu einem Zeckenstich kommen, sind saugende Zecken möglichst umgehend zu entfernen.

Zeckenstiche verhindern

Es gibt keine einzelne Maßnahme, die einen hundertprozentig sicheren Schutz vor Zeckenstichen bietet. Durch Beherzigung einer Kombination einfacher Verhaltensregeln kann man das Risiko, von einer Zecke gestochen zu werden, jedoch drastisch vermindern. Die nachfolgende Liste zeigt Maßnahmen, die vor, während oder nach dem Aufenthalt im Freien angewendet werden sollten. Einige dieser Maßnahmen haben jedoch nur in Kombination miteinander einen Risiko mindernden Effekt und sind allein angewendet wenig wirksam.

Vorbeugende Maßnahmen vor dem Aufenthalt im Freien

- ein Repellent (Zecken abwehrendes Mittel) auf die Haut auftragen (Beipackzettel und Gebrauchsanleitung beachten!)
- wenn möglich, Repellent auch auf die Kleidung auftragen (Beipackzettel und Gebrauchsanleitung beachten!)
- helle, möglichst einfarbige Kleidung tragen
- lange Hosenbeine in die Socken stecken
- Hemden und Shirts in die Hose stecken
- Mitnahme eines Werkzeugs zur Entfernung saugender Zecken: gut schließende Pinzette oder Zeckenzange, Zeckenkarte, Kuhfuß oder ein anderes erprobtes Werkzeug
- Mitnahme eines Desinfektionsmittels sowie Pflaster

Vorbeugende Verhaltensregeln während des Aufenthalts im Freien

- vorhandene Wege benutzen, nicht querfeldein laufen
- Kontakt mit der Vegetation am Wegrand vermeiden
- Kleidung und sichtbare Hautbereiche alle 30–60 Minuten (möglichst gegenseitig) auf Zecken absuchen; frei herumlaufende oder bereits festgesaugte Zecken unverzüglich entfernen

Werden die Wege verlassen (z.B. beim Pilze sammeln), raten wir zum Tragen von Gummistiefeln. Dies tun auch Forscher, die sich zum Fangen von Zecken im Freien aufhalten.



Risiko mindernde Maßnahmen nach dem Aufenthalt im Freien

- Kleidung und Körper nach Aufenthalt im Freien gründlich auf Zecken absuchen; gefundene Zecken unverzüglich entfernen
- siehe auch: Zecken entfernen
- Kleidung zu Hause so ablegen, dass mitgebrachte Zecken nicht Menschen oder Haustiere erreichen können

Text: tick-radar

Aus dem Leben einer Coach: Held / Heldin sein

Wer sich verändern will, braucht Mut. Helden-Mut. Heldinnen-Mut. Und der Alltagsgeist ist manchmal so kleinmütig. Um im Coaching neue Möglichkeiten sichtbar zu machen, lasse ich deshalb manchmal die eigene Veränderungs-Geschichte als HeldInnen-Geschichte, als Märchen, erzählen. Denn wenn jemand zu mir ins Coaching kommt, gibt es viele Parallelen zu Märchengestalten: Da will jemand aufbrechen, weil es in der aktuellen Situation nicht mehr auszuhalten ist. So wie beim „hässlichen jungen Entlein“, das auf einem Bauernhof von allen verlacht wird. Und sich aufmacht in die große Welt, weil nichts anderes möglich scheint. „Da draußen“ gibt es dann Herausforderungen und Hindernisse zu überwinden – hier Tiere und Menschen, die das kleine Entlein immer wieder verstoßen, dort eine/n Coachee, die sich in neuen Möglichkeiten erst einmal verheddert. Und doch warten immer wieder Unterstützer mit Hilfe auf, so wie ein Bauer, der das Eis des Sees aufpickt, in dem das Entlein zu erfrieren droht. Und die Coachee macht die Erfahrung, dass von manchmal unerwarteter Seite Unterstützung auf dem eigenen Weg erscheint. Das „hässliche graue Entlein“ findet irgendwann sein Rudel in Form anderer Schwäne, denn ein Schwanenküken war es von Anfang an. Und mancher Coachee sitzt am Ende eines Prozesses bei mir und sagt: „Jetzt bin ich angekommen!“ Im Nachhinein wird sichtbar, dass der Mut sich gelohnt hat, den es brauchte, um aufzubrechen. Und dass die heldenhafte Anstrengung es wert war. Am Anfang wissen wir das oft nicht. Deshalb braucht es den Mut. Den Mut, ins Ungewisse aufzubrechen. Und eine Sehnsucht, die uns zieht. Bei dem Entlein ist es der Ruf der Schwäne: „Das Entlein hörte den Ruf ihrer Stimmen, es fühlte sich davon aufgerufen, ja, dieser seltsam aufrüttelnde Klang ließ etwas in seinem Herzen aufgehen.“ Veränderung zu ermöglichen heißt, in sich hinein zu lauschen, was das eigene Herz aufgehen lässt. Und dem zu folgen. Das erfordert Mut. Heldenmut. Heldinnenmut. Ich stelle Coachees manchmal die Aufgabe, nach ihrem eigenen passenden Märchen zu suchen. Und darin die eigene HeldInnen-Geschichte nachzuvollziehen. Was ist das Märchen, die HeldInnen-Geschichte, die zu Ihnen passt?

Sie wünschen sich weitere Impulse für Ihren Veränderungsprozess. Ich unterstütze Sie gerne!



Nina Stiewink

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

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

Pflanzen- und Staudenmarkt auf dem Beekhoff

27.04.2014 - 10 bis 17 h - Kranzbinder Beckdorf e.V. - Bei den kleinen Häusern 15 - 21643 Beckdorf
<http://www.kranzbinder.com>

2. Hamburger Pflanzenmarkt

Ausgerichtet von der GdS-Regionalgruppe Hamburg gemeinsam mit dem Hamburger Umweltzentrum Gut Karlshöhe. Eine bunte Mischung aus privaten Anbietern und kleinen Gärtnereien aus der Region.

6. April 2014 - 10 - 16 h - Karlshöhe, auf dem Gelände des Umweltzentrums ‚Gut Karlshöhe‘. Straße: Karlshöhe 60 d - 22175 Hamburg Bramfeld

Scharnebeck, Pflanzenflohmarkt auf dem Pfarrhof St. Johannis

Hobbygärtner tauschen oder verkaufen Pflanzen, Stauden, Kräuter, Sämlinge von Blumen oder Gemüse. **26. April 2014** - 14 bis ca. 17 h - 21379 Scharnebeck - Bardowickerstraße 12

Blüh- und Grünpflanzen Kreuzkirche

Pflanzenmarkt - Hobbygärtner tauschen, verkaufen, verschenken auf dem Vorplatz der Kreuzkirche Blüh- und Grünpflanzen für Haus und Garten. Standplätze für Hobbyanbieter können/sollten ab sofort im Kirchenbüro angemeldet werden. **26. April 2014** - 10 bis 14 h - Vorplatz der Kreuzkirche, Wördemannsweg 41, 22527 Hamburg
<http://www.kirche-stellingen.de>

Wohltorfer Pflanzenmarkt

Der Verein ‚Blütensturm‘ lädt alle interessierten Aussteller und Besucher ein, Pflanzenschatze anzubieten oder zu entdecken. Selbstgebackener Kuchen, Kaffee und Tee werden zur guten Laune beitragen und Fachgespräche beleben. Nur private Aussteller - Keine Standgebühr - Eintritt frei.

27. April 2014 - 11 - 14 h - Am Wohltorfer Dorfteich / Ecke Dorfstraße/ Alte Allee

32. Reinbeker Pflanzenmarkt

Pflanzen tauschen - (ver-)kaufen - verschenken nur von privat an privat. Pflanzenflohmarkt, Gartenbesitzer usw. bieten überzählige Pflanzen aus ihren Gärten und Zimmern an. **4. Mai 2014** - 10 bis 16 h - Allee vor dem Reinbeker Schloss, Ecke Ladestraße Schlossstrasse.

3. Wandsbeker Schrebermarkt

Großer privater Pflanzenmarkt, mit Fachberater-Infoständen, Imker, Gartenvorträgen, Bodenprobenuntersuchung. **4. Mai 2014** - 11 bis 15 h
Kleingartenverein 577 - Moorschreber - Vereinsparkplatz und Vereinsgelände am Tegelweg Ecke Luisenhof, 22159 Hamburg - Farmsen-Berne

Pflanzen- und Informationsbörse des Loki-Schmidt-Gartens

Pflanzen- und Informationsbörse. Wie in jedem Jahr bieten der Botanische Garten der Universität Hamburg und die Gesellschaft der Freunde des Botanischen Gartens Hamburg e.V. interessierten Besucher/innen gegen Spenden überzählige Pflanzen sowie Pflanzen an, die eigens zu diesem Zweck gestiftet wurden. Feines Spektrum an Freilandpflanzen und Zimmerpflanzen. Hamburger Vereine aus den Bereichen Natur und Garten haben Infostände. Kein Eintritt. **24. Mai 2014** - 9 bis 14 h Hamburg-Klein Flottbek: Auf dem Betriebshof des Botanischen Gartens (heißt jetzt: Loki-Schmidt-Garten!), Zugang nur durch das Freigelände (Eingang: Ohnhorststraße, Hamburg-Klein Flottbek)

<http://www.bghamburg.de/>



Safa: Die Rettung der kleinen Wüstenblume

Die kleine Safa stammt aus einer bitterarmen Familie in Dschibuti. Aufgewachsen in einem Slum, wird sie für die Rolle der kleinen Waris Dirie in der Verfilmung des Weltbestsellers Wüstenblume ausgewählt. Die dramatische Szene, in der das kleine Mädchen gewaltsam beschnitten wird, bringt die Menschen in den Kinos weltweit zum Weinen. Doch in Wirklichkeit ist Safa noch unversehr. Umso entsetzter ist Waris Dirie, als sie erfährt, dass ihre Verstümmelung unmittelbar bevorsteht. Und sie setzt alles daran, um das Mädchen vor diesem grausamen Schicksal zu bewahren.

Safa: Die Rettung der kleinen Wüstenblume von Waris Dirie
Verlag: Knauer HC • ISBN-13: 978-3426655344 - 19,99 €



Ich und die anderen: Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen

»Wenn wir gelingende Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen wollen, müssen wir bei uns selbst anfangen.«
Jens Corssen

Jens Corssen, Diplompsychologe und laut Manager Magazin der »Guru der deutschen Top-Manager«, ist einer der erfolgreichsten Coaches für Zielerreichung. Sein Markenzeichen ist die von ihm entwickelte Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers®. Christiane Tramitz, promovierte Verhaltensforscherin, beschäftigt sich seit mehr als zwanzig Jahren mit den biologischen Grundlagen des menschlichen Verhaltens. Die Autoren präsentieren in ihrem Buch ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Beratungspraxis und wissenschaftlicher Forschungstätigkeit.

Jens Corssen und Christiane Tramitz zeigen Wege auf, um zu stabilen, gelingenden und respektvollen Beziehungen zu gelangen. Im Fokus stehen dabei nicht nur die Beziehungen zwischen Mann und Frau, sondern ebenso die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, Beziehungen innerhalb der Verwandtschaft, zwischen Chef und Untergebenem sowie die Beziehungen zwischen Kollegen. Erzählerisch und mit Augenzwinkern werden alle Stadien einer Beziehung unter die Lupe genommen, und es werden konkrete Methoden zur Verbesserung der eigenen Beziehungsfähigkeit vorgestellt.

Ich und die anderen: Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen von Jens Corssen und Christiane Tramitz • Verlag: Knauer HC
ISBN 978-3426655412 • 19,99 €



Kleine Energiequellen für jeden Tag

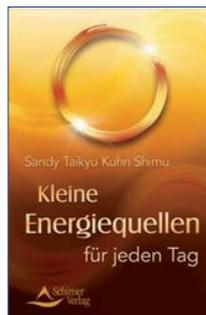
So leicht kann Energiearbeit sein

Nach dem Überraschungserfolg »Was die Energie zum Fließen bringt« folgt in diesem Jahr das spannende und praktische Buch »Kleine Energiequellen«! 40 neue wirkungsvolle Übungen hat die erfahrene Kampfkunstlehrerin und Chan-Meisterin Sandy Taikyu Kuhn Shimu darin zusammengestellt. Und das Beste: Alle Übungen sind überraschend und überraschend einfach.

Brüllen Sie ein paar Mal wie ein Löwe. Naschen Sie zwischendurch eine leckere Energiekugel aus Datteln und Nüssen, und tanken Sie Kraft bei einer Tasse Grüntee. Tragen Sie einen roten Mantel für ein dynamischeres Auftreten. Entspannen Sie in einem Bierbad, oder schütteln Sie 5 Minuten lang einfach Ihre Füße.

Diese und viele weitere Tipps helfen dem Leser dabei ein ausgeglichenes Energiemanagement zu entwickeln. Denn die stärkste Kraftquelle liegt in einem aufrichtigen »Ja« zu uns selbst und zum Leben. Da uns das aber nicht immer gelingt, hat die Autorin viele einfache, aber sehr wirkungsvolle Energiequellen aus verschiedenen Traditionen zusammengetragen. Diese Übungen, Techniken, Rituale, Meditationen und Rezepte werden dem Leser dabei helfen, seinen Körper und seinen Geist aufzuladen, seine Energie wieder zum Fließen zu bringen und seine innere Balance wiederherzustellen.

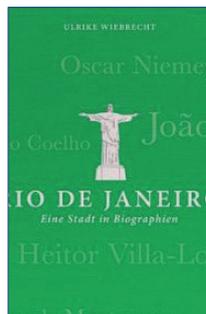
Kleine Energiequellen - für jeden Tag von Sandy Taikyu Kuhn Shimu
Schirmer Verlag • ISBN-13: 978-3-8434-5083-6 • 6,95 €



Rio de Janeiro. Eine Stadt in Biographien: MERIAN porträts

Eine Stadt wird nicht nur von Gebäuden und Straßenzügen geprägt, die Identität von Rio entsteht erst mit den Geschichten seiner Bewohner. Denn was wäre die Stadt ohne Pedro II., Paulo Coelho oder Carmen Miranda? 20 ausgewählte Biographien zeichnen ein lebendiges, historisches wie auch aktuelles Bild der Stadt. Die Porträts werden durch Adressen ergänzt, die eine Stadterkundung auf den Spuren der porträtierten Personen ermöglichen. Zudem lädt die farbige Bebilderung mit aktuellem wie historischem Bildmaterial zum Selbstlesen und weiterverschenken ein. Zur hochwertigen Ausstattung gehören der Leineneinband und das Lesebändchen. Dieser Band umfasst Porträts von: Pedro II., Joaquim Maria Machado de Assis, Chiquinha Gonzaga, Stefan Zweig, Heitor Villa-Lobos, Pixinguinha, Roberto Marinho, Oscar Niemeyer, Carmen Miranda, Roberto Burle Marx, Horst Stern, Ivo Pitanguy, Antônio Carlos Jobim, Fernanda Montenegro, João Gilberto, Hélio Oiticica, Chico Buarque de Holanda, Paulo Coelho, Eike Batista, Ronaldo.

Rio de Janeiro. Eine Stadt in Biographien: MERIAN porträts von Ulrike Wiebrecht
Verlag: TRAVEL HOUSE MEDIA GmbH •
ISBN-13: 978-3834214966 • 16,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

SOS Kinderseele: Was die emotionale und soziale Entwicklung unserer Kinder gefährdet - und was wir dagegen tun können

Was läuft schief bei unseren Kindern?

Die Grundlagen unseres sozialen Miteinanders sind bedroht, denn bei immer mehr Kindern ist ein fundamentaler Mangel an emotionaler und sozialer Intelligenz zu diagnostizieren. Gesellschaftliche Vereinbarungen, Mitgefühl und Verantwortung basieren aber auf einer emotional intakten Psyche. Der Kinderpsychiater, Therapeut und Bestsellerautor Michael Winterhoff legt nach. Kinder drohen nicht nur zu späteren Tyrannen zu werden, ihnen wird auch von Eltern wie professionellen Erziehern eine ausgewogene emotionale Entwicklung verwehrt. Dabei greifen falsche Strukturen und Bildungskonzepte in Familie, pädagogischem System und Politik gefährlich ineinander. Um dieser fatalen Entwicklung vorzubeugen, müssen alle, die Kinder auf ihrem Weg begleiten, eine Erziehungsaufgabe annehmen, die dem jeweiligen entwicklungspsychologischen Stand der Kinder gerecht wird. Winterhoff will der Erziehungs- und Bildungsdebatte eine neue Richtung weisen, um uns alle vor dramatischen Fehlentwicklungen zu schützen.

SOS Kinderseele: Was die emotionale und soziale Entwicklung unserer Kinder gefährdet - und was wir dagegen tun können

von Michael Winterhoff • C. Bertelsmann Verlag
ISBN-13: 978-3570101728 • 17,99 €

Hüter der Schöpfung. Der indianische Weg zur Heilung der Erde und des Menschen

„You are our communicator“ - „Durch dich sprechen wir“: Mit diesem Satz aus dem Munde von Medizinmann Archie Fire Lame Deer wurde Stephan Götze vor etwa einem Vierteljahrhundert dazu bestimmt, die Botschaft der nordamerikanischen Lakota-Indianer in die Welt hinauszutragen.

Der Auftrag hat einen ernsten Hintergrund - denn über der gesamten Menschheit hängt ein Damoklesschwert. Rücksichtsloser Konsum, die gnadenlose Ausbeutung der Ressourcen und die gedankenlose Verschmutzung unserer Umwelt sind eine reale Gefahr für unseren Planeten; gleichzeitig entfernt sich der Mensch durch eine nicht artgerechte Lebensweise immer mehr von seiner angestammten Natur. Die Lakota-Indianer leben nicht von, sondern mit der Natur, fühlen sich im Einklang mit dem Universum und haben daraus eine tiefe Weisheit entwickelt; dafür ist dieses indianische Volk geradezu legendär. Doch diese Einsichten und Lebensweisen sind nicht eine ferne Legende, sie bestehen fort bis in die Gegenwart, werden gelebt und geteilt.

Hüter der Schöpfung. Der indianische Weg zur Heilung der Erde und des Menschen

von Stephan Götze
Mankau Verlag • ISBN-13: 978-3863741075 • 19,95 €

SOS Kinderseele

Was die emotionale und soziale
Entwicklung unserer Kinder gefährdet -
und was wir dagegen tun können

C. Bertelsmann
ISBN 978-3-570-10172-8



Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Mann-sein ... Frau-sein ...

Das fällt doch nur den Menschlingen ein ...

Ich stelle jetzt einfach mal die Frage: ist es nicht völlig egal, ob Mann oder Frau? Mir jedenfalls, solange der Menschling nett ist ...

Ich empfehle an dieser Stelle ganz einfach mal ein Buch:

Tiere und wie sie uns spiegeln von Beate Seebauer

Der Verlag schreibt: Jeder Tierfreund weiß: Haustiere spüren, wenn es »ihrem« Menschen nicht gut geht, wenn dieser mit seinem Leben unzufrieden oder gar unglücklich und depressiv ist. Und sie verhalten sich dementsprechend. Doch warum spiegelt ein Tier den emotionalen oder gesundheitlichen Zustand seines Menschen? Zeigen verschiedene Tierarten unterschiedliche Lebensthemen auf? Und vor allem: Wie integriert man das Erkannte in sein Leben? Diese und weitere Fragen beantwortet die erfahrene Tiertherapeutin und Tierkommunikatorin Beate Seebauer in ihrem Ratgeber. Anhand zahlreicher Beispiele und leicht umsetzbarer Übungen lernen Sie zu erkennen, welche Lebensthemen Ihnen Ihr Tier spiegelt und wie Sie gezielt an diesen arbeiten können.

Erschienen im Schirner Verlag und kostet 12,95 €

Viel Spaß bei der Lektüre!

Eure Bella

