

INTUITION[®]online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

Der Buchsbaum

Garten Rückkehr ins Paradies

März 2014 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,



**in meinen Kindheits-
erinnerungen habe ich
einen großen Schatz –
den Nutzgarten meiner
Großeltern. Für mich
ein Paradies als Kind.**

Ich bin mir heute sicher,
dass die Erwachsenen es
anders gesehen haben,
denn für sie bedeutete
der Garten vor allem eins:
Arbeit. Wie traurig. Aber

warum soll es nicht möglich sein, beides miteinander zu verbinden? Das Paradies mit freudiger Gartenarbeit?

Es gab eine Wiese mit alten Obstbäumen. Mein absoluter Lieblingsplatz war der Schattenplatz unter dem Birnenbaum. Der Platz unter dem Apfelbaum war auch nicht schlecht. In dem Birnenbaum hatte einer meiner Onkel eine selbst gebaute Schaukel installiert. Ein Tau, ein Brett – fertig. Im Frühjahr, an den ersten warmen Tagen, roch es ganz wundervoll nach Birnenblüten, Apfelblüten, Kirschblüten, Mirabellenblüten. Das Gras hier im hinteren Teil des Gartens wuchs recht schnell und üppig. Als Kinder konnten wir uns gut verstecken, wenn es Zeit fürs Bett war. Leider wurden wir doch jedes Mal gefunden, in die Badewanne gesteckt, abgeschrubbt.

Anschließend in der Küche mit selbst gemachtem Brot und selbst gemachter Wurst gefüttert und dann ging es ab in die Federn – die so heißen, weil es wirklich noch Federbetten waren.

Die Erwachsenen feierten bei Bier und Schnaps (auch selbst gemacht). Am nächsten Morgen schien der eine und auch der andere leichte Kopfschmerzen zu verspüren, die erst nach dem ersten Bierchen verflogen. Frühschoppen genannt

Da wir Kinder für die Versorgung der Erwachsenen abgestellt waren, haben wir auch ab und zu ein Schlückchen Bier probiert, nachdem wir körbeweise die Verpflegung aufs Feld geschleppt hatten. Schmeckte aber nicht ... und somit haben wir es sein lassen.

Mittags saßen alle im Schatten, betrachteten die schon erlebte Arbeit und verspeisten, was Haus und Hof zu bieten

hatten. Die Brote waren daumendick. Die Butter obendrauf ebenfalls – und es schmeckt köstlich! Niemals hat einer meiner Onkel oder Tanten Probleme mit Cholesterinwerten gehabt. Mag es daran liegen, dass sie sich auch heute noch mit Hausmannskost und „richtigen“ Lebensmitteln ernähren. Mag es daran liegen, dass meine Großmutter den einen oder anderen Kräutertee (muss ich es sagen: aus dem eigenen Garten) beigesteuert hat?

Es wurden Kartoffeln gesteckt, Bohnen gezogen und

Inhalt:	Seite
Gärten	ab 2
Der Buchsbaum	ab 5
Büchertipps zum Thema Garten	7
Kurzes & Bunt	9
Bücher-Tipps	ab 10
Bella - Intuition auf vier Pfoten	13

Den Blog der INTUITION finden Sie hier:
<https://intuitiononline.wordpress.com/>

Impressum

Die **INTUITION**® ist als Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt unter der Nummer 30 2009 059 834.7 / 16 registriert.

Herausgeberin: 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.

Garten – Rückkehr ins Paradies

irgendwas wurde auch „gesetzt“. Ich glaube, das war der Salat. Stachelbeeren waren mir frisch zu sauer – als Kuchen: ein Gedicht. Heidelbeeren fand ich super lecker. Vom Busch aus gleich in den Mund. Ich gestehe, ich habe einige Kleidungsstücke mit Blaubeeren versaut.

Mit Rhabarber ging die Erntesaison los. Dann folgten die Erdbeeren, Radieschen, Kohlrabi, Kirschen, ach, was hatten wir immer schön Bauchschmerzen, wenn die Kirschen reif waren! Kirschkernweitspucken hieß der Familiensport. Es gab drei Kirschbäume. Ich korrigiere: drei Kirschbäume mit Süßkirschen, einen mit Sauerkirschen. Sauerkirschen wurden eingekocht. Genauso wie Pflaumen und Birnen.

Ich erinnere mich genau, wie mutig ich den Vorratskeller hinabstieg – obwohl mein jüngster Onkel versuchte, mir mit Gruselgeschichten Angst zu machen (hatte ich auch – würde es aber niemals zu geben). Der Vorratskeller hatte eine steile Holzterrasse. Von dieser Holzterrasse aus konnte ich wunderbar die Gläser mit den eingekochten Früchten betrachten. Das sah so unglaublich gemütlich aus und ich wusste, bei jedem Besuch selbst im tiefsten Winter würde meine Großmutter einen Nachtschrank zaubern mit dem Aroma der

Sommerfrüchte. Mein Favorit: Vanillepudding mit Birne.

Im Herbst gab es dann die Apfel- und die Kartoffelernte. Der Walnussbaum warf seine Früchte freiwillig ab und wir Kinder sammelten und legten die Nüsse auf alle erreichbaren Fensterbänke zum Trocknen.

Wir hatten einen „Zaun“, der aus einer Quittenreihe bestand. Es gab natürlich die verschiedensten Einzäunungen, drüberklettern war streng verboten! Auf die Frage: „Warum?“ bekamen wir je nach Lust und Laune Antworten. Mal sollten freche Kinder fern- gehalten werden, mal sollten Feen und Elfen nicht gestört werden. Oder wir sollten den Zaun einfach nicht kaputt machen. Und was Großpapa bestimmt nicht wusste: Wir hatten einen kleinen Durchgang zu den Nachbarkindern. Aber nicht nur die zweibeinige Rasselbande sollte von sensiblen Pflanzen und vor allem den Blumenbeeten ferngehalten werden. Auch die Vierbeiner und das Federvieh wurden so in Schacht gehalten.

Wenn ich heute über Land fahre, erfreue ich mich immer an alten Höfen. Dort wo Bäume und Sträucher noch der Eingrenzung von Land dienen, geht mir das Herz auf.



Schwerpunktthema

Sehr gut gefällt mir auch die Tradition zwischen einzelnen Höfen und/oder Dörfern, Obstbäume gepflanzt zu haben. Diese Obstbäume sind im Allgemeinen für alle zugänglich und nähren auch Tiere.

Für Sie gefunden:

www.nachhaltig-sein.net

<http://www.mundraub.org/map>.

Hier gibt es eine Karte mit Angaben zu Obstwiesen. [mundraub.org](http://www.mundraub.org) ist eine Internet-Plattform, die in Vergessenheit geratene Früchte der Kulturlandschaft im öffentlichen Raum wieder in die Wahrnehmung rücken möchte. Mal reinschauen und spenden!?

Und wenn Sie zufällig einen alten Birnenbaum, melden Sie sich bei mir – ich bin interessiert!

Mit intuitiven Grüßen

Irina Modersitzki



Der Buchsbaum

Der Gewöhnliche **Buchsbaum** (*Buxus sempervirens*), auch nur Buchsbaum oder Buchs genannt, ist eigentlich überall heimisch.

Zu sehen in allen möglichen Formen. Das Schöne: er ist immergrün.

Ob als Abgrenzung für das Gemüsebeet, als Zierde, als Hecke, ungeschnitten oder als lustige Figuren ... irgendwie ist so ein Buchs immer schön!

Wussten Sie, dass der Buchs ganz einfach zu vermehren ist? Einfach kleine Äste abbrehen und in die Erde stecken. Wässern. Warten. Ableger, die nicht anwachsen, werden durch neue kleine Stecklinge ersetzt.

In Wikipedia für Sie gefunden:

Der Buchsbaum wächst sehr langsam als immergrüner Strauch oder selten kleiner Baum mit Wuchshöhen von bis zu 8 Metern. Im subtropischen Verbreitungsgebiet erreicht er auch Höhen bis 20 Meter. Er bildet kurze, schräg nach oben stehende kantige Zweige aus, die zunächst olivgrün und kurz behaart sind, später aber verkahlen. Die dicht stehenden Laubblätter sind eiförmig bis länglich-elliptisch, glänzend dunkelgrün auf der Oberseite und deutlich heller und matt auf der Unterseite. Sie sind 1 bis 2,5 Zentimeter lang und etwa halb so breit. Ihr Rand ist nach unten umgebogen.

Der Buchsbaum ist einhäusig getrenntgeschlechtig (monöisch). Von März bis Mai erscheinen in den Blattachsen unscheinbare, gelbliche, wohlriechende Blütenknäuel. Jedes Knäuel besteht in der Regel aus einer endständigen weiblichen Blüte und mehreren seitenständigen männlichen Blüten. Eine Blütenkrone fehlt, vorhanden sind lediglich mehrere sehr kleine Hüll- und Kelchblätter. Die weiblichen Blüten haben drei Griffel, jeweils mit einer zweigeteilten Narbe, die männlichen Blüten jeweils vier Staubblätter.[1]
[2] Die Blüten produzieren reichlich Nektar und Pollen und werden daher gern von Bienen und Fliegen aufgesucht.

Im September spalten sich die etwa 8 Millimeter langen, dreiklappigen Kapsel Früchte und streuen je zwei schwarze, glänzende Samen. Der Duft der Samenwarzen lockt Ameisen an, die die Samen verschleppen; damit gehört der Buchsbaum – zusammen mit dem Besenginster – zu den wenigen mitteleuropäischen Gehölzen, deren Samen von Ameisen verbreitet werden (Myrmekochorie).



Unter

<https://www.mein-schoener-garten.de/de/themenseite/buchsbaum/>

finden Sie unter anderem auch Pflégetipps.

Unter

<http://www.buchsbaum.de>

sehen Sie, was für Formen in einen Buchsbaum passen.

Tipps zum Schneiden, Düngen und Vermehren finden Sie hier:

http://www.zuhause.de/buchsbaum-tipps-zum-schneiden-duengen-vermehrten-und-zur-pflege/id_56408128/index

Der richtige Formschnitt:

<http://www.gartendialog.de/gartenpflanzen/hecke/buchsbaum.html>

Und gerne mal reinschauen:

<http://www.botanikus.de>

<http://www.botanikus.de/Botanik3/Ordnung/Buchsbaum/buchsbaum.html>

<http://www.baumkunde.de>

http://www.baumkunde.de/Buxus_sempervirens/

<http://pflanzen-schutzdienst.rp-giessen.de/pflanzen-schutzinfothek/ziergehoelze/laubgehoelze-schaeden-an-einzelnen-arten/buxus-buchsbaum/schadbilduebersicht/>

<http://www.heilkraeuter.de>

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/buchsbaum.htm>

Text: Monika von Blum



Büchertipps zum Thema Garten

Wildpflanzen zum Genießen: ... für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität von Rita und Frank Lüder

Viele bei uns vor der Haustür wachsende Pflanzen lassen sich in kulinarische Delikatessen verwandeln, liefern Farbstoffe, Aroma für Liköre und Süßspeisen und eignen sich für Naturkosmetik. Dieses Buch lädt Sie ein, die heimische Natur neu zu entdecken.

Verlag: kreativpinsel • ISBN-13: 978-3981461206 • 19,95 €

Baumland: Porträts von alten und neuen Bäumen im Norden. Zwölf ungewöhnliche Exkursionen durch Norddeutschland ... von Helmut Schreier und Hans-Helmut Poppendieck

Die Autoren sind nicht nur Wissenschaftler sondern auch hervorragende Erzähler, somit ist ihnen ein Buch gelungen, das Lust auf eigen Erkundungen macht und einen neuen Zugang zur Natur vermittelt. Wie beiläufig verknüpfen sie historisches, politisches, naturwissenschaftliches und regionales Wissen. BAUMLAND lädt zu zwölf Entdeckungsreisen ein, die den Blick auf die Natur für immer verändern.

Murmann Verlag • ISBN-13: 978-3938017418 • 24,90 €

Vom Gärtnern in der Stadt

Die neue Landlust zwischen Beton und Asphalt von Martin Rasper

Sie gärtnern in grob gezimmerten Hochbeeten oder in Plastikkisten, produzieren Gemüse und Obst auf Brachflächen in der City ebenso wie am Stadtrand und bepflanzen auch mal Baumscheiben oder Verkehrsinseln: die neuen urbanen Gärtner sorgen für Farbe in Deutschlands Städten.

Oekom Verlag • ISBN-13: 978-3-86581-183-7 • 19,95 €

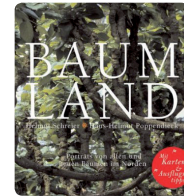
Gärten und Politik- Vom Kultivieren der Erde, Brita Reimers (Hrsg.)

Die alte Geschichte vom Paradies ist heute als politische Geschichte neu zu erzählen. Gärten und Städte entstanden als Orte der Verteidigung des Menschen gegen die wilde Natur, wobei sich ökonomischer Nutzen und ästhetische Absicht verbanden. Heute ist die Erde weitgehend kultiviert und die Zonen, die es nicht sind, stehen unter Kontrolle. Mit der Aneignung der äußeren Natur haben sich auch die menschliche Natur und das gesellschaftliche Leben verwandelt.

Oekom Verlag • ISBN-13: 978-3-86581-158-5 • 29,90 €

Die Sprache der Pflanzenwelt: Begegnungen mit der Pflanzenseele - Signaturenlehre - Ganzheitliche Pflanzenheilkunde ... von Svenja Zuther
Mit einer Einführung in die Signaturenlehre und praktischen Anleitungen für Pflanzenbegegnungen eröffnet dieses Buch einen Zugang zur Sprache der Pflanzenwelt.

AT Verlag • ISBN-13: 978-3038005223 • 29,90 €



Aus dem Leben einer Coach: Ausmisten

Wer Coaching als ständige wirksame Möglichkeit für inneres Wachstum nutzt – und nicht nur als Notfall-Instrument, kann sich die Energien der verschiedenen Jahreszeiten mit zunutze machen. Aufgreifen möchte ich an dieser Stelle das Thema „Frühjahrsputz“. Nach meiner Erfahrung ist es jetzt eine gute Zeit, um Altes auszumisten um Platz für Neues zu schaffen, wenn die wärmere Jahreszeit kommt. Es kann hilfreich sein, Altes aus dem Weg zu räumen und den Freiraum zu genießen, der dadurch erst einmal entsteht, bevor in der Lücke wieder Neues Platz nimmt. Das gilt im Innen wie im Außen. Frühjahrsputz schafft freie Räume für ein „alles neu macht der Mai“ in zwei Monaten. Hier eine Anregung:

Der „Zwischenlagerungs-Karton“

1. einen großen (Umzugs-)Karton besorgen
2. Alles, was gerade ZUVIEL ist und JETZT weg soll, worüber aber noch keine endgültige Entscheidung getroffen werden soll: rein damit!
3. Ordentliche Menschen erstellen eine Inventar-Liste, um Nötiges zügig wiederzufinden.
4. Auf den Dachboden oder in den Keller bringen.
5. Im Kalender terminieren, wann der Karton durchgeschaut wird um möglicherweise neue Entscheidungen zu treffen.

Viel kreative Freude und Erkenntnisreichtum!

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

Die Lange Nacht der Museen in Hamburg 2014



Die Lange
Nacht der Museen
in Hamburg

Wie jedes Jahr lockt auch 2014 die Lange Nacht der Museen in Hamburg viele Kunst- und Kulturinteressierte an. Über 50 Museen und Ausstellungshäuser bieten am 12. April zwischen 18 und 2 Uhr ein abwechslungsreiches Programm mit mehr als 600 Einzelveranstaltungen.

Von den großen Kunsthäusern über technik- und stadtgeschichtliche Sammlungen bis hin zu interessanten Spezialmuseen ist alles vertreten. Mindestens genauso vielfältig wie die teilnehmenden Museen ist auch das Angebot. Unter anderem wird Kunst erklärt, Musik gemacht, Mode gezeigt, Geschichte erläutert und Großtechnik vorgeführt. Um möglichst schnell von einem Ort zum Nächsten zu kommen, wird ein Bus-Shuttle bereitgestellt.

Das Ticket für Die Lange Nacht der Museen Hamburg enthält den Eintrittspreis für die teilnehmenden Museen sowie die Berechtigung zur Nutzung der **Lange Nacht-Verkehrsmittel** und aller **HVV-Linien** zur An- und Abreise von Samstag 17 Uhr bis Sonntag 10 Uhr. Mit dem Ticket der Langen Nacht der Museen können die teilnehmenden Museen auch am Sonntag, den 13. April kostenfrei besucht werden.

Großer Pflanzenmarkt in der Horner Marsch



Am 4. Mai 2014 veranstaltet der Klqv wieder, wie auch im Vorjahr schon, einen großen Pflanzen- und Schrebermarkt auf dem Vereinsgelände/Festplatz in der Horner Marsch.

Alles rund um den Garten darf privat angeboten werden. Kein Eintritt, keine Standgebühr, Parkplätze für Aussteller direkt hinterm Stand, auch für Besucherparkplätze ist gesorgt.

Es werden Fachberater- Infostände, Imker, und Gartenberatung, Nistkästen und vieles mehr da sein. Für Kaffee und Kuchen, Würstchen und Räucherfisch sowie Getränke ist gesorgt.

Professionelle Händler sind nicht erwünscht!

Standanmeldung unter Tel.: 0176 4826 5439 oder per E-Mail: fachberater@klqv-142.de

<http://klqv-142.de/termine/index.php>

Norgarflor



Die Fachmesse Norgarflor wird im März und im September auf dem Blumengroßmarkt Hamburg veranstaltet. Sie wendet sich an Gartenbaubetriebe und Gewerbetreibende der Grünen Branche. Diese werden als Besucher eingeladen. Als Aussteller sind alle Betriebe eingeladen, die sich als Lieferanten der genannten Branchen begreifen.

Veranstalter der Norgarflor ist die Blumengroßmarkt Hamburg GmbH, Telefon (040) 30 97 76 14.

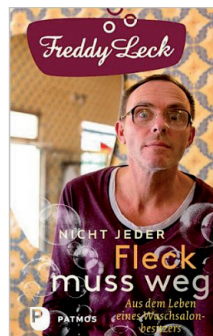
Adresse: Banksstraße 28, 20097 Hamburg

Termin: Samstag, 29.03.2014, 15:30 bis 19:30 Uhr und Sonntag, 30.03.2014, 10:00 bis 15:00 Uhr

Nicht jeder Fleck muss weg - Aus dem Leben eines Waschsalonbesitzers

Der Duft von Weichspüler, das Plätschern in den Waschtrommeln: Freddy Leck liebt seine Waschmaschinen - und seine Kunden! Egal ob Professor, Oma oder gestrandeter Großstadtcowboy - in Freddy Leck sein Waschsalon ist jeder willkommen. Die kuriosen Storys, die Freddy in seinem Buch auf schrägliebevolle Weise erzählt, haben sich so oder so ähnlich tatsächlich im Waschsalon abgespielt. Doch er war nicht immer der flinke Dienstleister, als den wir ihn in diesen Geschichten kennenlernen. In Rückblicken erzählt er von seinem rastlosen und extremen Leben, von Abstürzen, Irrwegen und einer dramatischen Liebe, die ihn komplett aus der Bahn geworfen hat. Bis er sein Glück beim Wäsche-waschen fand. Ein Buch, so komisch, traurig und wunderbar wie das Leben selbst.

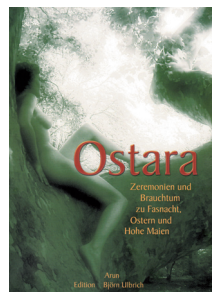
Nicht jeder Fleck muss weg - Aus dem Leben eines Waschsalonbesitzers von Freddy Leck (alias Dirk Martens) und Ulrich Beckers von Patmos Verlag • ISBN-13: 978-3843604086 • 17,99 €



Ostara

Wer Lust hat, sich vom heidnischen Brauchtum her Ostern zu nähern, dem mag dieses Buch gefallen. Das (Autoren-)Paar Romana & Björn Ulbrich recherchieren alte Quellen zu den Festen Fasnacht, Ostern und den Mai-Feiern. Darüber hinaus berichten sie und andere Ritualpraktizierende ganz praktisch und beispielhaft von Möglichkeiten, die Feiern als Ritual zu begehen. Sie geben Tipps zum Räderrollen, dem Siebensprung, dem Binden von „Osterbuschen“, traditionellen Gebinden aus 7-9 Frühlingskräutern und blühenden Gehölzen. Sie berichten von Quellenehrung, Mysterienspiel und Osterfeuer.

Dabei lassen sie auf lustvolle lebendige Weise die fruchtbare Energie des Frühlings wach werden und spielen nicht nur mit der Fruchtbarkeit der Natur, sondern auch mit den ganz menschlichen Themen Erotik und Lust. Das kommt bei den Beschreibungen der Feierlichkeiten zu Walpurgisnacht und Beltane noch stärker zum Tragen. Auf nahezu jeder Seite bieten farbenfrohe Abbildungen dem Auge die Entsprechung zum dem, was der Text erläutert.



Ostara. Zeremonien und Brauchtum zu Fasnacht, Ostern und hohe Maien • Romana & Björn Ulbrich • Arun Edition Björn Ulbrich
ISBN 9 78 3935 581134 • 19,95 €

Rezension: Nina Stiewink

Das Säure-Basen-Erfolgsk ... Entschlackung - Ernährung - Körperpflege

Müdigkeit, Kraftlosigkeit und ständige Erkrankungen werden heute zunehmend auf ein gestörtes Säure-Basen-Verhältnis zurückgeführt. Aber was sind Säuren und Basen? Wie entstehen Übersäuerung und Schlackenbildung, und wie kann man ihnen entgegenwirken?

Michael Droste-Laux erklärt, wie Ernährung, psychische Faktoren und kosmetische

Produkte das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und wie es mit einfachen Mitteln gelingt, den Körper von Ablagerungen, Säuren und Zellgiften zu befreien.

Das Säure-Basen-Erfolgsk ... Entschlackung - Ernährung - Körperpflege von Michael Droste-Laux • Verlag: Knaur MensSana HC

ISBN-13: 978-3426657454 • 19,99 €



Jung. Schön. Krebs.

Der Nachfolger des SPIEGEL-Bestsellers „Nana ... der Tod trägt pink“ ist sowohl Mutmacher als auch (Schmink-)Ratgeber. Gerade für junge krebserkrankte Frauen ist es ein kraftvolles Buch mit dem Zeug zu einem wahren Freund. Eine Mutter, deren Tochter das Vorgängerbuch gelesen hat schreibt: „(Meine Tochter) hat sich plötzlich mit jemandem verbunden gefühlt, weniger einsam. Jugend, Leben und Leidenschaften in Nana erkannt. Sie hat von Nana gelernt, wie man mit so einem Schicksal umgehen kann.“ In diesem Buch können krebserkrankte Frauen von vielen Frauen lernen. Aus dem Blickwinkel von Patientinnen, Ärzten und Selbsthilfegruppen wird von medizinischen, aber auch ganz privaten Therapien berichtet, von Liebe und Verlust, Bewegungsdrang und Passivität, von Erfolgen und Rückschlägen, von Tränen der Trauer, aber auch der Freude. Interviews mit Betroffenen, Ärzten und anderen Experten zeigen, was trotz Krebs möglich ist. Dass eine trotz Krebs schön sein kann, zeigen kunstvoll inszenierte und lebendige Fotos junger Krebspatientinnen im Rahmen des Vereins-Projektes „Nana – recover your smile“. Und das beiliegende Make-up-Manual bietet Step-by-step-Schminkanleitungen speziell für Krebspatientinnen. Bunt! Berührend! Hilfreich!



Jung. Schön. Krebs.

Schönheit, Selbstbewusstsein und Sexualität in der Krebserkrankung

Barbara Stäcker /Sandra Kader/Dorothea Seitz

Irisiana Verlag • ISBN 978-3-424-15234-0

16,99 €

Rezension: Nina Stiewink

Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Vegan für Einsteiger: In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben

Vegane Ernährung liegt im Trend. Viele fürchten aber bei einer Umstellung eine Mangelernährung. Hier holt Bestsellerautor Ruediger Dahlke die Leser optimal ab und klärt über alles Wissenswerte auf. Dazu gehört etwa die Versorgung mit Vitamin B12 und Eisen sowie hochwertigem pflanzlichen Protein. Dahlke erläutert die Risiken einer Fleisch- und Milchprodukte-lastigen Ernährung und motiviert zur veganen Lebensweise. Anhand einer großen Auswahl an schmackhaften Rezepten wird gezeigt, dass man mit veganer Ernährung durchaus schlemmen und genießen und dabei auch richtig satt werden kann - und das vollwertig und abwechslungsreich. Das Buch enthält einen 4-Wochen-Ernährungs-Plan, der täglich 2 Gerichte zeigt, die eine ausgewogene Ernährung garantieren. Vegan für Einsteiger ist nicht nur für Menschen gedacht, die Fleisch und Milch für immer abschwören wollen, sondern auch eine Einladung, eine einmonatige vegane Kur zu machen oder einfach mal für ein paar Wochen das Vegane auszuprobieren.

Vegan für Einsteiger: In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben (GU Ratgeber Gesundheit) von Ruediger Dahlke von GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH • ISBN-13: 978-3833837968 • 12,99 €



Quantenheilung für Haustiere: Wie du sanft und natürlich die Selbstheilungskraft deines Tieres anregst

Was tun, wenn das geliebte Haustier plötzlich nicht mehr fressen will, unruhig oder ängstlich ist? Sandra Waldermann-Scherhak erklärt, wie wir mit Quantenheilung unseren tierischen Freunden gezielt helfen können. Neben vielen Hintergrundinformationen zu dieser sanften Behandlungsmethode findet der Leser Tipps zur richtigen Behandlungszeit und -dauer sowie zum geeigneten Behandlungsort. Anhand zahlreicher Beispiele lernt er Schritt für Schritt, wie er Quantenheilung richtig anwendet und sie zum Wohle seines Tieres einsetzen kann.

Quantenheilung für Haustiere: Wie du sanft und natürlich die Selbstheilungskraft deines Tieres anregst von Sandra Waldermann-Scherhak von Schirner Verlag • ISBN-13: 978-3843411448 • 12,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Gärten

Große Flächen, viel Geruch, viele Markierungen. Super.

Meine Rudelführerin meint ja immer, ich soll nicht querbeet laufen, sondern immer schön um die Beete außen rum. Warum? Querbeet ist schneller!

Ach und wie es riecht, wenn sie in der Erde buddelt. Oder wenn sie die Beete mit Wasser durchnässt.

Das Beste aber ist: sie weiß gar nicht, wer noch so alles in unserm Garten wohnt oder zu Besuch kommt. Aber ich weiß es.

Die Katze von gegenüber lässt sich nicht mehr blicken. Nur weil ich sie ab und zu mal ein bisschen jage? In aller Freundschaft. Ich weiß doch, dass Katzen 10 messerscharfe Argumente haben, ich leg mich doch nicht mit denen an. Aber wenn die dann so arrogant herumspazieren, kann ich einfach nicht an mich halten und muss einen großen Satz machen ... verstehen die jedes Mal falsch.

Kleine Wühlmäuse wohnen im Gebüsch ganz hinten. Wanderratten kamen auch schon mal vorbei, denen hab ich aber was erzählt.

Ein Igel schläft im Reisig. Vögel singen die ganze Zeit. Raben schimpfen gerne mal. UND dann die Schmetterlinge ... freue mich schon auf die Zeit, wenn diese Zauberwesen wieder unterwegs sind. Zu schön, wie diese Wesen meditativ auf den Blüten sitzen und dann ganz leicht davonfliegen – ich sehe das zu gerne.

Also los ihr Menschlinge: Blumen säen! Es gibt extra Mischungen für Schmetterlingswiesen. Nur zu empfehlen, wird auch euch gefallen.

Sonnige Gartengrüße Eure Bella

