

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



Schwerpunktthema:

In dieser Ausgabe:

**Haushaltshilfe für
kranke Eltern**

Guerilla Gardening

Juni 2014 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,

Guerilla Gardening

Menschen, die Land kultivieren, dass ihnen nicht gehört – und das gilt auch für verwilderte, verlassene Grundstücke genauso wie für Verkehrsinseln und zugemüllte Parkstreifen - nennt man heute Guerilla-Gärtner.

Die Motive sind unterschiedlich wie die Menschen: der Eine handelt aus Not, weil der Hunger treibt, die Nächste handelt aus der puren Lust heraus, die Umgebung ein wenig schöner zu gestalten. Die Geschichte des illegalen Bepflanzens von Grundstücken fängt schon im Mittelalter an.

Seit 10 Jahren ist der Londoner Richard Reynolds als Garten-Guerillero aktiv. Angefangen hat er mit nächtlichen Aktionen, in denen er sich um die verwahrlosten Blumenbeeten vor seinem Wohnhaus gekümmert hat. Heute betreibt er einen der bekanntesten Websites www.guerrillagardening.org zum Thema. Seine Erfahrungen und alles Wissenswerte zum Thema hat er jetzt als Buch herausgegeben: „**Guerilla Gardening. Ein botanisches Manifest**“.

Ein einfacher Guerilla-Gärtner braucht kein Werkzeug – um Samen zu verstreuen, ist keine spezielle Ausrüstung nötig. Wer sicher gehen will sollte, dass die Samen aufgehen, sollte die Erde vorher ein wenig zu lockern.

Hunde dürfen dabei sein!

Vierbeinige Freunde sorgen in der Öffentlichkeit für Sicherheit und oft auch für eine Gelegenheit, mit Passanten einen Plausch anzufangen.

Ästhetische Aufwertung bringt wirtschaftlichen Gewinn!

Manche Guerilla-Gärtner haben was gegen eine Verbindung von Guerilla Gardening und Kommerz. Über eines sollten sich aber alle im Klaren sein: Verschönerung führt nun einmal zu Wertsteigerungen, ob man will oder nicht.

Die New Yorker Guerilla Gärtner, die in den siebziger Jahren ihre heruntergekommenen Stadtviertel schöner machten, mussten erleben, wie dort aufgrund ihrer eigenen Arbeiten die Grundstückspreise in die Höhe schossen und die von ihnen begrüneten Flächen plötzlich von den zuvor so desinteressierten Besitzern zurückgefordert wurden.



Inhalt:	Seite
aufräumen	
Sterbebegleitung zuhause	4
Kranke Eltern bekommen Haushaltshilfe	5
VIER PFOTEN hilft	6
Philipp Lahm Sommercamp	6
Kurzes & Buntes	7
Bücher-Tipps	ab 9
Bella - Intuition auf vier Pfoten	12

Hier lesen Sie unseren Blog:

<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.

Kamikaze-Blumen

„Auf Straßen angelegte Gärten halten meist nicht sehr lang – sie sind als vorübergehende Provokation gedacht, und die hier eingesetzten Pflanzen sind so etwas wie Kamikaze-Blumen.“

Sie sollten als Guerilla GärtnerIn sich im Klaren sein, dass Ihre Anpflanzung eventuell nicht lange hält. Wer Langlebigkeit wünscht, sollte sein Herz nicht an Guerilla Gardening hängen, sondern für sich andere Wege finden. Suchen Sie Sich am Besten ein Grundstück, das verwahrlost aussieht. Denn nur ein Grundstück, für das sich sonst niemand interessiert, verheißt langjährige Gartenfreuden ohne Ärger mit dem Besitzer.

Mit Polizei oder Sicherheitsdiensten gibt es selten Ärger, obwohl sie im Gegensatz zu Bauunternehmern auch abends auf Patrouille gehen. Wenn Sie gefragt werden, was Sie tun, erklären Sie, dass Sie die Gegend **sauber halten und schöner machen**.

Das Sammeln von Abfall ist ein wichtiger Teil von Guerilla Gardening. Bevor Sie zum ersten Mal den Spaten in die Hand nehmen können, musst vielleicht Unmengen von Müll aus dem Weg räumt werden. Denken Sie keine Sekunde darüber nach, ihn stattdessen auf dem Gelände zu verbuddeln! Eine sorgfältige Entgiftung ist lebenswichtig, für den Garten, die die Umwelt – also für uns alle ...

Guerilla Gardening tut auch der Umwelt gut – mehr Pflanzen bedeuten mehr CO₂-Absorption, mehr Artenvielfalt und ein gemäßigteres Klima also sind Guerilla-Gärtner **Umweltschützer**.

Ihr Widerstand gegen Verwahrlosung kann nur fruchtbare Folgen haben, wenn Sie widerstandsfähige Pflanzen einsetzt. Sie müssen mit rauerer Umweltbedingungen fertig werden als in wohlbehüteten Hausgärten.

Weitere Infos:

www.guerrillagardening.org

Intuitive Grüße

U. Inna Yodasik



Foto: Samenbombe, wikipedia.org

Wie Guerilleros vermeiden Guerilla-Gärtner die offene Konfrontation und bevorzugen abgelegene und unzugängliche Standorte oder führen heimlich „Überraschungspflanzungen“ durch. Für die heimliche Aussaat auf belebten Plätzen werden Samenbomben genutzt. Dies sind Kugeln aus Erde, Ton und Samen. Sie können vom Fahrrad aus auf Verkehrsinseln geworfen oder beim Spaziergang unauffällig fallengelassen werden.

Sterbebegleitung zuhause

Da ist es wieder, das Thema, das seit einiger Zeit durch mein Leben geistert: **Patientenverfügung** ...

Wie ich darauf komme? Ich schaue mir die Internetseite <http://www.hope-care.de> an.

Frau Charlotte Sagild Nielsen kenne ich seit Jahren. Nun bat sie mich, ihre neue Internetseite anzuschauen.

Uhi, denke ich, ist diese Frau mutig – es geht um „Private palliative Pflege“ ... sprich: Sterbebegleitung zuhause.

Immer öfter frage ich mich nicht nur, wie ich leben möchte, sondern auch, wie ich sterben möchte. Sterben ... am liebsten gesund. Doch was, wenn das nicht geht ... weil ...

Privatpatientin sollte ich sein (sollte ich das nicht sowieso?) oder einer alternativen Krankenkasse und/oder Solidargemeinschaft angehören.

Pflichtversichert heißt das: SAPV - Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung. Gemäß einer gesetzlichen Vorschrift von 2007 ist für gesetzlich Versicherte bei einer unheilbaren Krankheit, chronischen starken Schmerzen, körperlichen oder respiratorischen Einschränkungen usw. eine ambulante palliative Versorgung gewährleistet.

Dies gilt nicht für privat versicherte Personen.

Da Frau Nielsen, Gründerin von HopeCare, jahrelange Erfahrungen im Bereich palliative Pflege hat, entschied sie sich im vergangenen Jahr, HopeCare ins Leben zu rufen.

Das Angebot ist umfangreich:

- Schmerztherapie nach Anordnung des behandelnden Arztes
- Medizinische Betreuung und Pflege des Patienten zu Hause
- Ständige Kommunikation mit dem behandelnden Arzt
- Bei Bedarf auch 24-Stundenbetreuung
- Begleitung zum Arzt und zu Behandlungen
- Erledigung notwendiger Besorgungen
- Nach Möglichkeit Erfüllung individueller Wünsche
- Beratung über medizinische /- orthopädische Hilfsmittel
- Unterstützung und Entlastung der Angehörigen
- Hilfe bei Patientenverfügungen

Zuerst entsteht eine Pflegevereinbarung. Die Kosten werden individuell besprochen und werden ausschließlich privat abgerechnet. Allerdings übernehmen die meisten privaten Krankenkassen die Pflegekosten sowie Pflegehilfsmittel..

Und noch einmal der Hinweis (und da sind wir wieder ...): Um Betroffene zu Hause zu betreuen, ist eine **Patientenverfügung** notwendig.

Weiter lesen unter <http://www.hope-care.de>



Charlotte Sagild Nielsen
Gründerin von HopeCare

Kranke Eltern bekommen Haushaltshilfe

Wer versorgt die Kinder, wenn der Elternteil, der den Haushalt führt, einen Unfall hat oder schwer erkrankt? Oft zahlt die Kasse eine Ersatzkraft. Schwieriger wird es, wenn die Kinder fremde Hilfe ablehnen

Marina T. stürzt auf dem Weg zum Einkaufen und bricht sich ein Bein. Die 34-Jährige muss ins Krankenhaus und operiert werden – doch das ist für die alleinerziehende Mutter von zwei Kindern ein Problem. Hinzu kommt: Ihre zwölfjährige Tochter Lisa braucht regelmäßig Hilfe bei den Hausaufgaben und der fünfjährige Sohn Paul muss täglich in den Kindergarten gebracht werden.

„In so einem Fall haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf eine Haushaltshilfe“, sagt Claudia Schlund von der Nürnberger Beratungsstelle der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Voraussetzung ist, dass ein Kind unter zwölf Jahre alt ist oder wegen einer Behinderung versorgt werden muss.“ Wenn sonst niemand im Haushalt lebt, der das übernehmen kann, springt die Ersatzkraft ein und erledigt auch anfallende Hausarbeiten.

Gestellt wird die Hilfe meist von der Kasse – außer es gibt einen triftigen Grund, der dagegen spricht. Das kann etwa der Fall sein, wenn zu betreuende Kinder nur vertraute Menschen als Haushaltshilfe akzeptieren. „Dann kann in Absprache mit der Kasse auch jemand die Betreuung übernehmen, den die Kinder kennen“, sagt Schlund.

Für diese selbst organisierte Unterstützung zahlt die Krankenkasse je nach Bedarf bis zu 70 Euro pro Tag oder 8,75 Euro pro Stunde. Zehn Prozent der Kosten, mindestens aber fünf Euro am Tag, muss man selbst tragen. Nahe Verwandte wie Großeltern oder erwachsene Geschwister bekommen keine Vergütung. Die Kasse kann ihnen jedoch nachgewiesene Aufwendungen wie Verdienstaufschlag und Fahrtkosten für maximal zwei Monate ersetzen.

In jedem Fall muss man die Kostenübernahme vorab bei der Kasse beantragen. „Dazu sollte der Arzt bescheinigen, dass die Hilfe wegen der Behandlung notwendig ist“, so Schlund. Wie viel und wie lange die Kasse dann zahlt, legt sie bei der Bewilligung des Antrags fest. Lehnt die Krankenkasse den Antrag ab, kann alternativ beim Jugendamt eine ambulante Familienpflege beantragt werden.

UPD-Tipp: Manche Krankenkassen zahlen eine Haushaltshilfe auch wenn die Kinder über zwölf Jahre alt sind. Hier ist die Altersgrenze meist 14 Jahre. Zudem ist es möglich, dass bei schwerer Krankheit selbst ohne Kinder eine Hilfe finanziert wird. Ein Vergleich solcher und anderer Zusatzleistungen, die die Kassen freiwillig in ihrer Satzung regeln können, kann sich also lohnen.

Weiter lesen: www.upd-online.de

VIER PFOTEN hilft

Der Balkan erlebt die schwerste Flutkatastrophe seit mehr als 100 Jahren. Das Hochwasser hat verheerende Schäden angerichtet, Landwirtschaften wurden zerstört, die Menschen stehen vor dem Nichts. In so einer Situation ist es für viele nahezu unmöglich, ihre Tiere zu versorgen.

VIER PFOTEN ist als bisher einzige Tierschutzorganisation vor Ort. Das Nothilfe-Team hat seine Arbeit aufgenommen und ist im Moment auf dem Weg in die nach wie vor überflutete Stadt Obrenovac, ca. 40 km von Belgrad. Dort warten tausende Schweine und andere Nutztiere wie Schafe und Ziegen aber auch unzählige zurückgelassene Heimtiere, wie Katzen und Hunde bereits sehnsüchtig auf medizinische Erstversorgung und Futter.

Das erfahrene VIER PFOTEN Team leistet seit Jahren aktive Katastrophenhilfe für Tiere und war bereits in verschiedenen Notstandsgebieten im Einsatz, wie zum Beispiel im Kosovo, beim Golfkrieg in Bagdad, beim Tsunami in Sri Lanka, bei der Dürrekatastrophe im Gebiet Samburu/Kenia, den Flutkatastrophen im Pakistan, den Unruhen in Ägypten sowie zuletzt auf den Philippinen nach dem Taifun Haiyan.

VIER PFOTEN braucht Unterstützung!

VIER PFOTEN finanzieren sich und die Katastropheneinsätze ausschließlich durch Spendengelder und ist somit auf monetäre Unterstützung angewiesen.

Weiter lesen: www.vier-pfoten.de/balkanflut



4. Philipp Lahm Sommercamp für junge Leukämiepatienten

Die erfolgreiche Kooperation zwischen der Philipp Lahm-Stiftung und der José Carreras Leukämie-Stiftung geht in die vierte Runde.

Das beliebte Gemeinschaftsprojekt der Philipp Lahm-Stiftung und der José Carreras Leukämie-Stiftung wird auch 2014 fortgesetzt: Vom 27. Juli bis 2. August können junge Leukämiepatienten/innen im 4. Philipp Lahm Sommercamp für junge Leukämiepatienten in München wieder eine Woche lang die Anstrengungen und Sorgen ihrer Krankheit hinter sich lassen und neben gemeinsamem Spiel und Abenteuer Kompetenzen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung und Bewegung erwerben.

Das Sommercamp ist eine Kooperation der Philipp Lahm-Stiftung mit der José Carreras Leukämie-Stiftung und richtet sich an junge Leukämiepatienten/innen im Alter von 9 bis 12 Jahren. Jeweils ein Begleitkind – Geschwisterkinder und/oder beste Freundin/ bester Freund – sind im Camp willkommen. Die Teilnahme ist dank der Finanzierung durch die José Carreras Leukämie-Stiftung für alle Kinder kostenfrei. Bewerbungsschluss ist der 30. Juni 2014.

Nähere Informationen zur Anmeldung gibt es unter:
www.carreras-stiftung.de





Stroh statt Plastik

Jährlich werden allein in Deutschland ca. 40 Milliarden Plastiktrinkhalme genutzt und weggeworfen. Ein junges Münchener Unternehmen hat ein altes Naturprodukt wiederbelebt und bietet jetzt eine umweltfreundliche Alternative: Strohhalme produziert aus Roggenhalmen: allergiefrei, geschmacksneutral, ökologisch, hygienisch und nachhaltig.

Lifestyle statt Abfall Das Unternehmen heißt bio-strohhalme.com und kauft Roggenhalme bei regionalen Biobauern zu fairen Preisen ein und verarbeitet sie schonend. Das formstabile Roh-Stroh bleibt dabei naturbelassen und behält seine wesentlichen Eigenschaften.

Anfang Mai dieses Jahres wurden die Bio-Strohhalme mit einem GreenTec Award in der Kategorie „Lifestyle“ ausgezeichnet. Die Jury würdigte damit den Beitrag zur Schonung der Umwelt, den Innovationsgrad und das Trendpotenzial der Idee.

Erhältlich sind die Bio-Strohhalme im Onlineshop von www.bio-strohhalme.com in 15 und 23 Zentimeter. Beim Versand wird natürlich auf zusätzliche Kunststoffverpackungen verzichtet; verwendet werden rein umweltfreundliche Kartonagen.

Text: www.humannews.de

Nightswapping, das neue Gesicht des nachhaltigen Tourismus!

Der kollaborative Konsum, auch Sharing Economy genannt, kennt keine Krise und boomt besonders in der Tourismus Branche. Couchsurfing, Woofing, Gamping ... die Übernachtungsmöglichkeiten sind vielfältig und erfüllen die Anforderungen einer neuen Gruppe von Reisenden, die eine Alternative zu dem Massentourismus suchen.

Im gleichen Sinne möchte auch Nightswapping den kollaborativen Tourismus beitreten: keinerlei Geldaustausch, eine Bewahrung des kulturellen Erbes und die Optimierung von lokalen Übernachtungsmöglichkeiten...Heute stellt Nightswapping eine neue Gemeinschaft von verantwortungsbewussten Reisenden dar und bietet mehr als 6000 Unterkünfte weltweit.

Weiter lesen: <https://de.cosmopolithome.com/>



Andreas Himmel - 26.5.14 Dok auf arte tv, im Juni am Bodensee

Eine aussergewöhnliche Frau, ein aussergewöhnlicher Film, und zwei Seminare in am Bodensee. „Andreas Himmel“ (The Sky of Andrea) ist ein Film über eine bodenständige Frau aus Bayern, die nach Korea ging, um dort Schamanin zu „werden“. In dem Dokumentarfilm erzählt Andrea ihre ungewöhnliche Lebensgeschichte von ihrer Initiation 2007 bis in die Gegenwart. Andrea ist 32 Jahre alt, als sie erfährt, dass sie Krebs hat. Der Dokumentarfilm stellt die westliche Schulmedizin dem koreanischen Schamanismus gegenüber. In diesem Spannungsfeld erlebt Andrea eine Wandlung, bei der es um Leben und Tod geht.

Der Film wird erstmals arte ausgestrahlt, am 26.05.2014, 23:40 bis 00:40 h

Persönlich zu erleben ist Andrea Kalff-Cordero in der Schweiz am 6.-8. und 27.-29. Juni 2014 in zwei Seminaren am Bodensee. Im ersten Seminar geht es um die Wurzeln des Schamanismus, die Seele und Aloha Spirit. Im zweiten Seminar um Selbstheilung, Medizin und Ho'oponopono.

Weiter lesen: www.Schamanin-andrea-kalff.com

www.facebook.com/andrea.kalff





Günstig mieten & vermieten auf mietmeile.de

Mieten und Vermieten von A bis Z: Vom Auto über den Bagger bis zum Zelt mieten ist alles dabei!!

Mietmeile.de ist eine Plattform fürs Mieten und Vermieten. Alles, was getragen oder gefahren werden kann, wird hier zum Mieten angeboten. Auf mietmeile.de findest Du das Passende für jede Gelegenheit, egal was Du suchst!

Planst Du eine Party oder ein Event? Die Party findet draußen statt? Einfach ein Partyzelt mieten! Dein Hochzeitstermin steht und Dir fehlt noch das passende Equipment?

Für den perfekten Auftritt zum Event kannst Du eine Limousine mieten. Fehlt Dir die passende Kleidung? Für den einen Abend ein Abendkleid oder einen Anzug leihen?

Du kannst z.B. einen Clown buchen, der für Stimmung sorgt. Hüpfburgen findest Du bei uns in allen Größen und Formen.

Warum nicht günstig mieten statt teuer kaufen?

Weiter lesen: www.mietmeile.de

Der 1. Juni ist der internationale „Tag der Milch“

Milch auch das „weiße Gold“ genannt ...



Wir haben mehrfach über den Produktionsweg der Milch hingewiesen, auf die Ausbeutung der Bauern, auf das Gesundheitsrisiko von Milchkonsum. Außer dem Menschen (und den sogenannten „Haustieren“, die vom Menschen ernährt werden) trinkt keine andere Spezies nach dem Säuglingsalter noch Muttermilch oder artfremde Milch einer anderen Spezies. Kuhmilch ist den Ernährungsbedürfnissen von Kälbern angepasst, die später vier Mägen haben und innerhalb von Monaten Hunderte von Pfund zunehmen.

Daher hier ein paar Alternativen zur Milch: • Soja-Milch • Reis-Milch • Dinkel-Milch • Hafer-Drink
• Mandel-Milch • Kokos-Milch • Macadamia-Milch

Unter <http://www.peta.de/vegiestarter> gibt es Infos und eine Broschüre zum Herunterladen

Bundesweiter Aktionstag: Mobil ohne Auto - 15. Juni 2014

Mobil ohne Auto (MoA) ist die bundesweite größte verkehrspolitische Aktion, die jährlich am 3. Sonntag im Juni stattfindet. Der Veranstalter für die Fahrradsternfahrt in der Metropolregion Hamburg ist das Bündnis „Mobil ohne Auto Nord e.V.“, sie ist ein Zusammenschluss von engagierten Einzelpersonen und Verbänden. Besonders zu nennen sind: ADFC Hamburg, ADFC Harburg-Land, ADFC Schleswig-Holstein, Bund Hamburg, „Umwelthaus am Schüberg“, NABU Hamburg, Naturfreunde Hamburg.

Der Schirmherrn Thorsten Schröder arbeitet seit vielen Jahren als Journalist und ist seit 1994 beim Norddeutschen Rundfunk (NDR) tätig, so z.B. beim Rundfunksender 90,3. Aktuell kennen wir ihn als Nachrichtensprecher aus der „Tagesschau“. In seiner Freizeit ist er besonders auf und mit dem Fahrrad aktiv. Als Hamburger kennt er die Problematik, sich hier sicher und stressfrei mit dem Rad zu bewegen.

Weiter lesen: <http://fahrradsternfahrt.info>

Die Abschlussveranstaltung der Fahrradsternfahrt ist in diesem Jahr beim „Museum der Arbeit“, anlässlich der Ausstellung vom 9. Mai 2014 bis 1. März 2015: „DAS FAHRRAD Kultur, Technik, Mobilität“.

Weiter lesen: <http://www.museum-der-arbeit.de>



Natürlich alles hausgemacht

Für eine gesunde Ernährung ohne Zusatzstoffe: Reader's Digest vereint die besten Rezepte und Einmachtipps von damals mit moderner Küchenpraxis von heute

Unsere Lebensmittel sind voll von Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, Farbstoffen, Aromen. Doch immer mehr Menschen wünschen sich eine gesunde Ernährung ohne künstliche Zusatzstoffe. Da kommt das neue Buch von Reader's Digest gerade recht: Natürlich alles hausgemacht stellt über 300 Rezepte für die verführerischsten Köstlichkeiten vor und vermittelt bewährte Techniken zum Einlegen, Einkochen oder Trocknen, um Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten oder vom Wochenmarkt auf alterhergebrachte Weise haltbar zu machen.

Nichts schmeckt besser als fruchtige Himbeermarmelade, aromatische Kräuteröle oder saftiges Sauerkraut aus eigener Herstellung, ganz ohne künstliche Zusätze. Die anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen sorgen für gutes Gelingen. Das 320 Seiten umfassende Buch wird durch originelle Ideen zum Verpacken und Verschenken der hausgemachten Delikatessen sowie einen praktischen Saisonkalender komplettiert.

Natürlich alles hausgemacht mehr als 300 Rezepte, über 250 Bilder, mit praktischem Saisonkalender • Reader's Digest • Artikelnummer: 061 447 • 39,95 €

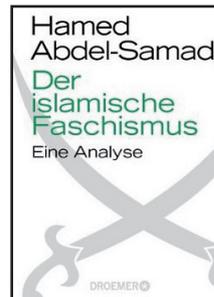


Der islamische Faschismus: Eine Analyse

Der Islamismus entstand parallel zum italienischen Faschismus und zum Nationalsozialismus. Sein faschistoides Gedankengut allerdings reicht viel weiter zurück – es ist bereits im Ur-Islam angelegt. Hamed Abdel-Samad schlägt in seiner Analyse einen Bogen von den Ursprüngen des Islam bis hin zur Gegenwart. Die Grundzüge des Faschismus scheinen überall durch; in der Organisationsstruktur ebenso wie in der Religion, die stets über dem Menschen steht.

Ein wichtiges Buch, dessen Thesen Hamed Abdel-Samad eine Todes-Fatwa einbrachten. Allein das entlarvt den Islamismus.

Der islamische Faschismus: Eine Analyse von Hamed Abdel-Samad von Droemer HC
ISBN-13: 978-3426276273 • 18 €



Der kleine Alltagsphilosoph

Der kleine Alltagsphilosoph erfüllt, was viele sich von der Philosophie erwarten: Orientierung bei allen möglichen Fragen des modernen Lebens. Was bedeutet eigentlich heute Freundschaft - angesichts von 714 Facebook-Freunden? Was ist Glück? Bin ich ein Egoist, wenn ich mich mal nur um mich kümmern will? Oder auch: Woran erkennt man guten Sex? Diese und viele weitere spannende Fragen beantwortet der Autor, indem er abendländische Philosophen und Denker klug zu Rate zieht. Letztlich geht es um Fragen nach den Grundlagen des Zusammenlebens, nach menschlichen Werten, die doch über die Jahrtausende seit Platon dieselben geblieben sind, aber dennoch vor dem Hintergrund des heutigen Zeitgeists neu beantwortet werden müssen. Das Buch besticht durch typische Fragestellungen aus dem richtigen Leben, mit denen sich jeder identifizieren kann. Die Antworten sind ebenso ratgeberisch wie unterhaltsam. Als Zugabe wird jeder zitierte Philosoph kurz und einprägsam portraitiert.

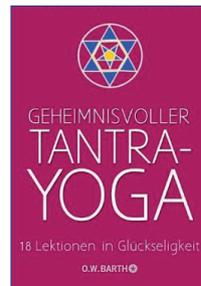
Der kleine Alltagsphilosoph (GU Einzeltitel Lebenshilfe) von Christoph Quarch von GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH
ISBN-13: 978-3833835605 • 9,99 €



Geheimnisvoller Tantra-Yoga: 18 Lektionen in Glückseligkeit

Der Westen sieht Tantra meist als eine Praxis bestimmter sexueller Techniken – und greift damit zu kurz. Inzwischen sind immer mehr Yoga-Begeisterte an diesem Weg interessiert, und sie wollen mehr über die als geheimnisvoll geltende Lehre wissen. Mukunda Stiles führt in 18 Lektionen durch alle wichtigen Stufen, auf denen der Mensch lernt, innerlich zu wachsen und sich neu zu erfahren. Tantra gilt als der direkteste und schnellste Weg zur spirituellen Befreiung, und noch nie wurde er so klar und kompakt gezeigt.

Geheimnisvoller Tantra-Yoga: 18 Lektionen in Glückseligkeit von Mukunda Stiles und Iris Halbritter • Verlag: O.W. Barth
ISBN-13: 978-3426292181 • 22,99 €



Ein Garten für Fledermäuse: Lebensräume schaffen im naturnahen Garten - Beobachten - Gestalten - Bauen

Warum sind Fledermäuse nachtaktiv? Was ist das Geheimnis ihres Winterschlafes? Und was suchen sie im Kirschbaum? Seit je her faszinieren uns diese einzigartigen Tiere. Doch zunehmend ist ihr Überleben bedroht, weil Lebensräume verschwinden. Dieses Buch erklärt, welche Maßnahmen jeder selbst ergreifen kann, um Fledermäusen im Garten und rund ums Haus Nahrung und Unterschlupf zu bieten.

Ein Garten für Fledermäuse: Lebensräume schaffen im naturnahen Garten - Beobachten - Gestalten - Bauen von Dirk A. Diehl • Pala Verlag
ISBN-13: 978-3895663116 • 14 €



Die treibende Kraft der Gesundheit: Die Mikrowelt des Blutes als Schlüssel zur Heilung

Die populäre Idee, dass Mensch und Kosmos unmittelbar zusammenhängen, bekommt eine neue wissenschaftliche Bestätigung: Im Blutplasma kann man die Bewegung der kleinsten Teilchen der Materie studieren, den Aufbau der Substanz, die Evolution der Materie, ihre Bildung, die Ursachen von Erkrankungen, das Verhalten der Mikroben und sogar die Entwicklung des Alls. Diese physikalisch beschriebene Mikroebene der Gesundheit nutzt die russische Ärztin Olga Jeliseeva zu einem neuen, erfolgreichen Heilansatz. Und was man heute unter dem Mikroskop betrachten kann, „spiegelt“ sich, wie in der Theorie des Hologramms, auch im Organismus des Menschen.

Die treibende Kraft der Gesundheit: Die Mikrowelt des Blutes als Schlüssel zur Heilung von Olga Jeliseeva, Jevgenia Alexeeva
Goldmann Verlag • ISBN-13: 978-3442220595 • 7,99 €



Taping: Selbsthilfe bei über 100 Beschwerden

Mario Balotellis getappter Oberkörper im letzten EM-Halbfinale sorgte für ordentlich Furore. Was waren das für blaue Kleber auf dem Rücken? Kurz danach war Taping in aller Munde und nicht mehr nur ein Physio-Geheimtipp.

Taping ist ein besonders schonendes Behandlungskonzept der Schmerztherapie. Hiermit lassen sich Beschwerden des Bewegungsapparates und der Gelenke sowie akute und chronische Erkrankungen einfach und schnell behandeln. Der Schmerz wird mittels flexibler Baumwolltapes „beklebt“, die bis zu zwei Wochen dort verbleiben. Die Wirkung ist zweifach: zunächst die direkte Stimulation, dann eine Erhöhung der Blut- und Lymphzirkulation. Dabei dient Taping nicht nur der konkreten Schmerzbehandlung, sondern richtet den Körper systematisch wieder auf.

Taping: Selbsthilfe bei über 100 Beschwerden. Mit Tape-Set von Christina Peter • Goldmann Verlag • ISBN-13: 978-3442220540 • 14,99 €



Taping im Sport: Soforthilfe bei Schmerzen und Verletzungen

Das Taping-Wunder Die bunten Tapes auf Rücken, Armen und Beinen sind nicht mehr wegzudenken: Was im Profi-Sport bei Behandlung von Verletzungen, Schmerzen und Narben gang und gäbe geworden ist, hilft auch beim Freizeitsport. Doch wie legt man die Tapes richtig an - gerade im Akutfall bei einer Verletzung, die den heiß ersehnten Feierabendlauf zu gefährden scheint? Hier findet man die wichtigsten 45 Sport-Tapes von Kopf bis Fuß bei über 100 gängigen Beschwerden - zusätzlich gegliedert nach Sportarten. Jeder Handgriff ist so einfach und klar wie ein Kochrezept und ohne Vorkenntnisse anwendbar.

Taping im Sport: Soforthilfe bei Schmerzen und Verletzungen von John Langendoen • Verlag: TRIAS • ISBN-13: 978-3830469452 • 29,99 €



Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Bin ich jetzt berühmt?

„Na, berüchtigt bist du ja schon“, meint meine Rudelführerin, wenn ich diese Frage stelle.

Da bin ich doch letztens wieder im Bus angesprochen worden. „Na du, bist du nicht der Hund mit der eigenen Rubrik?“ Wir beide, meine Rudelführerin und ich, wurden ein ganzes Stückchen größer ... Ja, wir sind's! Dass wir auf Messen angesprochen werden, das kenn ich ja schon. Aber nun auch im Bus!

Wobei ... ich muss es Euch ehrlich sagen: Busfahren ist für mich ein bisschen anstrengend.

Ich verstehe nicht, warum einige Busfahrer ordentlich Gas geben, um dann gleich wieder abzubremsen. Ich schaukle dabei heftig hin und her. Erst kürzlich lag ich entspannt unter einer Dreiersitzreihe und bei einer Bremsung bin ich auf dem Bauch durch den halben Bus gerutscht. Hab mir dreimal den Kopf an Sitzen angeschlagen und ein paar MitfahrerInnen erschreckt.

Aber wie sagt der Volksmund:
Besser schlecht gefahren als gut gelaufen.

Ich weiß ja nicht

Intuitive Grüße Eure Bella



NOTHILFE BALKANFLUT

**TIERE
RETTEN**
RECHEN MIT DEN TIEREN

Nach der verheerenden Flutkatastrophe haben tausende Menschen alles verloren! Betroffen sind auch unzählige Tiere, die dringend unsere Hilfe brauchen. Das VIER PFOTEN Nothilfe-Team hilft den notleidenden Heim-, Streuner- und Nutztieren vor Ort.

Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende!

Spenden: IBAN: DE302001 0020 0745 9192 02 | BIC: PBNKDEFF

Kennwort: Balkanflut



Copyright © PFC/AGL / 03/14 / pfc-ankers.com

Mehr Menschlichkeit für Tiere



Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende!
www.vier-pfoten.de/balkanflut

 www.facebook.com/4PFOTEN