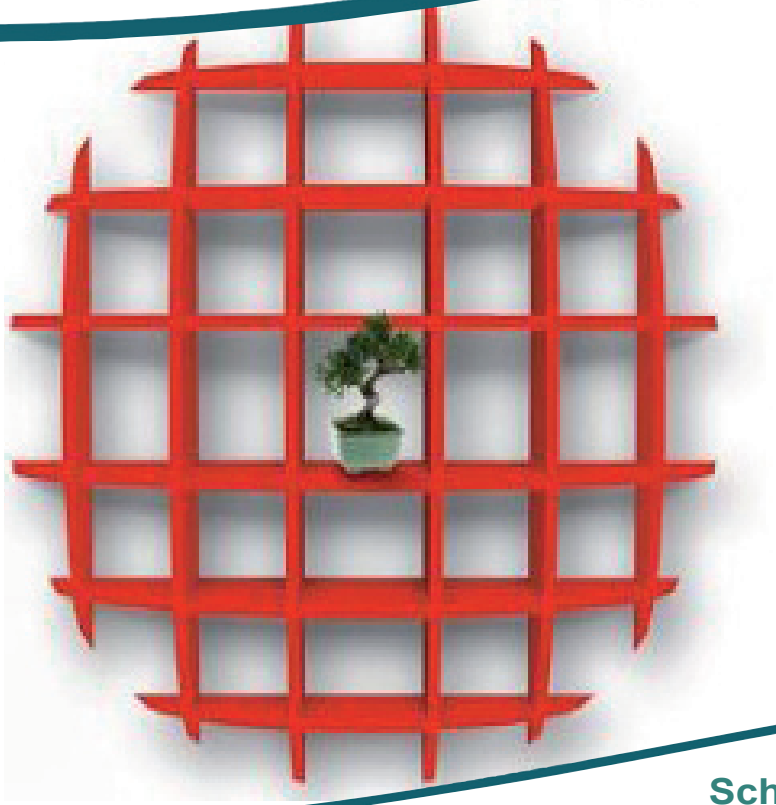
INTUITION® online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



Schwerpunktthema:

aufräumen

Text von Constanze Köpp

In dieser Ausgabe:

Schlafstörungen

Dem Alltagsstress entkommen und innere Ruhe finden - Tipps für einen gesunden Schlaf

Mai 2014 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,

Aufräumen … und die Dinge sind zu schade um sie in den Müll zu werfen?

Wie wäre es mit einem **Flohmarkt**? OK, hierfür braucht es Platz um alles zu sammeln, einen Flohmarkt in der Nähe (Aufbau morgens um 6 h), gutes Wetter … kann echt Spaß machen.

Eine weitere Möglichkeit: **Second Hand Laden**. Einfach mal rein gehen und nachfragen, wie das in ihrem Lieblings-Second Hand Laden geregelt wird.

Verschenken – gute Möglichkeit, wird frau aber oft nicht alle Dinge los.

Kleidersammenstellen – vorsicht – einige Organisationen machen auf gemeinnützig und verkaufen dann die Dinge – ist ja anders gedacht, oder!?

Da empfehle ich doch gerne **Oxfam**. Hier bringe ich gerne meine Kleidungsstücke hin. Hier habe ich ein gutes Gefühl.

Oxfam Deutschland e.V. ist eine unabhängige Nothilfe- und Entwicklungsorganisation. Oxfam ist davon überzeugt, dass Armut und Ungerechtigkeit vermeidbar sind und überwunden werden können.

Das Ziel ist eine gerechte Welt ohne Armut, in der die Grundrechte jedes Menschen gesichert sind: Das Recht auf nachhaltige Erwerbsgrundlagen, auf funktionierende Gesundheits- und Bildungssysteme, auf ein Leben in Sicherheit, darauf, gehört zu werden und auf freie Entfaltung der Persönlichkeit.

Im internationalen Oxfam-Verbund setzen sich 17 Oxfam-Organisationen mit rund 3.000 lokalen Partnern in mehr als 90 Ländern als Teil einer globalen Bewegung für eine gerechte Welt ohne Armut ein.

Der Name Oxfam steht für Oxford Committee for Famine Relief. Es wurde 1942 in Großbritannien als Reaktion auf das Leid der Zivilbevölkerung im von Deutschland besetzten Griechenland gegründet.

Oxfam ist davon überzeugt, dass alle Menschen weltweit ein Recht haben auf:

- nachhaltige Existenzgrundlagen (Ressourcen, gute Arbeit …)
- soziale Grunddienstleistungen (Bildung, Gesundheitsfürsorge, Trinkwasser …)
- ein Leben in Sicherheit (Schutz vor Gewalt, Anspruch auf Hilfe …)
- politische Beteiligung und Selbstbestimmung (Demokratie, Zivilgesellschaft …)
- freie Entfaltung der Persönlichkeit (Geschlechtergerechtigkeit, Minderheitenschutz …)

Inhalt: Seite

aufräumen ab 2

Schlafstörungen ab 7

Kurzes & Buntes 10

Bücher-Tipps ab 11

Bella - Intuition auf vier Pfoten 16

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

Titel: **Magic Cleaning:** Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert von Marie Kondo und Monika Lubitz von rororo

ISBN-13: 978-3499624810 • 9,99 €

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.

Supermärkte

Die großen Supermarkt-Ketten expandieren, ihr Einfluss wächst. Die fünf größten Lebensmitteleinzelhändler Edeka, Rewe, Lidl, Aldi und Metro verfügen heute bereits über einen Anteil von ca. 90 Prozent am inländischen Marktvolumen. Nur wer kontinuierlich große Warenmengen in vorgegebener Qualität und zu niedrigen Preisen liefern kann, ist im Geschäft. Lieferanten und Erzeuger werden von den Supermarktketten im Preis gedrückt, unfaire Konditionen in die Verträge diktiert. Kleinbäuerinnen und -bauern und Arbeitskräfte am unteren Ende der Lieferkette haben das Nachsehen.

Oxfam setzt sich für menschenwürdige Arbeits- und faire Einkaufsbedingungen in der Lieferkette von Supermarktketten ein.

Hamburg hat drei Oxfarm Standpunkte

Oxfam Fashion Shop Hamburg-**Ottensen**

Bahrenfelder Str. 130

22765 Hamburg

Oxfam Shop Hamburg-**Hoheluft**

Hoheluftchaussee 58

20253 Hamburg

Oxfam Shop Hamburg-**Wandsbek**

Wandsbeker Marktstr. 10

22041 Hamburg

Zwischen 10 und 18 h werden Spenden entgegen genommen.

http://www.oxfam.de

Intuitive Grüße

Oxfam Deutschland

Aufräumen

– so schnell kann eine Pflicht zur Last, gar zur Belastung werden, wenn wir einfach keine Lust mehr dazu haben.

Wie wandeln wir die Last in Lust?

Zunächst beginnt alles im Leben mit der richtigen Einstellung, mit einer Haltung, mit einem Gefühl zu etwas, das wir nicht verabscheuen können, wenn wir es doch machen müssen!

Und weiter: wer viel hat, hat auch viel Arbeit! Aber der Mensch braucht nicht viel, und wonach er sich sehnt, das findet er in keinem Katalog! „Die Menschen ersaufen an äußerer Fülle und verdursten an innerer Leere!"

Aus 7 Jahren Praxis mit meiner Wohnkosmetik (www.wohnkosmetik.de) weiß ich, dass das Aufräumen nur ein vorübergehender Akt der Befriedigung ist. Folgt nur 1 Tag, an dem wir unsere Sachen nicht zurück räumen wollen, ist das die Saat für die Berge, die sich ankündigen. Oder die Berge wandern hin- und her, werden am Ende wütend mit den Füßen unters Bett gestoßen. Das Zauberwort heißt **LOSLASSEN**!

Womit umgeben wir uns eigentlich?

Oft mit Ungeliebtem, Doppeltem, Kaputten, Nippes, ungewünschten Mitbringseln. Und was hält uns so fest?

- War doch mal teuer!
- Ist doch ein Geschenk gewesen!
- Kann man doch noch irgendwann gebrauchen!

Klar, irgendwann! Und wann genau ist „irgendwann"? Wir reisen mit nur 1 Koffer in den Urlaub, kombinieren wie die Weltmeister die wenige Kleidung und klagen nicht! Und Zuhause dann der Stress: täglich Wäsche waschen, bügeln, falten, ab in den Schrank, der beinahe erstickt mit Sachen, die uns weder noch kleiden, die zerschlissen oder unsexy sind. Die Menschen, die mich rufen, wollen LOSLASSEN! Und ich lehre sie die Liebe zur Reduktion, die Freude am weniger HABEN und am mehr SEIN!

Unsere wohnlichen Vitrinen haben nur begrenzten Raum, nicht aber die Geschäfte des Handels, der uns für den Einkauf noch mit Treuepunkten lockt! Der schnelle Kick für den Augenblick! Oft nur eine Kompensation – nach dem, was uns im Leben fehlt: die Liebe zu einem Partner, die treuen Freunde, der perfekte Job!

Constanze Köpp
Malerin. Autorin. Mami.
0160.91 62 38 55
www.wohnkosmetik.de

Unser Zuhause ist ein Spiegel, zeigt uns, was uns wichtig ist – und spiegelt unsere Ansprüche. Schauen Sie nicht weg! Meinen Sie wirklich, Aufräumen allein ist die Lösung? Die Praxis sagt: Nein! - Schönes zieht Schönes an! Also bitte keine Halbherzigkeiten, keine Kompromisse mehr – wir sind doch auch keiner! Ihre JAs in Ihrer Wohnung und in Ihrem Leben kennen Sie, warum dann so viel, für das es nicht einmal ein sichtbar-schönes Plätzchen gibt? An dem wir uns nicht wirklich erfreuen? Das weder zum inneren noch zum äußeren Wohlgefühl beiträgt? Sind wir reich, weil uns die Fülle um uns herum das suggeriert?

Wer mit nichts im Außen klar kommt, der ist innen ziemlich reich! Und die Menschen sehnen so nach innerer Fülle! Und sie sehnen sich nach einem schönen, aufgeräumten Zuhause. Nach einem Rückzugsort, an dem sie chillen, träumen, verführen und einfach sie selbst sein können!

Wann geht aufräumen schnell?

Wenn wir gute Strukturen und Ablagesysteme geschaffen haben! Wenn Sie Ihre Räume betreten: was ist das erste, was Sie entdecken? Sehen Sie gern, was Sie umgibt? Haben Sie stets nur so viel, und am besten ausschließlich Lieblingsstücke, dass spontaner Besuch Sie nicht schockieren würde.

Ich habe Chaos gesehen, welches die Menschen isoliert hat. Man lässt ja auch keinen mehr zu sich kommen, wenn man selbst nicht gern bei sich ist! Räumen Sie auf – trennen Sie – lassen Sie los – seien Sie es sich wert – füllen Sie die Seele, nicht den Raum. Ein Raum braucht nicht viel: Licht, Duft, Farbe, Sitzmöbel.

Und Sie? Was brauchen Sie? Setzen Sie sich über die Fülle hinweg – reduzieren Sie auf das Wesentliche, auf absolute Lieblingsstücke! Und zeigen Sie Ihren Kindern, wie wundervoll Aufräumen und Loslassen sein kann. Oder spenden, verschenken, verkaufen und tauschen Sie, wenn das schlechte Gewissen Sie am Wegwerfen hindern könnte. Verstauen Sie Praktisches IN den Schränken und holen Sie Optisches hervor. Schaffen Sie Raumteiler zwischen Bereichen in großen Räumen, oder auch in kleineren Kinderzimmern. Verschieben Sie mal Ihre Möbel, saugen Sie in den hintersten Ecken und freuen Sie sich auf ein wirklich schönes Zuhause – in wenigen Stunden ist es vollbracht – ohne Neuanschaffungen!

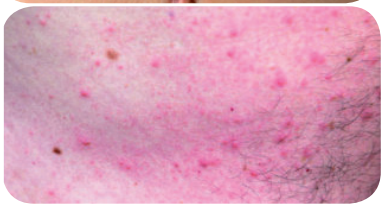
Und nicht vergessen: es ist einfacher, alles aus einer Schublade herauszuholen, um danach Einzelnes wieder zurück zu legen, als aus der Fülle 1-2 Dinge zu finden, die losgelassen werden könnten. Nehmen Sie sich pro Woche vielleicht erst einmal nur 1 Raum vor und gehen Sie porentief vor. Sie werden überrascht sein, was Sie zaubern können. Werden Sie zu Ihrem eigenen Wohnungs-Typberater. Und wenn alle Stricke reißen, rufen Sie mich – ich freue mich auf Sie!

„Lass ein bisschen los und du bist ein bisschen glücklich. Lasse viel los und du bist viel glücklicher. Lasse alles los und du bist frei!"

Text: Constanze Köpp

Aufgeräumt leben:
Warum weniger Haben mehr Sein ist
von Constanze Köpp
Verlag Knaur TB
ISBN-13: 978-3426786369
8,99 €

Aus eigener Erfahrung



Im August 2010 gründeten das Ehepaar Nielsen die Firma „Babette CosmeCeuticals". Zu diesem Zeitpunkt hatte Herr Nielsen mehrere Bestrahlungen hinter sich, die zu Verbrennungen der Haut führten. Eine in Dänemark lebende Schwester empfahl zur Behandlung der Verbrennungen die BM-Pflegeprodukte, die schon seit über 20 Jahren in Skandinavien zugelassen sind und sehr effektiv gegen allerlei Hautprobleme wirkt.

Die behandelnde Ärztin beurteilte die BM Produkte - mit dem Wirkstoff Sucralfat - sehr positiv. Nach jeder Bestrahlung wurden die Produkte eingesetzt. Die Wirkung war verblüffend gut!

Mit Zustimmung des hessischen Ministeriums für Umwelt - und in enger Zusammenarbeit mit dem dänischen Pharmakonzern „Medic Danmark A/S" - wurden die BM Produkte mit dem Wirkstoff Sucralfat auch in Deutschland als Kosmetik zugelassen.

Durch die Erfahrungen dieser Zeit, ist es Frau Nielsens innerer Wunsch, anderen Menschen mit den Produkten zu helfen - sowie sie auch ihrem Mann ein kleines bisschen mehr an Lebensqualität gegeben haben.

Innovativ an der BM Pflegeserie ist die Kombination kosmetischer Bestandteile mit dem medizinischen Wirkstoff Sucralfat. Aus diesem Grund sind „CosmeCeuticals" ein äußerst effektives Konzept, das die besten Eigenschaften beider Welten miteinander vereint.

Die Ursache der stichhaltigen Ergebnisse ist, dass Sucrose Octasulfat die Fähigkeit besitzt, die Hautzellen in ihrem natürlichen Wachstum zu stimulieren und solche Prozesse mindern, die zu Hautirritationen führen. Die Wirkung wird sichtbar sein, egal ob es sich hierbei um Hautbeschädigungen unterschiedlicher Ursache, Pickel und unreine Haut, Falten, rote Kinderpos oder einfach nur um sensible Problemhaut handelt.

Die Produktpalette mag klein sein, jedoch glänzt sie durch eine hohe Wirksamkeit und ist ideal geeignet zur täglichen Pflege aller Hauttypen.

Die Serie beinhaltet zwei Tages- und eine Nacht-Creme sowie das hochkonzentrierte Intensivpflegegel Gel 28.

Und das Beste zum Schluss: die BM Pflegeserie kommt **ohne Konservierung** aus!

Als LerserIn der **INTUITION** online haben Sie die Möglichkeit eine Gratis-Probe zu bestellen.

Weitere Infos und Bestellungen: http://www.babette-cc.de

Textüberarbeitung: Irina Modersitzki

Die Produktpalette

Zwei Tages- eine Nacht-Creme sowie das hochkonzentrierte Intensivpflegegel Gel 28

Schlafstörungen
Dem Alltagsstress entkommen und innere Ruhe finden
Tipps für einen gesunden Schlaf

Im modernen Alltag, der von Hektik und vollen Terminkalendern geprägt ist, geraten immer mehr Menschen unter Leistungsdruck und Stress. Die Ursachen können dabei sehr vielfältig sein – vom Ärger in der Familie oder am Arbeitsplatz bis hin zu Anpassungsproblemen an ein neues berufliches Umfeld. Ist ein Mensch dann von Natur aus auch noch perfektionistisch veranlagt, fühlt er sich durch seine gewissenhafte Arbeitsweise und die hohen Anforderungen an sich selbst noch zusätzlich gestresst. Durch eine derart permanente Anspannung und Überforderung kann die innere Balance leicht aus dem Gleichgewicht geraten. Als Folge macht sich der Stress dann meist auch körperlich bemerkbar – beispielsweise in Form von Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen oder Nervosität. Auch wiederkehrende Infekte, Magen-Darm-Probleme und Herz-Kreislauf-Störungen können die Folge sein. Kommt man selbst in der Nacht nicht mehr zur Ruhe, gesellen sich häufig auch Übermüdung und Erschöpfungszustände hinzu.

Den Teufelskreis durchbrechen

Wer dauerhaft gestresst ist, kennt das Gefühl, sich nachts oft stundenlang ruhelos in den Kissen herumzuwälzen. Am nächsten Morgen fühlt man sich dann wie gerädert, wodurch man noch weniger mit Stress am Arbeitsplatz, Ärger mit dem Partner oder Geldsorgen umgehen kann. Die eine oder andere unruhige Nacht ist in der Regel noch zu verkraften – entwickelt sich die Schlaflosigkeit jedoch zu einem Dauerzustand, verschlimmert sich die Situation für die Betroffenen kontinuierlich. Denn Schlafmangel führt häufig zu Übermüdung, Gereiztheit und möglicherweise sogar zu depressiven Verstimmungen. Auch geht er oft mit einer verminderten Leistungsfähigkeit und Konzentrationsproblemen einher - nicht gerade die besten Voraussetzungen, um seine Arbeit erfolgreich zu meistern. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, der von Betroffenen nur sehr schwer durchbrochen werden kann.

Was man gegen Schlafstörungen unternehmen kann

Wer vor lauter Alltagsstress nicht mehr durchschlafen kann oder dauerhaft unruhig und überlastet ist, greift aus lauter Verzweiflung vielleicht zu chemischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln und geht dadurch das Risiko einer Medikamentengewöhnung ein. Besser sind natürliche Arzneimittel wie etwa Neurexan, die nicht zu einer Medikamentenabhängigkeit führen können und dank ihrer natürlichen Inhaltsstoffe für mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe sorgen, ohne zu ermüden. Die enthaltene Passionsblume lindert beispielsweise nervös bedingte Unruhezustände, während Hafer gegen Erschöpfungszustände und Überforderung hilft. Kaffee senkt da-

rüber hinaus die Nervosität und das Zinksalz der Baldriansäure besänftigt unruhige Schlafstörungen.

Warum Licht einen Wachzustand signalisiert

Am besten schlafen Betroffene in vollkommener Dunkelheit. Straßenlaternen, Leuchtreklamen oder Nachtlichter verhindern einen erholsamen Schlaf. Selbst das Arbeiten am Computer-Monitor vor dem Schlafengehen kann die Nachtruhe stören. Schon eine Viertelstunde helle Beleuchtung genügt, um die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin zu drosseln. Stattdessen wird bei Licht die Produktion von Serotonin angekurbelt, das den Kreislauf anregt und wach macht. Wer aufgrund seines Berufs als Bäcker, Krankenschwester oder Fließbandarbeiter „die Nacht zum Tag" machen muss, bringt seine innere Uhr meist gehörig durcheinander. Die Betroffenen leiden dadurch quasi unter einem dauerhaften Schlafentzug und kommen in stressigen Zeiten nicht zu den dringend benötigten Erholungsphasen.

Stets müde zu Bett gehen

Auch wenn es banal klingen mag: Wenn man von Stress geplagt wird, hilft es grundsätzlich, erst dann ins Bett zu gehen, wenn man sich tatsächlich müde fühlt. Wollen die Augen hingegen partout nicht zufallen, sollte man lieber wieder aufstehen und sich mit monotonen Dingen wie etwa dem Zusammenlegen von Wäsche ablenken. Spannende Fernsehsendungen oder Krimis sind im Bett hingegen genauso tabu wie Arbeit, die innerlich aufwühlt und die nötige Bettschwere vertreiben kann. Weitere Tipps für einen besseren Schlaf finden sich auch unter http://www.entspannung-und-beruhigung.de

5 Tipps für einen gesunden Schlaf

- Ein so genanntes Schlaftagebuch, in dem störende Ereignisse und Gedanken sowie die Schlafzeiten festgehalten werden, kann dazu beitragen, die Ursachen für Schlafstörungen herauszufinden und entsprechende Lösungen zu finden.
- Durch Entspannungstechniken wie etwa Yoga und Meditation kann man seine Belastbarkeit in Stresssituationen stärken.
- Wer regelmäßig Sport treibt, baut Stresshormone ab, macht seinen Körper müde und damit „schlafbereit".
- Ein Wannenbad, ein warmes Glas Milch oder Entspannungsmusik am Abend können auf die nächtliche Ruhephase einstimmen. - Die ideale Schlafzimmertemperatur liegt zwischen 15 und 18 Grad. Ist der Raum zu warm, sollte man vor dem Schlafengehen kurz lüften.
- Bei stressbedingten Schlafstörungen empfiehlt sich der Rat eines Experten. Eine kostenlose Stress-Helpline steht unter der Telefon-Nummer 08000-142842 jeden Donnerstag von 17 bis 19 Uhr mit wertvollen Tipps rund um das Thema zur Verfügung.

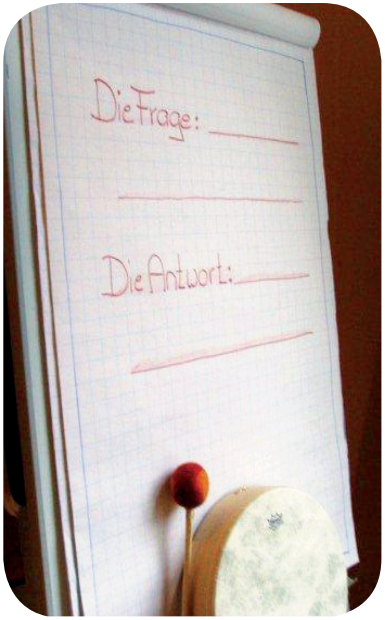
Text humannews - www.humannews.de

Aus dem Leben einer Coach: Held / Heldin sein

Einführung:

„Die innere Antwort auf äußere Herausforderungen entdecken"

Workshop am 31.05.14 in Bergedorf



Das Coaching-Werkzeug der inneren Reise bietet eine zuverlässige Möglichkeit, um schnell und präzise passgenaue Antworten auf aktuelle Herausforderungen zu erhalten. Sie hat ihre Wurzeln sowohl in der Fantasie- als auch in der schamanischen Reise. Mit der Kenntnis der inneren Reise gelingt es im Alltag selbständig und mit geringem Zeitaufwand (10 – 15 Minuten) hilfreiche Impulse für schwierige Situationen zu gewinnen. In dem Workshop ermögliche ich den Zugang zu einer über Jahrhunderte erfolgreich erprobten Lösungstechnik für brandaktuelle Themen. Das abgefahrenste und gleichzeitig bodenständigste Werkzeug meiner 20-jährigen Coaching-Tätigkeit!

In dem dreistündigen Einführungs-Workshop

- erlernen Sie die Grundlagen, die Ihnen eigenständige Reisen ins Unbewusste und darüber hinaus in die Anderswelt ermöglichen, um dort Antworten für aktuelle Themen abzuholen: Den Kraftort kennenlernen – Ausgangspunkt jeder Reise - und die innere Weisheit kennenlernen – Ihre zuverlässige Reisebegleitung.
- entwickeln Sie ein Verständnis innerer Bilder auf den Ebenen des Unbewussten, der Archetypen und des Weltbildes des Core-Schamanismus.
- erhalten Sie Werkzeuge, um die Symbole besser zu verstehen, die sich Ihnen auf der inneren Reise zeigen.

Die Workshop-Termine für 2014:
Samstag, 22.01., 31.05., 13.09. und 06.12.2014 in Bergedorf, jeweils von 15 – 18 Uhr. Kosten 59,-€ inkl. MwSt.

Anmeldungen und weitere Informationen: 040/794 195 45 oder info@ihretwegen.de.

Nina Stiewink
IHRetWEGen Coaching / Training
040.794 195 45
info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de
Mein Blog: www.ihretwegen-coaching-blog.de

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

Veggie Radio – der erste fleischlose Sender

Seit dem 31. März 2014 ist Veggie Radio on Air – das erste Radio für Veganer, Vegetarier und alle die sich für fleischlose Ernährung interessieren.

Zu hörten gibt's viel Musik, Rezepte, Tipps und Interviews rund um ein fleischlos glückliches Leben. Jeden Freitag gibt es das Peta-Thema der Woche. Auf dem Programm stehen ebenso Kinokritiken und Wirtschaftsnachrichten wie Gesundheit und Yoga. Vorgestellt werden Bücher und CDs und neue Produkte, die Veggie Radio getestet hat. Samstags gibt es Berichte über Restaurants, Cafés und andere kulinarische Top Spots. Sonntags geht Veggie Radio gemeinsam mit seinen Hörern auf Reisen. Musikalisch stehen Hörerwünsche ganz weit oben auf der Playlist, aber auch Fans von Chart-Hits und Independent Music bekommen was auf die Ohren.

Mitmachen ist bei Veggie Radio ausdrücklich erwünscht. Zum Anfang (auch wegen der Kosten) kommt Veggie Radio aus Potsdam, später dann direkt aus einem eigenen Studio in Berlin. Zu empfangen ist Veggie Radio über das Internet, die eigene App ist in Arbeit. Weitere Empfangsmöglichkeiten über Radio.de und Phonostar. Mehr Infos auf www.veggieradio.de

Viele werden sich über das Wiederhören mit einem der beliebtesten Moderatoren Deutschlands freuen. Michael Kiesewetter, Geschäftsführer bei Veggie Radio, moderierte bis zum Jahr 2000 beim Sender Freies Berlin (heute RBB) in Berlin. Neben seiner eigenen Frühsendung „Weckzeit" präsentierte er die deutsche Schlagerparade und den ARD-Nachtexpress sowie viele große Live-Veranstaltungen. Kiesewetter war anschließend Programmchef des von ihm gegründeten Potsdamer Sender Radio im Kiez. Mit Mallorca On Air brachte er zudem frischen Wind auf die Balearen-Insel. Mit Veggie Radio macht er nun seinen Hörern die vegane Lebensweise ohne erhobenen Zeigefinger schmackhaft.

www.humannews.de

Buchtipp des Monats

Aufgeräumt leben: Warum weniger Haben mehr Sein ist

Unsere Wohnungen sind vollgestopft mit Dingen, die uns die Luft zum Atmen nehmen und unser Leben belasten. Diese Erfahrung macht die Wohnberaterin Constanze Köpp tagtäglich. Sie weiß: Nirgendwo lassen sich Träume leichter verwirklichen als in den eigenen vier Wänden.

Um zufriedener und glücklicher zu leben, genügt es oft, uns von überflüssigem Ballast zu trennen und in der Wohnung Platz zu schaffen – für uns selbst und für andere.

Aufgeräumt leben: Warum weniger Haben mehr Sein ist von Constanze Köpp von Knaur TB • ISBN-13: 978-3426786369 • 8,99 €

Befreie dich selbst! Über die Kunst, wahrhaftig zu leben

Wieso müssen wir in hektischen Berufen arbeiten, um Dinge kaufen zu können, die wir eigentlich nicht brauchen? Was bedeutet ein erfülltes Leben? Sind wir überhaupt noch am Leben - oder sind wir Sklaven unserer Zeit? Der spirituelle Ratgeber von Matthias A. Exl zeigt auf, welche Hindernisse auf dem Weg zu einem befreiten Leben liegen, und lehrt die Kunst, sie zu überwinden. Denn das, was wir „Realität" nennen, ist nur das Produkt unserer oft unbewussten Emotionen, die zu großen Teilen aus Ängsten oder Zweifeln bestehen. Die Lösung liegt also nicht im Außen, sondern in unserem Inneren. Anschauliche Fallbeispiele und konkrete Übungen helfen dabei, die schöpferische Kraft in uns selbst wiederzufinden und unsere Welt zu verändern - eine Anleitung nicht nur für die persönliche Transformation, sondern auch für die therapeutische Praxis. Das Prinzip der Befreiung macht vor keinem Aspekt des Lebens Halt: Glück, Gesundheit und sogar Geld werden davon berührt. Machen Sie die Probe aufs Exempel!

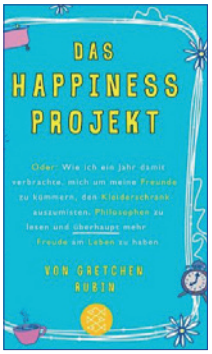
Befreie dich selbst! Über die Kunst, wahrhaftig zu leben
von Matthias A. Exl • Mankau Verlag • ISBN-13: 978-3938396193
16,95 €

Aufräumen? Mach ich morgen! Geschichten von Monty Maulwurf

Aufräumen ist langweilig! Warum es trotzdem manchmal sein muss und wie es sogar Spaß machen kann, das erzählen Monty Maulwurf und seine Freunde. Zur Nachahmung wärmstens empfohlen.

Aufräumen? Mach ich morgen! Geschichten von Monty Maulwurf
Greta Carolat (Autor), Susanne Mais (Autor, Illustrator)
Verlag: Arena • ISBN-13: 978-3401502328
6,99 €

Das Happiness-Projekt: Oder: Wie ich ein Jahr damit verbrachte, mich um meine Freunde zu kümmern, ...



Gretchen Rubin hat eigentlich allen Grund glücklich zu sein: Sie hat eine liebevolle Familie, ein schönes Zuhause und ein erfolgreiches Berufsleben. Trotzdem ist sie immer wieder unzufrieden mit sich und ihrer Umwelt, weshalb sie sich fragt, was ihr zum großen Glück fehlt. Und so startet sie ihren Selbstversuch: Das Happiness Projekt! Sie studiert systematisch die Glücksforschung, macht sich einen Plan für die nächsten zwölf Monate und fängt an, mit kleinen Dingen ihren Alltag zu verändern. Für jeden Monat nimmt sich Rubin einen anderen Lebensbereich vor: vom eigenen Körper bis zur ganzen Familie, von Freundschaft und Liebe bis hin zu Geld und Beruf. So geht sie früher schlafen, packt eine ungeliebte Tätigkeit an, hört mit dem Nörgeln auf, versucht, an die Geburtstage ihrer Freunde zu denken und sogar Misserfolge zu genießen.

Dieses Buch ist so einfach wie einleuchtend. Rubin liefert originelle Impulse, mit denen Sie Ihr Leben Tag für Tag ein bisschen besser machen können. Ohne Null-Diät, ohne Hau-ruck-Verfahren. Praxiserprobte Tipps statt Hokuspokus.

Das Happiness-Projekt: Oder: Wie ich ein Jahr damit verbrachte, mich um meine Freunde zu kümmern, den Kleiderschrank auszumisten, Philosophen zu lesen und überhaupt mehr Freude am Leben zu haben von Gretchen Rubin und Antoinette Gittinger von FISCHER Taschenbuch • ISBN-13: 978-3596189601 • 9,90 €

WENIGER! So entmüllen Sie Ihr Leben

Haben Sie manchmal das Gefühl, sich in einem Hamsterrad zu befinden? Sie arbeiten viel, um ein Leben zu finanzieren, das Ihnen lebenswert erscheint. Und doch fühlen Sie sich eingeengt, möchten etwas ändern, wissen aber nicht, wo anfangen?

Sie sind nicht allein. Immer mehr Menschen erkennen den Teufelskreis, in dem sie stecken: Ihr Besitz belastet sie mehr als er sie beruhigt und ihnen Zufriedenheit verschafft. Das Hab und Gut in Schränken, Kommoden und auf Regalen erdrückt sie. Der Sinn des Lebens und die persönliche Freiheit erscheinen verschüttet. Erdrückt von einem Berg von Dingen, die sich im Laufe der Jahre angesammelt haben.

Auf der Suche nach einem Ausweg aus dieser Situation findet ein neuer Trend immer mehr Anhänger: Minimalism.

Dabei bedeutet Minimalism nicht Verzicht und Konsumverweigerung, sondern den sinnvollen Einsatz von Ressourcen. Minimalism verhilft Ihnen zu einem selbstbestimmten Leben ohne Ballast. In diesem E-Book lernen Sie die Grundlagen des Minimalism kennen.

WENIGER! So entmüllen Sie Ihr Leben von Markus Stolpmann von CreateSpace Independent Publishing Platform
ISBN-13: 978-1482792027 • 7,98 €

Loslassen und Leben aufräumen: Was mit uns geschieht, wenn wir die Wohnung unserer Eltern auflösen

Schon bald nach dem Tod der Mutter oder des Vaters müssen die »Kinder« die Wohnung oder das Haus des Verstorbenen - diesen besonderen Ort der Erinnerung - auf- und ausräumen: ein schwieriger Prozess des Loslassens. Die Erzählungen der Frauen und Männer, die Christina Erdkönig dazu befragt hat, zeigen, wie vielschichtig das Geschehen sein kann und sie geben Betroffenen hilfreiche Hinweise und Orientierung. Der Psychologe Emir Ben Naoua erläutert zudem, wie man mit den oft verwirrenden Gefühlen umgehen kann.

Loslassen und Leben aufräumen: Was mit uns geschieht, wenn wir die Wohnung unserer Eltern auflösen [Taschenbuch]
Christina Erdkönig (Autor), Emir Ben Naoua (Autor)
Verlag: Kreuz Verlag • ISBN-13: 978-3451612480 • 14,99 €

Ich kauf nix!: Wie ich durch Shopping-Diät glücklich wurde

Hilfe! 34 Röcke – und nichts zum Anziehen? Ein fröhliches Plädoyer für Shopping-Enthaltsamkeit Für viele wäre es wohl die Höchststrafe. Die junge Wienerin Nunu Kaller macht es freiwillig: ein Jahr Shoppingboykott, ein Jahr ohne neue Kleidung, ohne neue Schuhe, Schmuck oder Taschen. Aber ein Jahr voll neuer Styling-Ideen, mit Spaß am Selbermachen – und jeder Menge neuer Lebensenergie. Mit Witz und ohne moralischen Zeigefinger erzählt Nunu Kaller in »Ich kauf nix!« von den Höhen und Tiefen ihres Selbstversuchs: von Momenten der Versuchung im Schilderwald unserer Sale!-Schnäppchen!-Alles-muss-raus!-Kultur, vom Spaß auf Kleidertausch- partys und Kämpfen mit »Mount McWäscheberg«, von Lust und Frust mit Stricknadel und Nähmaschine. Und sie geht auf die Suche nach Alternativen zum sozialen und ökologischen Wahnsinn, der mit dem Shoppen beim Textilschweden und Co. verbunden ist. Am Ende des Jahres wird sie natürlich wieder shoppen – und zwar gerne. Aber bewusster und mit gutem Gewissen.

Ich kauf nix!: Wie ich durch Shopping-Diät glücklich wurde
Nunu Kaller • Verlag: KiWi-Taschenbuch • ISBN-13: 978-3462045895
8,99 €

Das Medizinrad-Tarot. Ein ganzheitlicher Schlüssel zur Weisheit des Tarot durch die Verbindung mit dem Medizinrad als Legemethode

Die Tarotliteratur bietet eine kaum mehr überschaubare Vielfalt an Perspektiven auf das Kartenorakel. Dennoch scheint das Wesentliche über Tarot mit den bekannten Standartwerken bereits gesagt worden zu sein. Und so gelingt es Neuerscheinungen zwar die Tarotforschung zu bereichern, Innovation oder gar Revolution des Kartenorakels bleibt jedoch mehrheitlich den Klassikern vorbehalten.

Umso bemerkenswerter ist es, dass mit „Das Medizinrad-Tarot" von Edelgard Fries seit Ende 2012 tatsächlich eine noch nie zuvor da gewesene Weise der Orakelbefragung und -betrachtung vorliegt und die Autorin mit ihrem Buch im wahrsten Sinne des Wortes das Rad neu erfindet.

Bei Fries verbinden sich schamanistische Strukturen mit der Weisheit des Tarots zu einem innovativen Format: Sie entbindet die Karten von der Notwendigkeit ihres Tischgebrauches und ordnet sie als Medizinrad auf dem Boden an, wodurch ein begehbares Orakel geschaffen wird. So sprengt sie nicht nur die räumlichen Grenzen der traditionellen Tarotbefragung, sondern bietet zugleich auch mehreren Ratsuchenden die Möglichkeit, als Gemeinschaft oder Gruppe dem Orakel zu begegnen. Zugleich bleibt das Format frei und nicht auf die Gruppenbefragung beschränkt, sondern ist nach wie vor auch für den Einzelnen verfügbar.

In ihrem Buch lotet Fries jede einzelne Karte intensiv aus. Aus ihren Deutungen spricht ein enormes Wissen über Tarottradition, Spiritualität, Psychologie, Philosophie und Symbolik. Ihr Blick auf die Karten geht weit hinaus über das, was man gemeinhin Persönlichkeitsentwicklung nennt, und verliert sich dennoch nicht in Abstraktionen. Sie hat das Wesentliche stets im Fokus ohne zu verknappen und gleichzeitig sind ihre Betrachtungen umfangreich ohne auszuufern.

Die Autorin verbindet sich zu gleichen Teilen mit den Traditionen und dem aktuellen Zeitgeist. Sie liefert mit ihrem Buch ein Update für die Bewusstseinsarbeit mit Tarot und dadurch ist es auch für all jene wertvoll, die den ausschließlichen Tischgebrauch der Karten vorziehen. Selbst für Tarotkenner mit profundem Wissen erweisen sich die Kartenbedeutungen und die Bezüge zwischen den Karten durch die Anordnung als Medizinrad als wahre Fundgrube tiefer Erkenntnisse und Inspiration.

Nicht zuletzt deswegen, weil das Werk von Edelgard Fries hinsichtlich einer tiefgründigen Begegnung mit dem Orakel neue Maßstäbe setzt, wird es sich in den kommenden Jahren seinen verdienten Platz unter den Tarotklassikern sichern. Man kann es ohne zu übertreiben als eines der innovativsten und bemerkenswertesten Werke über Tarot bezeichnen. Und wer sich ernsthaft oder gar professionell mit dem Kartenorakel beschäftigt, wird auf kurz oder lang an „Das Medizinrad-Tarot" nicht vorbeikommen.

Text: Konstantinos Karantonas (Lebensberater)

Das Medizinrad-Tarot. Ein ganzheitlicher Schlüssel zur Weisheit des Tarot durch die Verbindung mit dem Medizinrad als Legemethode.
Edelgard Fries • Norderstedt: Books on Demand 2012

Medizinrad-Tarot Termine 2014

Fr. 25.04.14, um 19 Uhr, Vortrag: Das Arkanum Tarot
Schmuckatelier Judith Lotter, Hamburg

So. den 27.04.14, von 15 bis 18 Uhr, Medizinrad-Tarot Circle,
Gesundheitszentrum Refugium/ Nordheide

Fr. den 02.05.2014, um 19 Uhr, Vortrag: Das Arkanum Tarot
Osnabrück

Sa. den 03.05.14, von 11 Uhr bis 14 Uhr, Medizinrad-Tarot Circle,
Osnabrück

So, den 18. Mai, von 15 bis 18 Uhr, Medizinrad-Tarot Circle,
Gesundheitszentrum Refugium/ Nordheide

So, den 22. Juni, von 15 bis 18 Uhr, Medizinrad-Tarot Circle,
Gesundheitszentrum Refugium/ Nordheide

Mo. 01.09, von 14 bis Fr. 05.09.14, 14.00 Uhr, Tarot-Retreat
Gesundheitszentrum Refugium/ Nordheide

So. den 21. September, von 15.00 bis 18.00 Uhr, Medizinrad-Tarot
Circle, Gesundheitszentrum Refugium/ Nordheide

So. den 26. Oktober, von 15 bis 18 Uhr, Medizinrad-Tarot Circle,
Gesundheitszentrum Refugium/ Nordheide

Edelgard Fries

Ausbildung zum Tarotberater/zur Tarotberaterin
(Information auf Anfrage)

Details zu allen Angeboten: www.medizinrad-tarot.de
oder: medizinrad.tarot@gmail.com

Urlaub!

Ach, was wir in den nächsten 10 Tagen so alles vor haben: Die besten Beachclubs der Stadt zum Ferieabend Coctail (für meine Rudelführerin – ich bekomme ein Wasser). Könnte auch sein, dass sie mit mir an die Ostsee fährt (oh, wie ich das liebe). Ach, und wenn wir dann so nebeneinander auf der Decke liegen und ganz weit gucken können, was für ein Genuss.
Wandern in und um Hamburg ist auch sehr schön. Kennt ihr die Boberger Dünen? Den Alsterwanderweg? Wunderschön! Das Wittmoor ... das Falkensteiner Ufer ...

Ein Tag im Bett, den ersten Kaffee auf dem Sofa geniessen, einen ganzen Tag lesen, stundenlang rumliegen, den ganzen Tag das Telefon überhören. Im Kino den zukünftigen Lieblingsfiln finden, eine neue Autorin entdecken. Die Wand im Arbeitszimmer gelb streichen. Mit der besten Freunden die halbe Nacht quatschen, auf der Dachterasse den Sonnenuntergang erleben.

Macht es gut ... wir sind am 6.5.2014 wieder für Euch da!

Eure Bella