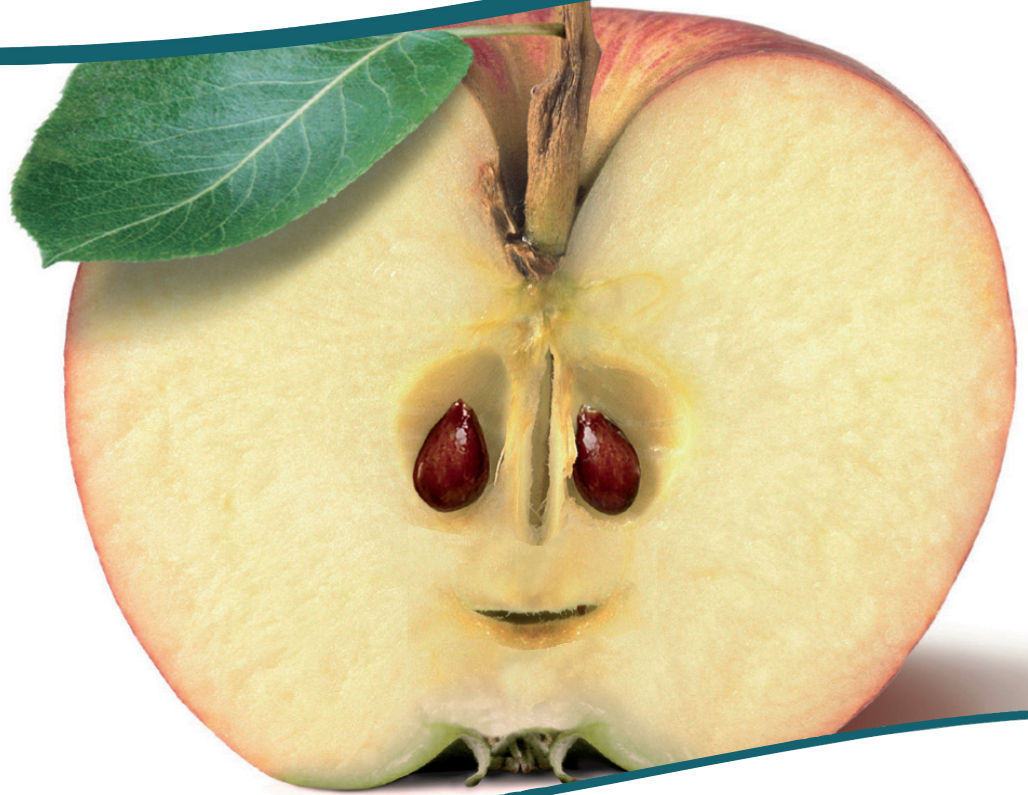


INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



Schwerpunktthema:

In dieser Ausgabe:

**Richtiger Sonnenschutz kommt
von Innen!**

bewusstes Einkaufen

Juli 2014 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,

Weniger Lebensmittelabfälle durch bewusstes Einkaufen

Auf welche Wegwerffallen Sie achten können

Jedes achte in Deutschland gekaufte Lebensmittel landet im Abfall. Das ergab eine Studie der Universität Stuttgart. Ein Grund: Bereits im Supermarkt wird oft mehr gekauft als am Ende verzehrt wird. Die Initiative Zu gut für die Tonne! des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gibt Tipps für eine vorausschauende Planung und ein bewusstes Kaufverhalten.

Vorräte prüfen und Einkaufszettel schreiben

Vor dem Einkauf sollten die Vorräte geprüft werden: Welche Lebensmittel befinden sich noch im Kühl- oder Vorratsschrank? Welche davon müssen in nächster Zeit verbraucht werden? Auf dieser Grundlage lässt sich ein Speiseplan erstellen, der eine kreative Resteverwertung mit einschließt. Alle fehlenden Zutaten gehören auf einen Einkaufszettel.

Zeit nehmen und klug auswählen

Geht man hungrig oder in Eile einkaufen, ist man als Käufer empfänglicher für Sonderangebote und Aktionsware. So landet mehr im Einkaufswagen als geplant. Dagegen hilft, in Ruhe einzukaufen, mit Blick für Qualität statt Quantität. Wer regionale Produkte kauft, achtet zusätzlich auf die Umwelt. Für Waren aus dem Umland sind die Transportwege meistens kürzer. Regionale Herkunft ist am „Regionalfenster“ erkennbar, einer bundesweit einheitlichen Kennzeichnung. Um den Geldbeutel zu schonen und der Verschwendung Einhalt zu gebieten, sind auch Produkte nahe am Mindesthaltbarkeitsdatum oder Brot vom Vortag im doppelten Sinne wertvoll. Auch der bewusste Griff zu Produkten mit kleinen Schönheitsfehlern kann Lebensmittel retten.

Verführungen im Supermarkt widerstehen

Landen trotz Einkaufszettel mehr Waren im Einkaufswagen als geplant, liegt das meist an den sogenannten Impulskäufen. Die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) fand heraus, dass 70 Prozent der Kaufentscheidungen erst spontan vor dem Supermarktregal getroffen werden. Ein Grund für Impulskäufe sind große Einkaufswagen. Sie lassen Käufer



Inhalt:	Seite
bewusstes Einkaufen	2
10 Coole Tipps für heiße Nächte	4
Richtiger Sonnenschutz kommt von Innen!	6
Religionszugehörigkeit geht Banken nichts an!	7
Kurzes & Bunes	10
Bücher-Tipps	11
Bella - Intuition auf vier Pfoten	14

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.

zweifeln, ob die Einkaufsmenge wirklich ausreicht. Der Wagen wird dann oft unnötig mit zusätzlichen Waren aufgefüllt. Zu gut für die Tonne! rät, bei einer kleinen Einkaufsliste lieber auch zu einem kleinen Einkaufskorb zu greifen. Supermärkte sind meist so konzipiert, dass die Waren des täglichen Bedarfs weit hinten platziert sind. Zuvor schiebt man seinen Wagen an all den verführerischen Produkten vorbei, die nur selten gebraucht werden. Standhaft bleiben und Schnäppchen widerstehen geht einfacher, wenn man diese als Inspiration für den nächsten Einkauf versteht.

Digitale Einkaufsplanung

Wer beim Einkauf keinen Zettel bemühen möchte, hat mit der App von Zu gut für die Tonne! einen kleinen „Helfer“ zur Hand. Sie enthält einen digitalen Einkaufsplaner, auf dem sich benötigte Lebensmittel und Mengen manuell eingeben lassen. Für den besseren Überblick und weniger Laufwege lassen sich die Einkäufe nach dem Standort im Geschäft sortieren, je nachdem ob man im Supermarkt oder im Discounter einkauft. Außerdem bietet die App eine Vielzahl von Resterezepten und Tipps zur Lagerung von Lebensmitteln. Die App für Tablets und Smartphones ist gratis im AppStore und bei GooglePlay erhältlich: www.zugutfuerdietonne.de/app

Initiative Zu gut für die Tonne!

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Pro Person und Jahr sind das rund 82 Kilogramm Lebensmittelabfall. Rund zwei Drittel davon wären vermeidbar. Wie sich Lebensmittelabfälle reduzieren lassen, zeigt die Initiative Zu gut für die Tonne! des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Akteure aus Industrie, Handel, Gastronomie und Landwirtschaft sowie Verbraucherverbände, Kirchen und NGOs unterstützen die Initiative. Unter www.zugutfuerdietonne.de finden sich Tipps zu Lebensmittellagerung und -haltbarkeit, Fakten zur Lebensmittelverschwendung sowie Rezepte für beste Reste.

Weiter lesen www.humannews.de

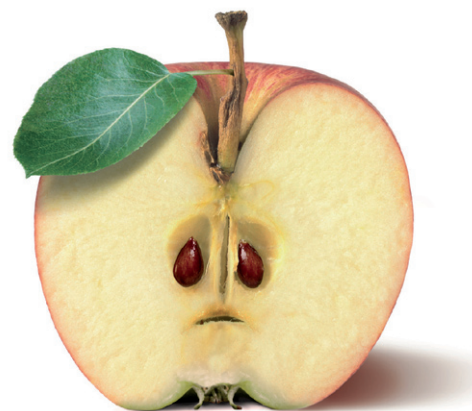
www.bioeinkaufen.de

www.bio-hamburg.de

www.hamburg.de/oeko

Intuitive Grüße

U. Inna Yodasik



Jedes achte Lebensmittel,
das wir kaufen, werfen wir weg.
Du kannst das ändern.

10 Coole Tipps für heiße Nächte: Erholsamer Schlaf bei tropischen Temperaturen

Schwitzen, Wälzen und Strampeln - Schlafen kann in heißen Nächten zur Qual werden

Schlaf-Experte Mark Beyer gibt Tipps, wie man auch in hitzigen Nächten cool bleibt

Jeder kennt das Problem im Sommer: Tagsüber versucht man so viele Sonnenstrahlen wie möglich einzufangen und aufzusaugen, nachts aber kündigt sich bei den heißen Temperaturen schnell die Kehrseite der Jahreszeit an. Anstatt friedlich durchzuschlafen, wird gewälzt, geschwitzt, die Bettdecke hochgeworfen und wieder weggestrampelt. „Dass wir im Sommer weniger schlafen, ist ganz natürlich, denn durch das längere Tageslicht bildet der Körper weniger Melantonin - besser bekannt als Schlafhormon“, weiß Mark Beyer, Schlaf-Experte und Geschäftsführer von perfekt schlafen (www.perfekt-schlafen.de). Ist durch die hohen Temperaturen an ruhigen Schlaf jedoch nicht mehr zu denken, kann das zur echten Belastung werden. Damit die Sommerlaune nicht getrübt wird, gibt perfekt schlafen zehn coole Tipps für heiße Sommernächte:

1. **Leichte Bettdecken** schützen vor Auskühlen Auch wenn die hohen Temperaturen dazu verführen, seinen Körper am liebsten gar nicht einzuhüllen, sollte man auf eine Bettdecke nicht verzichten, da sonst Auskühlen droht. Wem eine richtige Decke zu warm ist, kann zumindest auf ein leichtes Laken aus Naturfasern wie Baumwolle zurückgreifen.

2. **Kühlend statt durchgeschwitzt:** Die richtige Bettdecke Bettdecken und auch Kissen müssen im Sommer vor allem für eine gute Wärmeregulierung sorgen, d.h. das Material muss vor möglicher Zugluft schützen, aber auftretenden Schweiß natürlich besonders im Sommer zuverlässig aufnehmen, sodass der Körper nicht auskühlt. „Sogenannte Sommerdecken sind meist mit Baumwolle oder Seide gefüllt, da diese Materialien Wärme schnell ableiten und somit für einen angenehm kühlenden Effekt sorgen. Aber auch andere Naturfasern wie Kamelhaar oder Daune können in geringer Befüllung geeignet sein“, weiß Mark Beyer. <http://www.perfekt-schlafen.de/bettdeckenberater/>

3. **Leicht und frisch:** Das beste Material für die Bettwäsche In puncto Bettwäsche hat der Schlafende die Qual der Wahl: Sie muss hautsympathisch, atmungsaktiv und anschmiegsam sein. Darüber hinaus sollte das Material gut waschbar sein und gerade in heißen Nächten zudem einen kühlenden Effekt haben. Leichte Stoffe wie Seide, Baumwolle oder Makro-Satin sind hier besonders zu empfehlen. <http://www.perfekt-schlafen.de/bettwaescheberater/>

4. **Vorsicht vor Auskühlen:** Lieber leichte Stoffe statt nackter Haut „Heiße Temperaturen verleiten viele Menschen zum Nacktschlaf“, so Beyer. „Doch da die Körpertemperatur nachts runterfährt und so die Gefahr besteht auszukühlen, sollte man auch in heißen Nächten auf leichte und atmungsaktive Materialien wie Baumwolle, Satin oder Seide zurückgreifen“, rät der Experte.

5. **Wie man sich bettet, so liegt man.** Wer im Sommer besonders leicht ins Schwitzen kommt, sollte auch über die Anschaffung einer besonders wärmeregulierenden Matratze, z.B. aus Viscoschaum, nachdenken“, weiß Beyer. „Sie passt sich perfekt dem Körper an und leitet die abgegebene Körperwärme ab. Wer sich keine ganze Matratze anschaffen will, kann auch auf eine entsprechende Auflage zurückgreifen.“

6. **Eine kühle Brise** im Schlafzimmer Auch das Raumklima spielt im Sommer eine entscheidende Rolle für die friedliche Nachtruhe. Damit es abends im Schlafzimmer schön kühl ist, sollte das Fenster tagsüber geschlossen und in lichtdurchfluteten Räumen zusätzlich abgedunkelt sein. Abends nach Sonnenuntergang, wenn langsam eine frische Brise aufkommt, kann das Fenster geöffnet werden und ruhig die ganze Nacht gekippt offen bleiben. Aber hierbei ist Vorsicht geboten: Zugluft kann schnell zu schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen führen.

7. Vor dem Schlafengehen schnell noch **abkühlen**. Bevor man sich in das gemütliche Bett kuschelt, lohnt es sich noch einmal in die Dusche zu springen, um die Körpertemperatur runterzufahren. Aber Achtung: Nicht kalt duschen! Das regt den Kreislauf an und fördert somit die unangenehmen Hitzewallungen. „Lieber lauwarm oder in der Wechseldusche warm/kalt duschen. Zusätzliche Frische bringt danach das Eincremen mit kühlender Lotion, z.B. mit Minze“, weiß Schlaf-Experte Mark Beyer.

8. **Keine Angst vor kalten Füßen:** Kleine Helfer für kühle Nächte Auch Ventilatoren oder eine Klimaanlage können für Abkühlung sorgen, kosten allerdings viel Strom und können bei übertriebener Nutzung Nackenverspannungen durch Zugluft oder eine Sommererkrankung auslösen. „Da wir vor allem auch über die Füße unsere Körpertemperatur regulieren, ist eine geldsparende Alternative ein Kühldepot unter der Decke“, so der Experte. Einfach einen Kühlakku oder eine Wärmflasche mit kaltem Wasser (vorher am besten einige Stunden im Kühlschranks lagern) ans Fußende unter die Decke legen und entspannen.

9. **Nächtlichen Durstattacken** vorbeugen. Auch nächtliche Anfälle von Durst können die Nachtruhe stören. Entgegenwirken kann man, indem man vor dem Schlafengehen noch einen Schluck Wasser zu sich nimmt. Das sorgt für ein frisches Gefühl im Mund und zögert die nächste Durstattacke hinaus. Damit einen die Blase nicht frühzeitig aus den Federn treibt, gilt es hierbei natürlich nicht zu viel zu trinken. „So erfrischend eine kalte Cola auch ist, auf koffeinhaltige Getränke sollte man vor der Bettruhe generell verzichten“, rät Schlaf-Experte Beyer.

10. **Leichte Kost** für tiefen Schlaf Auch Alkohol, Nikotin und schweres Essen können besonders im Sommer den Schlaf rauben. Mit Alkohol lässt es sich zwar schneller einschlafen, der Schlaf ist allerdings weniger tief und erholsam. Zudem wird der Körper durch den Alkoholabbau zusätzlich belastet. Auch auf Nikotin sollte ca. zwei Stunden vor dem Schlafengehen verzichtet werden, da seine aufputschende Wirkung das Einschlafen verhindern kann. In puncto Abendbrot sorgen besonders Kohlehydrate für eine angenehme Müdigkeit, leichte Kost, wie z.B. Blattsalate, Fisch & Co liegen nicht schwer im Magen und unterstützen den gesunden Sommerschlaf zusätzlich. Um der Verdauung einen Vorsprung zu geben, sollte die letzte Mahlzeit etwa zwei Stunden vor der Bettruhe zu sich genommen werden.



Weiter lesen www.perfekt-schlafen.de

Richtiger Sonnenschutz kommt von Innen!

Entsprechende Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel können uns sehr effektiv schützen. Die Vitamine E und C sowie Flavonoide und Carotinoide und einige Fettsäuren sind ein guter Schutz vor Sonnenbrand.

Und außen?

Sonnenschutzmittel - selbst gemacht

Ätherische Öle zum Sonnenbaden: Melrose, Myrrhe, Carrot seed

Mischen kann man das ganze mit fetten Ölen seiner Wahl:

Sesamöl – gibt Feuchtigkeit – blockt bis zu 30% der UV Strahlen

Kokosöl – hautpflegend – blockt bis zu 20% der UV Strahlen

Hanföl – enthält essentielle Fettsäuren – blockt die UV- Strahlen ohne die Produktion von Vitamin D zu verhindern

Shea – Butter, **JoJobaöl** – gut geeignet für dunklere Hauttypen und vorgebräunte Haut - blockt 4% der UV Strahlen

Nach dem Sonnenbad - Hautpflege

Lavendel Hand und – Körperlotion angereichert mit Weihrauch, Zedernholz, Sandelholz – beugt Altersschäden vor und repariert die DNA oder selbstgemischt die ätherischen Öle mit Mandelöl oder Aloe Vera Gel

Sonnenbrandlotion

Lavendel, Melrose und Geranie gemischt mit Mandelöl oder Aloe Vera Gel

After Sun Spray

Lavaderm Cooling Spray oder selbstgemischt 100ml destilliertes Wasser mit:

- 15 Tropfen Lavendel
- 5 Tropfen römische Kamille
- 4 Tropfen Immortelle
- 5 Tropfen Melrose
- 1 Tropfen Pfefferminze

Viel Spaß beim Ausprobieren und nicht vergessen:

Sonne ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

Text: Roswita Heitmann



Religionszugehörigkeit

geht Banken nichts an!

Sie möchten nicht, dass Ihre Religionszugehörigkeit automatisch an Banken, Versicherungen und andere Finanzdienstleister mitgeteilt wird? Dann rufen Sie den Sperrvermerk („Erklärung zum Sperrvermerk - § 51a Einkommensteuergesetz (EStG) - Automatisierter Datenabruf der rechtlichen Zugehörigkeit zu einer steuererhebenden Religionsgemeinschaft“) ab, füllen diesen aus und senden ihn an das Bundeszentralamt für Steuern (BZSt). Der Sperrvermerk ist keine Befreiung von der Kirchensteuer. Der Sperrvermerksvordruck muss bis zum 30. Juni des Vorjahres beim BZSt eingegangen sein. Damit also bereits für die erstmalige Abfrage beim BZSt die Sperrwirkung eintritt, muss der Widerspruch spätestens am 30. Juni vorliegen.

Gut, diesen Termin haben wir nun gemeinsam verpasst ... aber die nächste Steuererklärung kommt bestimmt

Die Religionszugehörigkeit ist reine Privatsache, geschützt durch das Grundgesetz. Sie geht niemanden etwas an. Doch nun wird sie Banken, Versicherungen oder Finanzdienstleistern mitgeteilt. Vollautomatisiert. Alles keine staatlichen Organisationen, sondern Dritte. Die Aushöhlung des Steuerheimnisses zu Gunsten Dritter und privater Organisationen und Personen ist verfassungsrechtlich bedenklich, zumal die Zuständigkeit für die Gesetzgebung nicht dem Bund, sondern nach dem Grundgesetz den Ländern obliegen würde (Art. 140 Grundgesetz i. V. m. Art. 137 Absatz 6 Weimarer Reichsverfassung).

Die Betroffenen werden nicht einmal um Erlaubnis befragt. Der Grund: Die Finanzbehörden geben die Abführung der Kirchensteuer auf Zinserträge an die Finanzinstitute ab. Die katholische und auch die evangelische Kirche erwarten dadurch deutlich mehr Geld.

Viele Deutsche legen ihr Geld gut an. Zum Beispiel in Aktienpaketen, Fonds, Versicherungen oder Sparverträgen. Das bringt Zinsen. Auf diese Zinserträge müssen immer auch Kirchensteuern gezahlt werden, wenn die Kapitalerträge über 801,00 € bzw. bei Verheirateten über 1602,00 € liegen.

Bislang hat das Finanzamt die evtl. zu zahlende Kirchensteuer berechnet und abgeführt. Doch das soll sich zum 1. Januar 2015 ändern: Kreditinstitute, Versicherungen oder Finanzdienstleister werden zu „Kirchensteuerabzugsverpflichteten“. Sie müssen damit die „Kirchensteuer auf Kapitalerträge ermitteln und automatisch abführen“, so schreibt es eine neue gesetzliche Regelung durch § 51a Absätze 2b bis e und Absatz 6 Einkommensteuergesetz (EStG) vor.

Die Banken wissen größtenteils nicht, welcher Konfession ihre Kunden angehören. Das geht sie auch nichts an. Damit sie aber ihrer Verpflichtung nachkommen können, müssen sie die entsprechenden Daten erfragen. Diese werden ihnen vom Bundeszentralamt für Steuern (BZSt) zur Verfügung gestellt. Es ist davon auszugehen, dass einige Banken oder auch Versicherungen mit dieser Abfrage schon in diesem Jahr beginnen werden.

Hintergrund für die Preisgabe persönlicher, geschützter Daten ist, dass in der Vergangenheit durch angeblich unzureichende Meldung von Kapitalerträgen an das Finanzamt größere Verluste an Kirchensteuer für die Religionsgemeinschaften (Kennz.: rk, ev, ak, jüd. Gemeinden und einige andere) für die der Staat die Kirchensteuer (Kultussteuer b. jüd. Gem.) einzieht, entstanden sein sollen.

„Vereinfacht gesagt: Die Kirchen vermuten hier Einnahmepotentiale, die Finanzbehörden geben dem Begehren nach und man nimmt in Kauf, womöglich Persönlichkeitsrechte in Frage zu stellen“, sagt Bernd Werner, Vorsitzender der Lohnsteuerhilfe für Arbeitnehmer, Lohnsteuerhilfverein, Sitz Gladbeck.

Es sei ein bisschen so, als werde der Großteil der Sparer unter Generalverdacht gestellt, Kirchensteuern zu hinterziehen. „Wir verstehen dieses Vorgehen als Einschnitt in die Persönlichkeitsrechte“, sagt Bernd Werner, Vorsitzender der Lohnsteuerhilfe für Arbeitnehmer, Lohnsteuerhilfverein, Sitz Gladbeck. „Zumal ohnehin stets hinterfragt werden muss, warum deutsche Finanzbehörden für meist 3% Provision Kirchensteuern einziehen. Auch die Finanzbehörden geht die Konfessionszugehörigkeit grundsätzlich nichts an.“

Experten befürchten zu alledem auch noch, dass durch Sicherheitslücken die Daten von Fremden mitgelesen werden können. Die Übermittlung der Auskunft durch das Bundeszentralamt für Steuern an den Kirchensteuerabzugsverpflichteten erfolgt gemäß Einkommensteuergesetz (ESTG) in Form eines verschlüsselten Codes. Doch selbst der Bundesbeauftragte für den Datenschutz hat in einer entsprechenden Anhörung im Fachausschuss Bedenken über die Sicherheit dieser Übermittlung geäußert (vgl. Stellungnahme gegenüber dem Finanzausschuss des Deutschen Bundestags vom 21. September 2011).

Auch wenn sie nicht gefragt werden – Steuerzahler haben dennoch eine Möglichkeit, die Datenübermittlung zu stoppen. „Wir als Lohnsteuerhilfverein raten allen, die ihr Geld angelegt haben und die Wert auf ihre Privatsphäre legen, einen Antrag auf einen Sperrvermerk (Widerspruch) beim Bundeszentralamt zu erklären,“ sagt Bernd Werner, Vorsitzender der Lohnsteuerhilfe für Arbeitnehmer, Lohnsteuerhilfverein, Sitz Gladbeck.

Hier finden Sie das entsprechende Dokument:

<http://www.lohnsteuerhilfe.net/content/sperrvermerk-kirchensteuer>

Text: Lohnsteuerhilfe für Arbeitnehmer e. V.
Lohnsteuerhilfverein
www.lohnsteuerhilfe.net

Überarbeitet von Irina Modersitzki



Jeff Jones, Medium aus Wales

zu Besuch in Lüneburg, dem Wendland und Hamburg

16. bis 20. Juli 2014

Jeff Jones ist ein international anerkanntes Jenseitskontaktmedium aus Cardiff/Süd-Wales. Seit seiner Kindheit besitzt er die Fähigkeit, Brücken zwischen unserer materiellen und der nicht-materiellen Welt zu bauen und so Kontakt und Kommunikation zwischen den Ebenen zu ermöglichen. Durch die Botschaften, die er aus der jenseitigen Welt überbringt, hat er schon sehr vielen Menschen geholfen, nach einem schmerzlichen Verlust den Kontakt zu ihren Lieben wiederherzustellen und dadurch neuen Mut zu fassen.

Wer einen ersten Eindruck von Jeff Jones und seiner Arbeit bekommen möchte, ist eingeladen, sich ein NDR-Portrait anzuschauen, das unter folgendem link zu finden ist.

http://www.youtube.com/watch?v=kiAdZU_POZ8

Geplante Veranstaltungen:

Botschaften aus dem Jenseits - Mediale Gruppe (max. 10 Teilnehmer)

Während der Gruppensitzungen wird Jeff konkrete Kontakte zu Angehörigen im Jenseits herstellen und für jeden der Anwesenden Botschaften überbringen, die immer klar verständlich, tröstlich, ermutigend und heilsam sind.

Donnerstag, 17. Juli 2014 in Lüneburg und Sonnabend, 19. Juli 2014 in Hitzacker, jeweils 80 €

Botschaften aus dem Jenseits - Medialer Abend

Während dieser öffentlichen Abende können Sie Jeff Jones ein Stück weit auf eine Reise in die geistige Welt begleiten. Vielleicht kann Jeff für Sie einen konkreten Kontakt zu einem Ihrer Lieben im Jenseits herstellen, den Sie längst verloren glaubten ...

Donnerstag, 17. Juli 2014 in Dannenberg und Sonnabend, 19. Juli 2014 in Hamburg, Kirche der Stille, je 20 €

Einführung in die Welt des Spirituellen Heilens

Zu diesem Tagesseminar sind Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen. Jeff Jones wird den Umgang mit Heilenergien und verschiedene Aspekte spiritueller Heilung wie Heilungsfrequenzen und – vibrationen, Kontakt- und Fernheilung, Auraheilung u.a. vorstellen und Übungen dazu anleiten. Geeignet ist dieser Tag für Menschen, die an feinstofflichen Heilmethoden interessiert sind, die ihre Wahrnehmung verbessern sowie ihre individuellen Fähigkeiten vertiefen möchten und/oder die bereits in heilenden Berufen tätig sind.

Sonntag, 20. Juli 2014 – Hamburg, Kirche der Stille, 145 €/ ermäßigt 120 €

Die Veranstaltungen werden übersetzt.

Organisation, weitere Informationen, Terminabsprachen und Anmeldung

Renate Fischer, An den Jägerkaten 5, 21371 Tosterglope

Tel.: 0176-96973898 oder mail: renatefischer@summarum.biz

www.jeffjones.de





Celebrate Life Festival vom 24. Juli bis 3. August 2014

Mystical Summer School: Thomas Hübl und Team veranstalten zum elften Mal das Celebrate Life Festival in Hof Oberlethe. Die Teilnehmenden erlernen Werkzeuge für das mystische Studium, erforschen ihren Heilungsweg und einige Antworten aus der Wissenschaft. Sie erleben, wie sie in all ihren Beziehungen erwachen und alte Verstrickungen lösen können. Durch Übungen und Begegnungen, Forschen und Feiern, wird höheres Bewusstsein einer lebendigen mystischen Kultur entstehen, die mehr gibt als nimmt.

www.celebrate-life.info

Die Hamburger Theaternacht 13. September 2014

HAMBURGER
THEATERNACHT

Die Hamburger Theaternacht, in der rund 40 Bühnen die Saison mit einem gemeinsamen Paukenschlag eröffnen, findet einmal jährlich Anfang September statt. Dabei zeigen die Hamburger Theater eine ganze Nacht lang ihre Vielfalt, ihre Einzigartigkeit und ihre Unverwechselbarkeit. Die Besucher erhalten dabei Einblicke in die aktuellen Produktionen der Theater: aufwändige und puristische Inszenierungen, Traditionelles und Avantgardistisches, Gesprochenes und Gesungenes, Tragisches und Komödiantisches, Getanztes und Improvisiertes.

Jedes Theater ist für die Gestaltung seines Programms in dieser Nacht selbst zuständig. Mit einem Ticket können die Gäste alle Theater besuchen, die mittlerweile nicht mehr nur im großen Saal, sondern auch in den Foyers, auf den Fluren in den Bars und sogar vor der Tür Programm anbieten. Programm gibt es außerdem auf einer Open-Air Bühne, die jährlich an prominenter Stelle aufgebaut wird. Und zum Ausklang der Nacht feiern Publikum, Künstler und Theatermacher eine gemeinsame und rauschende Abschlussparty.

Die Hamburger Theaternacht findet in diesem Jahr am Samstag, dem 13. September 2014 statt – es gibt wieder ein dickes Programmpaket auf den Bühnen von 42 beteiligten Spielstätten! Der Vorverkauf beginnt am 1. Juli 2014.

www.hamburgertheaternacht.de

Profitgier! Nestlé hat Wassernutzungsrechte erworben und lässt Fabriken bewachen und einzäunen!



Das Recht auf Wasser ist ein Menschenrecht! Doch Nestlé-Verwaltungsratschef Peter Brabeck macht kein Geheimnis daraus, dass Wasser in seinen Augen kein öffentliches Gut sein sollte, sondern auch einen Marktwert wie jedes andere Lebensmittel benötige.

In Algerien hat Nestlé die Wassernutzungsrechte erworben und lässt die Fabriken bewachen und einzäunen. In Pakistan das Gleiche. In diesen Ländern wird das Wasser angezapft und für viel Geld in Plastikflaschen wieder verkauft. Während die Bevölkerung keinen Zugang mehr zu diesem Wasser hat.

Text <http://netzfrauen.org/?p=5188>

Weiter lesen: <http://www.nestle-marktplatz.de>

Anleitung für Simulanten

Sie haben noch nie simuliert? Wirklich nicht? Die verschiedenen Methoden des Täuschens und Trickens, des Herunterspielens und Aufplusterns sind bereits uralt und auch in der Tierwelt weit verbreitet. Doch der Homo sapiens übertrifft dank seines hoch entwickelten Gehirns die tierischen Vorfahren bei Weitem, wie die drei Autoren auf unterhaltsame Weise darlegen. Den speziellen Bereich des Simulierens in der ärztlichen Sprechstunde stellen sie dabei augenzwinkernd als „Gebrauchsanweisung“ für Simulanten vor. Und jeder, der möchte, bekommt praktische Tipps für so manches Zipperlein.

„Das Geheimnis des Lebens besteht aus Ehrlichkeit und fairem Verhalten. Wenn man das vortäuschen kann, hat man es geschafft.“ Mit diesem Zitat des amerikanischen Komikers Groucho Marx eröffnen die drei Autoren Gisbert Roloff, Andrzej Angielczyk und Barbara Zoeke ihren „Reiseführer ins Schummelland“, ein Land, in dem wir uns alle wohlich eingerichtet haben.

Eltern und Kinder, Lehrer und Schüler, Ärzte und Patienten, Rechtsanwälte und Klienten und nicht zuletzt Arbeitgeber und Arbeitnehmer bewegen sich mit mehr oder weniger großem Erfolg innerhalb einer Kultur der Täuschung, für die Schwindel, Irreführung, Betrug, Fälschung, Mogelei, Tricks, Finten, Fassaden, Aufplustern oder Herunterspielen geradezu selbstverständlich geworden sind. Als ausgewiesene Experten für allzu menschliche Befindlichkeiten stellen zwei Psychologen und ein Mediziner in vergnüglicher Form und ohne erhobenen Zeigefinger eine Vielzahl von Verhaltensweisen vor, mit denen man den anderen und sich selbst etwas vormacht.

Anleitung für Simulanten - Reiseführer ins Schummelland.

Gisbert Roloff / Andrzej Angielczyk / Barbara Zoeke: Mankau-Verlag • ISBN 978-3-86374-153-2 • 9,95 €



Einfach Basenfasten: Sofort loslegen und wohlfühlen

Eins, zwei - säurefrei! Fasten ist mühsam? Man bekommt nur Brühe und Tee? Und in den Alltag passt es sowieso nicht rein? Dann lassen Sie sich überraschen - von der angesagten Erfolgsmethode Basenfasten! Sie ist so simpel wie wirkungsvoll: Säurebildende Lebensmittel werden vom Speiseplan verbannt, an basischen darf man sich satt essen. Wie das genau funktioniert, verrät Ihnen dieses Buch. Einfache und prägnante Regeln führen Sie Schritt für Schritt durch die Fastenzeit: kurz nachlesen und direkt loslegen. Eins, zwei, drei - und schon ist Ihre Fastenwoche vorbei... Gute Ideen für die Zeit danach gibt's natürlich auch! So werden Sie im Handumdrehen zum Basen-Kenner, entsäuern Ihren Kühlschrank und gestalten Ihre Basentage ohne Mühe. Erfahren Sie mehr unter www.bastenfasten.de.

Einfach Basenfasten: Sofort loslegen und wohlfühlen von Sabine Wacker
• Verlag: TRIAS • ISBN-13: 978-3830468875 • 12,99 €



New Age Ayurveda - Mein Handbuch: Tipps für jede Lebensphase: Ernährung, Kräutermedizin, Yoga, Meditation

New Age Ayurveda zeigt Ihnen den Weg, wie Sie mit den Weisheiten aus dem alten Indien auch im stressigen Alltag unserer modernen Welt gesund und glücklich leben können. Es ist der Brückenschlag zwischen Ost und West, eine moderne Lebensweise, basierend auf den unerschütterlichen Grundwerten und Weisheiten jahrtausendealter Überlieferungen und Praktiken. Das New Age Ayurveda-Handbuch holt den Leser genau dort ab, wo er mitten im Leben steht. Die erfahrene Ayurveda-Ärztin Dr. Harsha Gramminger gibt Ernährungs-, Bewegungs-, Yoga- und Meditationsratschläge für ein seelisch ausgeglichenes und körperlich gesundes Leben. Der Leser gewinnt einen neuen, unverbauten und intuitiven Zugang zu Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine spannende Expedition zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Glück – vom Kleinkind bis zum 100. Lebensjahr. New Age Ayurveda mahnt nicht mit erhobenem Zeigefinger zu gesunder Lebensführung. Stattdessen befähigt es Sie auf einfache Weise, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und individuell zu gestalten.

New Age Ayurveda - Mein Handbuch: Tipps für jede Lebensphase: Ernährung, Kräutermedizin, Yoga, Meditation von Harsha Gramminger und Vasant Lad • Verlag: OM MEDICUS • ISBN-13: 978-3000445651 • 48 €

Harsha Gramminger promovierte in Humanmedizin und erhielt anschließend eine umfassende ayurvedische Ausbildung in Kalkutta und Italien. Seit 2003 führt sie ihre eigene ayurvedische Klinik mit angeschlossener Akademie für Ärzte, Heilpraktiker und Ayurveda-Interessierte in Bell (Nähe Köln): www.euroved.com

Um den Mangel an ayurvedischen Mitteln in Europa auszugleichen, hat sie zudem einen Vertrieb für Ayurveda-Erzeugnisse gegründet: www.ayurvedashop.eu

Harsha Gramminger bloggt regelmäßig zu Ayurveda- und gesundheitspolitischen Themen: www.harshagramminger.de

Nicht zuletzt ist Harsha Gramminger Präsidentin der European Ayurveda Association (EUAA) und setzt sich mit dieser für die Anerkennung Komplementärer und Alternativer Medizin in der EU ein: www.euroayurveda.com



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

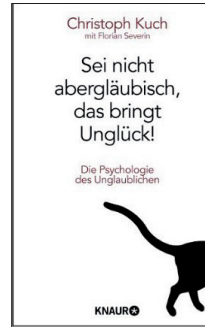
Sei nicht abergläubisch, das bringt Unglück!

Christoph Kuch beantwortet die Fragen, die Ihnen wirklich unter den Nägeln brennen, und erfüllt damit Ihre geheimsten Wünsche. Gewinnen Sie im Lotto, schreiben Sie Ihre Horoskope selbst, sagen Sie die nächste Naturkatastrophe voraus, und feiern Sie rauschende Feste ohne einen Cent für Getränke auszugeben. Nicht unbedingt in dieser Reihenfolge, aber auf jeden Fall urkomisch, politisch unkorrekt und fachlich fundiert. Erlangen Sie genügend Wissen, um bei der nächsten Cocktailparty endlich als der Besserwisser zu gelten, der Sie noch nie sein wollten.

Christoph Kuch entführt uns auf eine Reise durch die Welt der Alltagspsychologie – mit verblüffenden Einsichten. Er ist regelmäßig in Talkshows zu Gast und die Presse schreibt begeistert über ihn.

Was Eckhart von Hirschhausen für die Medizin ist, ist Christoph Kuch für die Psychologie.

Sei nicht abergläubisch, das bringt Unglück!: Die Psychologie des Unglaublichen von Christoph Kuch und Florian Severin
Verlag: Knaur TB • ISBN-13: 978-3426786925 • 12,99 €



DER GELEBTE TRAUM

Ein inspirierender Dokumentarfilm

Anhand der Entstehungsgeschichte des innovativen Bühnenkunstwerkes „Traumreise“ und der Biografie von Lex van Someren, wird mit faszinierenden Filmaufnahmen gezeigt und erzählt, wie im Leben kleine und große Träume verwirklicht werden können.

Die Zuschauer erleben ein Kaleidoskop an traumhaften Bildern und Musik, abwechselnd mit

Erzählungen von Lex van Someren und anderen über die Verwirklichung seines großen Traumes. Dabei lässt er tief in sein Innenleben blicken, um so die Menschen einzuladen, sich für ihr eigenes Innerstes zu öffnen und ihre Träume zu verwirklichen.

Der Gelebte Traum - Living the Dream • Lex van Someren • 110 Min. Spielzeit • 20 €

Bestellen unter : www.someren.de



Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Was unsere Welt wirklich braucht, ist unsere Liebe

... und Sonne!

Letzte Woche haben meine Rudelführerin und ich das erste Mal Teresa getroffen – zufällig. Ich war am Anfang echt irritiert, denn Teresa schrie vor Glück mich zu sehen und meine Rudelführerin hatte Tränen in den Augen. Beides habe ich nicht gleich verstanden. Auch Teresas hektischen Bewegungen konnte ich nicht gleich einordnen, es war aber für mich ok. Auf Kommando habe ich mich vor Teresa gesetzt und sie hat mir ordentlich das Fell gewuschelt ...

Als es für mich genug war, durfte ich aufstehen und erst mal in den nächsten Busch verschwinden ... Teresas unglaublich netter Papa und Teresa sind dann weitergegangen, in die eine Richtung und Rudelführerin und ich in die andere Richtung.

Auf meinen fragenden Blick hat meine Rudelführerin mir erklärt, dass Teresa eine Behinderung hat und sich bei Freude durch Schreien äußert. Die für mich ungewöhnten Bewegungen waren für Teresa normal und auch ein Ausdruck der Freude. Ich finde das schön, dass Teresa sich gefreut hat und wenn wir uns mal wieder sehen, darf sie mich auf alle Fälle wieder durchwuscheln.

Rudelführerin hat mir auch erzählt, dass sie auf ihrem Lieblings-Sender ARTE einen Bericht über Straßenkinder und ausgesetzte Tieren gesehen hat. Beide Lebensarten wurden zusammen gebracht, freundeten sich an und sorgten füreinander. Rudelführerin sagt, sie findet es ist ein schöner Gedanke, dass ein Bezugswesen, das fehlt ersetzt wird. Das finde ich auch.

Was liebe LeserInnen halten Sie davon, wenn wir mehr Lebewesen in Kontakt miteinander bringen. Einsame Menschen und (einsame) Hunde, Katzen und und und ...



Intuitive Grüße Eure Bella



Setze ein Zeichen. Mit einem **Click!**



Jetzt zur Kamera greifen, „Mehr Menschlichkeit für Tiere“ inszenieren, bis 13.7.2014 posten und gewinnen!

Mehr Menschlichkeit für Tiere



facebook.com/4PFOTEN

www.vier-pfoten.de