

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



Schwerpunktthema:

Transformation und Intuition

In dieser Ausgabe:

**Wespen-Hochsaison
im Spätsommer**

September 2014 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,

Transformation führt durch das Land der Intuition

Das Wort Transformation ist in aller Munde – von persönlicher bis hin zu globaler Transformation. Irgendwie scheint klar zu sein, dass sich etwas ändern muss. Aber was? Und vor allem wie?

Ich sitze auf der Wiese. Ganz allein. Schon vier Tage lang. Ohne etwas zu essen. Und ohne zu hungern. Ganz im Gegenteil. Ich habe angefangen, Düfte zu essen und Farben zu trinken. Alles ist langsam geworden in mir. Zeitlos. Aufgehoben im doppelten Wortsinn. Meine bisherigen Vorstellungen haben sich aufgehoben. Und hier in der Natur bin ich in meinem Sein ganz aufgehoben. Ich atme tief durch. Angekommen. Endlich.

Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen oberflächlicher Veränderung und tiefgreifender Transformation: Nach einer Veränderung tun wir andere Dinge, nach einer Transformation tun wir die Dinge anders. Während sich Veränderung im Außen vollzieht, muss uns Transformation ganz innen erwischen. Das ist radikaler, schmerzvoller, tiefgreifender. Aber am Ende kreativer und nachhaltiger.

Schon so oft habe ich über die Ausrichtung in meinem Leben nachgedacht. Ich habe Optionen gewälzt, abgewogen, Schlussfolgerungen gezogen und wieder verworfen. Dem Kern meines Wesens bin ich dabei nicht näher gekommen. Und währenddessen ist mein Leben immer mehr aus dem Gleichgewicht geraten, bis ich fast zusammengebrochen bin. Ich wusste: Ich muss raus. Raus aus dem Gewohnten. Raus in die Natur.

Bei der Transformation steckt die Radikalität schon im Wort. Trans-Form: Wir müssen über unsere bisherige Form hinauswachsen. Denn das, was wir bisher über uns wissen, kennen wir ja. Hat nicht gerade diese bisherige Form uns in jene Schwierigkeiten gebracht, die wir jetzt als Krise erfahren? In derselben beschränkten Form nun einfach andere Dinge zu tun, macht alles nur schlimmer. Über unsere bisherige Form hinaus zu wachsen kostet aber etwas. Uns selbst.



Inhalt:	Seite
Transformation und Intuition	ab 2
Offen sein müssen?	5
Wespen-Hochsaison im Spätsommer	ab 6
Kurzes & Buntes	10
Bücher-Tipps	ab 11
Bella - Intuition auf vier Pfoten	15

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.

Es war eine Mischung aus Verzweiflung und Neugierde, die mich hat aufbrechen lassen. Ich ahnte damals noch nicht, dass Aufbruch wörtlich gemeint war. Während den ersten zwei Tagen in der Natur ging es ja noch. Aber am dritten Tag, da fühlte ich mich so einsam, so alleine, so abgetrennt, so elend. Es regnete und der Himmel weinte alle meine Tränen mit. Alles, was ich bisher gelebt hatte, schien an Wert zu verlieren. Meine ganze Anstrengung, mein Wollen, mein bisheriges Bild über mich zerbrachen. Am Ende des Tages war ich buchstäblich fertig. Ich grub ein Grab für die Fragmente meines Selbst und schmückte es mit Blumen. Danach? Eine eigenartige Leere. Und dann eine noch eigenartigere Nacht.

Es scheint ein Naturgesetz zu sein, dass wir in Transformationsprozessen „ganz unten durch“ müssen. Das griechische Wort *crisis* bezeichnet genau diesen Tiefpunkt. Er riecht immer nach Sterben, nach Tod, nach kompletter Aufgabe. Danach aber vollzieht sich – wenn uns die Gnade widerfährt! – eine Öffnung. Dann treten wir ein ins Land der Intuition.

Erst versank ich in einen Tiefschlaf. Und dann gingen Träume von einer Klarheit los, wie ich sie bisher nicht kannte. Es war reine Schau. Ich sah mich tanzen, mich drehen, sehr schnell. Meine Stirn öffnete sich. Ich sah durch dieses Loch nicht in die Welt, sondern hinter die Welt. Das ist schwer zu beschreiben. Aber das Muster, das ich dort sah, fiel zusammen mit einer plötzlichen inneren Gewissheit: Ich gebe zu viel und kann nicht gut nehmen. Ich wusste schon im Schlaf, dass mich diese tiefe Einsicht verändern würde.

Intuitive Eingebungen können nicht gemacht werden. Das lateinische Wort *intueri* ist in seiner grammatikalischen Form ein passives Verb. Die deutsche Übersetzung „schauen, betrachten, erwägen“ ist also nicht ganz präzise. Eigentlich sollte es „angeschaut werden“ heißen. Angeschaut von wem? Manche nennen es das Höchste Bewusstsein, Gott, Göttin, das Große Wissen, das Unbewusste – jedenfalls eine Dimension, die größer, komplexer, umfassender ist als unser kleiner Verstand. Um für intuitive Eingebungen offen zu werden, braucht es Rückzug, Hingabe und Entspannung. Es braucht das „Sterben“ - oder besser formuliert: das Zurücktreten - des kleinen Verstandes. Denn nach der Ein-Gebung braucht es den Verstand wieder, um die Gabe erfassen zu können.

Am vierten Tag sitze ich also auf meiner Wiese, genieße, bin ganz durchlässig. Und zuversichtlich. Ich werde diesem Traumbild folgen und darauf vertrauen, dass mir das Leben schon zeigen wird, wie das geht mit dem Gleichgewicht von Geben und Nehmen. Mir werden bisher noch nicht gedachte Ideen kommen, die mein Leben nach und nach umgestalten werden. Wohin? Wie soll ich das jetzt schon wissen? Die Ausrichtung, die ich hier in der Natur gefunden habe, liegt nicht mehr wie früher im Außen, sondern in meinem Inneren. Endlich habe ich wieder den Zugang zu meinem Sein und meiner unhinterfragten Zugehörigkeit zum Leben gefunden. Das gibt mir die nötige Ruhe und Kraft für die bevorstehende Umgestaltung meines Alltags. Und die Gewissheit, dass ich jederzeit intuitiv und kreativ sein kann – wenn ich mir die Aus-Zeit dafür nehme!

Text: Ursula Seghezzi

Ursula Seghezzi (*1971) begleitet seit mehr als zehn Jahren Menschen und Gruppen durch Wandlungskrisen. Sie bietet Visionssuchen an (12tägige Transformationsreisen in die Natur mit einer Solo-Auszeit von vier Tagen und Nächten) und leitet die zweijährige transformation in natura® - Naturcoaching - Ausbildung. Ihr neuestes Buch heißt „Das Wissen vom Wandel. Die natürliche Struktur wirksamer Transformationsprozesse“.

www.umainstitut.net



Offen sein müssen?

Offenheit und Wahrheit sind nicht dasselbe

Wahrheit bedeutet, dass das, was ich sage, auch gilt. Offenheit ist dagegen ein relatives Gut: zur Offenheit gehören immer zwei Seiten, das übersieht man leicht. Wir müssen auch denjenigen bedenken, der die Offenheit ungeschützt ertragen muss, eventuell will das Gegenüber es gar nicht wissen. Denn es gibt eine Offenheit, die nicht fair ist: das ist die selbstgerechte Variante der Offenheit, die die eigenen Belastungs- und Schuldgefühle dem Partner zuspielt.

Dies wird gerne als ehrliche Wahrheit verkauft, ist aber in erster Linie nicht ehrlich, sondern aggressiv und daher egoistisch und niederträchtig. Dies sage ich so deutlich, weil Offenheit gerade in der „Psycho-Szene“ gerne einseitig positiv als ehrliche Wahrheit verkauft bzw. mit ihr verwechselt wird.

Ich halte nichts davon, „offen sein“ zu müssen, sondern die Verantwortung für die eigenen Handlungen zu übernehmen. Bei vielen TeilnehmerInnen erlebe ich die Sehnsucht, ihre Grenzen und Begrenzungen und Schutzbedürfnisse klarer wahrnehmen und annehmen zu können, d.h. zu wissen, was man will und was man nicht will. Wenn wir dann die Konsequenzen der eigenen Grenzen verantworten, sind wir tatsächlich offen für und in Verbindung mit den eigenen und fremden Begrenzungen.

Optimale Offenheit

Letzendlich läuft die Balance zwischen Offenheit und Schutz, zwischen Spontaneität und adäquaten Ausdruck auf ein Paradox hinaus: wären wir permanent offen und würden uns alles sagen (was ohnehin nicht möglich ist), würde dies automatisch den Schutz aktivieren, da sich alle vor dieser Informationsflut schützen müssten. Das Ziel ist daher nicht maximale Offenheit, sondern optimale Offenheit. Und dieses Optimum lässt sich am Besten durch Versuch und Irrtum herausfinden.

„Offen“ für Begegnungen kann ich nur sein, wenn ich mir erlaube, verschlossen sein zu dürfen. Beides bedingt sich gegenseitig und wird erst dann zu einer freien Entscheidung für uns, wenn ich meine Grenzen und Bedürfnisse bewusst wahrnehme und lerne, dafür „zu gehen“, mit allen Konsequenzen, die das nach sich ziehen darf und die ich vor allem mitverantwortete.

Verantwortung meint aber nicht etwas Schweres, sondern so etwas wie „Präsenz mit dem, was ist“. Im Englischen sagt man „responsability“, also in Resonanz sein mit der Antwort, die unser Handeln hervorruft. Sich eben nicht schuldig fühlen und beklagen, weil meine Entscheidungen und mein Handeln eine Resonanz hervorruft. Wenn wir die Antwort für unser Handeln und So-sein (z.B. Verschlossenheit oder Offenheit) selber aushalten, dann müssen wir uns auch nicht vor uns selbst verstecken. Beides ist dann möglich, Mitgefühl für uns und unser Gegenüber, ohne dass jemand etwas anders machen muss, höchsten kann, weil will ...

Text: Malte Schlösser



Autoreninfo:

Malte Schlösser, geb. 1977, lebt mit seiner Partnerin in Berlin. Er ist Heilpraktiker (Psych.), Regisseur und Mag. Philosoph. Außerdem Seminarleiter, systemischer Sexual- und Körperpsychotherapeut. Er bietet Seminare und Trainings sowie Einzel- und Paartherapie in Berlin und Brandenburg an. Dabei geht es ihm um die Themen Liebe, Beziehung, Kommunikation und Bewusstheit.

Kontakt:

www.kunstdesseins.de

Wespen-Hochsaison im Spätsommer

Im Spätsommer kann es am Kaffeetisch ungemütlich werden. Angezogen vom süßen Duft der Nahrungsmittel gesellen sich ungebetene Gäste an den Tisch: Wespen. Wenn man nicht aufpasst oder gar hektisch um sich schlägt, droht ein Stich. Doch warum sieht man jetzt so viele Tiere, und warum scheinen sie jetzt so aggressiv zu sein?

Wachsendes Wespenvolk

Die Wespensaison beginnt eigentlich im Frühjahr, die zahlreichen Arbeiterinnen tauchen jedoch erst ab Juni immer häufiger auf. Unermüdlich sind sie auf der Jagd nach Insekten, um die Königin und die Brut mit Proteinen zu versorgen. Dabei werden auch viele Schadinsekten vertilgt. „Die Staaten von drei Wespenarten, der Deutschen Wespe, der Gemeinen Wespe und der Hornisse entwickeln sich bis in den Herbst hinein, ihr Populationsmaximum erreichen diese Arten daher im September/Oktober“, erklärt Johann-Christoph Kornmilch, Biologe und Spezialist für Bienen und Wespen an der Universität Greifswald. Kein Wunder also, dass die Tiere jetzt immer häufiger zu beobachten sind.



Knapper werdender Rohstoff: Zucker als „Flugbenzin“

Oftmals werden sie jetzt auch als besonders aufdringlich empfunden, was mit dem erhöhten Nahrungsbedarf der wachsenden Völker zusammenhängt. „Die Arbeiterinnen benötigen für sich selbst Kohlenhydrate als ‚Flugbenzin‘“, so Kornmilch. Für ein Volk von Hunderten oder mehreren Tausend Wespen werde es immer schwieriger, den Bedarf nach Zucker nur durch das Sammeln von Nektar oder Honigtau zu decken. Daher werden Wespen zum Spätsommer hin immer ‚flexibler‘ bei der Suche nach Zucker und versuchen, an ergiebige Zuckerquellen beim Menschen zu kommen. Auch Fruchtzucker, z. B. von Pflaumen und Birnen, stehen dem Wissenschaftler zufolge bei den Tieren dann hoch im Kurs. Pflaumenkuchen scheint der Himmel zu sein, er duftet für sie unwiderstehlich!

Nicht alle Wespen werden aufdringlich

Aber das betrifft nicht alle Vertreter der Gruppe der echten Wespen. 11 Arten gibt es hierzulande, von denen sich nur zwei Spezies für unsere Süßspeisen und Getränke interessieren: Die Gemeine Wespe und die Deutsche Wespe. Ihre Nester beherbergen bis zu 7.000 Tiere. Eigentlich sind auch diese Arten nicht von vornherein aggressiv. Zu einem Stich kommt es nur dann, wenn sich die Tiere bedroht fühlen.

Stiche vermeiden

Wichtig ist daher, die zu den Hautflüglern gehörenden Insekten möglichst in Ruhe zu lassen und nicht nach ihnen zu schlagen. Noch besser ist es, die Tiere fern zu halten. Ernten und sammeln Sie das Obst im Garten frühzeitig auf, damit es keine Wespen anzieht. Alle Speisen, die Wespen anlocken, sollten abgedeckt werden. Das Gleiche gilt für Getränke. Wer im Garten gern barfuß geht, kann durch

eine entsprechende Pflege darauf achten, dass im Rasen kein Klee oder andere kurzstängelige Blumen gedeihen, die nicht nur Wespen, sondern auch Bienen anziehen würden.

Vor allem Stiche im Mundbereich müssen vermieden werden: Bei Anwesenheit von Wespen und Bienen ist das Trinken aus Flaschen und Dosen gefährlich, denn es ist nicht zu erkennen, ob sich ein Tier in der Flasche oder am Flaschenhals sitzt. Besser ist es, aus einem Glas zu trinken. Wer auf einen Strohhalm nicht verzichten mag, sollte nur dünne Exemplare benutzen. Außerdem sollte man darauf achten, Finger und Mundwinkel von Kindern beim Essen sauber zu halten.

Erste Hilfe bei Stichen

Ein Wespenstich ist für normal empfindliche Menschen schmerzhaft, aber ungefährlich. Es gibt einige Hausmittel, deren Wirkung umstritten ist. Eines davon ist das Einreiben der Stichstelle mit einer halbierten rohen Zwiebel, ein anderes das Kühlen.

Bei Stichen im Mundraum und in der Halsgegend muss sofort ein Arzt aufgesucht werden, weil die entstehende Schwellung die Atmung behindern könnte. Wer nach einem Stich Schwindel, Übelkeit oder Herzrasen verspürt, muss den Notarzt rufen. Diese Symptome weisen auf eine Insektengift-Allergie hin. Bei bekannter Insektengift-Allergie sollte in der warmen Jahreszeit stets ein Notfall-Set mitgeführt werden.

Gut zu wissen: Nester werden nicht wieder bezogen

Übrigens: Wer ein Wespennest im Garten hat, muss nicht mit einer erneuten Besiedelung im nächsten Jahr rechnen. Zum Herbst hin stirbt ein Wespenvolk komplett ab. Die Jungköniginnen sind vorher vom Nest abgeflogen. Sie versuchen über den Winter zu kommen, um im nächsten Jahr ein neues Volk an anderer Stelle aufzubauen. Kornmilch: „Die alten Nester des Vorjahres werden nie wieder bezogen.“

Text: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

<http://www.dgk.de>



Es ist so dunkel!

Empfinden Sie es manchmal auch so – die Fahrbahn ist gut ausgeleuchtet, während es auf dem Gehweg deutlich dunkler ist.

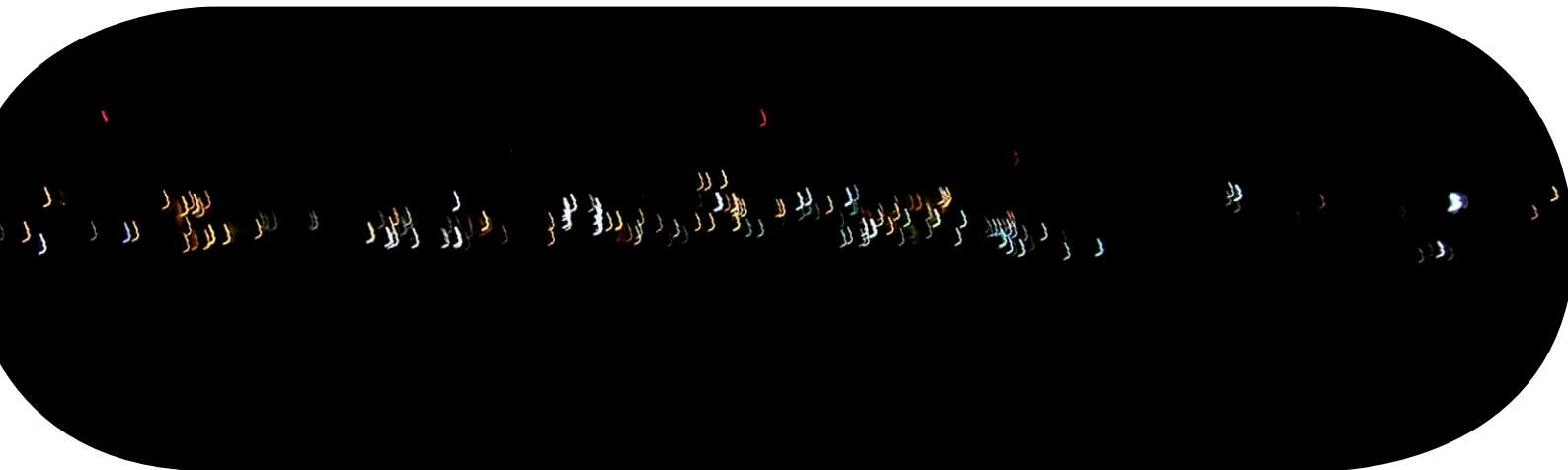
Wir, die Mitglieder von FUSS e.V., engagieren uns für eine Verbesserung der Situation von Fußgängerinnen und Fußgängern. Sie könnten uns dabei unterstützen, indem Sie uns aus Ihrem Stadtteil Beispiele nennen für besonders dunkle, aber ebenso auch für gut ausgeleuchtete Gehwege. Diese Informationen sollen Grundlage sein für weitergehende Untersuchungen und Aktivitäten.

Bitte wenden Sie sich dazu an

sonja.tesch@fuss-ev.de

Tel. 040. 43280837

<http://www.fuss-ev.de>



Pflück.org? Lass dein Obst nicht hängen!

Wenn man sich in Großstädten wie Hamburg und Berlin etwas genauer umsieht, sind viele private Gärten mit Obstbäumen bepflanzt. Ein großer Teil dieses Obstes fällt jedes Jahr von den Bäumen und verkommt, da sich niemand die Mühe macht es zu pflücken.

Die Idee von Pflück.org ist es dieses Obst zu pflücken und gleichmäßig zwischen Obstbaumbesitzern, Pflückern und bedürftigen Einrichtungen aufzuteilen.

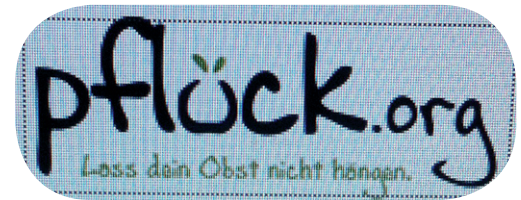
Die Nutzung der ungepflückten Bestände hilft allen – die Obstbaumbesitzer bekommen Obst, welches sonst an ihren Bäumen verrotten wäre, die Helfer bekommen leckeres, frisches Obst und in der Gemeinde werden Menschen kostenlos mit gesundem Obst unterstützt.

Funktioniert das?

Ja! Und dazu gibt es bereits einige Beweise, wenn man einen Blick über den großen Teich z.B. ins schöne Toronto mit *not far from the tree* oder nach Portland mit *Portland Fruit* wirft.

Pflück.org möchte eine Ergänzung zu den bestehenden Initiativen bieten. Die Plattform bringt Obstbaumbesitzer, Helfer und gemeinnützige Organisationen zusammen.

<http://www.pflueck.org>



8. Calumed Kongress „Der vernetzte Mensch – Von den Grenzen des Individuellen“

„Jedem das Seine, mir das meiste!“ Unser Kulturkreis ist geprägt von einem Ethos der Individualität. Vielfach regiert die stille Überzeugung, dass man als Individuum weiterkommt, wenn man sich möglichst jeglicher Verbindlichkeiten und Abhängigkeiten entledigt.

Dem gegenüber wächst auf vielen Ebenen die Einsicht, in welchem hohem Maße der Mensch in wechselseitiger Resonanz und Verbundenheit lebt. Globalisierung, Ökologie, Systemtheorie, das World Wide Web des Internet, Transpersonale Psychologie – all' diese Stichworte belegen diesen vielfältigen Erkenntnisprozess.

Welches Verständnis dieser beiden Pole und ihrer Verbindung uns zu einer ausgeglicheneren, verantwortlichen, glücklichen und auch freieren Lebensweise dienlich und hilfreich sein kann, ist noch längst nicht ausgelotet.

Der Mensch ist umfassend vernetzt, verbunden, verlinkt. Was ist das dann aber oder was kann es dann noch sein, das „Seine“, das jeder Mensch zu leben beufen sein soll?? Was bedeuten diese Verbindungen von Mensch und Welt für Menschenrecht und Menschenpflicht?

<http://www.calumed.de/kongresse/kongress-2014.php>





„Internationaler Tag der Tropenwälder“ am 14. September

Indonesien ist der weltweit größte Exporteur von Palmöl, das in fast jedem zweiten Supermarktprodukt steckt. Die stetig wachsende Nachfrage auf dem Weltmarkt führt dazu, dass für Palmölplantagen in großem Stil tropische Wälder gerodet werden. Die Vernichtung des Regenwaldes trifft auch die Elefanten auf der Insel Sumatra.

Über Welttierschutzgesellschaft e.V.

Unter dem Leitsatz „Tierschutz fängt beim Menschen an“ engagiert sich die Welttierschutzgesellschaft weltweit für ein besseres Verhältnis zwischen Mensch und Tier. Ihre Vision ist eine Welt, in der Tiere von den Menschen in ihrem Umfeld wahrgenommen sowie respektvoll und artgerecht behandelt werden.

Weiter lesen: welttierschutz.org

Wir steigern das Bruttosozialglück

Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden ist interaktives Kunstprojekt und multimediale Kommunikationskampagne, mit der die Menschen zum Umdenken und Mitmachen motiviert werden sollen. Fragen wie „Was macht uns glücklich?“ und „Ist das Glück nur ein privates oder doch auch politisches Thema?“ stehen ebenso auf der Agenda wie das Ziel, durch öffentlichen Diskurs und alltagsnahe Aktionen das deutsche Bruttosozialglück zu erarbeiten.

Wie kann der Wert dieses Bruttosozialglücks gemessen werden und wovon hängt er ab? Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden sieht die Antwort in der Besinnung auf klassische Werte: Mehr Solidarität und Zusammenhalt in der Bevölkerung, eine Konsumreduktion für mehr Zufriedenheit, gegenseitiges Vertrauen und mehr Zeit für das Miteinander.

Weiter lesen: www.ministeriumfuerglueck.de



Ministerium
für Glück
und Wohlbefinden



Hamburger Theater Festival

Vom 28. September bis zum 30. November findet in diesem Jahr das Hamburger Theater Festival statt. Das Festival ist zu Gast im Deutschen Schauspielhaus, im Thalia Theater, auf Kampnagel und im St. Pauli Theater.

Weiter lesen: www.hamburgertheaterfestival.de

Sommerfest im Jenisch Park

Am Sonntag, dem 7. September ist es wieder soweit: Von 13 bis 20 Uhr findet im Jenisch Park das mittlerweile zur Tradition gewordene Sommerfest statt. Zusammen mit dem Ernst Barlach Haus, den Freunden des Jenischparks e.V., dem Bezirksamt Altona, Ralphs Kiosk und dem Atelier am Jenischpark lädt das Jenisch Haus zu einem sommerlichen Programm für die ganze Familie ein. Passend zur aktuellen Sonderausstellung Caspar Voght (1752–1839) – Weltbürger vor den Toren Hamburgs finden im und vor dem Jenisch Haus neben speziellen Veranstaltungen für Kinder Theatervorführungen und Führungen durch die Ausstellung statt.

Ein besonderes Highlight für alle Gäste bilden sicher die beiden Konzerte zum Mitsingen.

www.altonaermuseum.de



Das dreckige Leben:

**Aus den High Heels in die Gummistiefel
- Wie mein Traum vom naturnahen Leben in
Erfüllung**

„Dieses Buch ist die Geschichte zweier Liebesaffären, die meinen Lebensweg in neue Bahnen gelenkt haben: einmal die Liebe zur Landwirtschaft – dieser erdigen, sinnlichen Kunst – und die Liebe zu einem schwierigen Farmer, der einen zur Verzweiflung treiben kann.“ Kristin Kimball ist eine typische, moderne New Yorker Großstädterin. Sie ist Schriftstellerin, über 30 und genießt ihr Singleleben. Dennoch sehnt sie sich immer mehr nach einer Familie und Stabilität. Durch ein Interview, das sie mit einem jungen dynamischen Farmer führt, verändert sich ihr Leben radikal. Sie kehrt der Stadt den Rücken und beginnt mit ihm ein wahnwitziges Projekt: Auf 200 Hektar Land wollen sie eine Farm aufbauen, die komplett alles hervorbringt, um eine Gemeinschaft von Menschen zu ernähren. Das dreckige Leben ist die fesselnde Chronik ihres ersten Jahres auf der Essex Farm, vom kalten Nordwinter bis zur folgenden Erntesaison – einschließlich ihrer Hochzeit auf dem Heuboden. „In dem Maße wie man das Land durch die Bewirtschaftung umwandelt“, schreibt sie, „wird man selbst verwandelt.“ Kristin Kimball stolperte in ein Leben, in dem sie Clutch und High Heels für Mistgabel und Gummistiefel eintauschte. Statt bis vier Uhr morgens in Bars zu sitzen, klingelt um diese Zeit der Wecker und es ist Zeit für Stall- und Hofarbeit. Auf der Essex Farm entdeckt sie die Freuden anstrengender körperlicher Arbeit. Sie lernt, dass gutes Essen die Grundlage für ein gutes Leben ist und verliebt sich hoffnungslos. In ihrem neuen Leben findet sie mit Hingabe zu der Bestimmung, nach der sie sich gesehnt hatte. Bei einem Mann, in einer Kleinstadt und auf einem wunderschönen Stück Land. Heute kommen das ganze Jahr über jeden Freitagabend über hundert Kunden zur Essex Farm, um ihre Wochenration an gesunden Nahrungsmitteln abzuholen, die auf der Farm produziert werden. Die Arbeit verrichten Zugpferde statt Traktoren und gedüngt wird mit Kompost. „Das dreckige Leben“ ist eine Geschichte über den Mut, sein Leben noch einmal ganz neu zu ordnen. Ein Abenteuer, das den Leser von der ersten bis zur letzten Seite in seinen Bann zieht.

Das dreckige Leben: Aus den High Heels in die Gummistiefel - Wie mein Traum vom naturnahen Leben in Erfüllung ging von Kristin Kimball • Unimedita ein Imprint der Narayana Verlag • ISBN-13: 978-3944125220 • 19,80 €



Indianische Heilkunst: Pflanzen, Rituale und Heilungsbilder nordamerikanischer Schamanen

Die indianische Spiritualität geht von der Erfahrung der Ganzheitlichkeit aus: Alle Lebewesen und Naturerscheinungen im Himmel und auf Erden sind miteinander verwoben. Der gesunde Mensch ist somit als Mikrokosmos einer harmonischen Schöpfung zu sehen. Vor dem Hintergrund dieser Weltanschauung hat sich seit Jahrhunderten ein weisheitlich-sensibler Umgang mit Krankheit und eine naturnahe Heilkunst entwickelt, die mehr und mehr Menschen im Westen fasziniert - auch und gerade als Alternative zu einem zunehmend technischen und eindimensionalen Verständnis von Krankheit, Gesundheit und Medizin. Der Autor, Professor der Anglistik, ist nach jahrelanger Forschung und persönlichen Begegnungen mit indianischen Heilzeremonien vertraut. In diesem Buch führt er sachkundig und differenziert in die Realität traditioneller indianischer Heilens ein. Dabei gibt er den Leserinnen und Lesern nicht nur umfassende Einblicke in das ganzheitliche Denken der Indianer, sondern erläutert auch ganz konkret bestimmte Zeremonien und Heilpflanzen, ergänzt durch zahlreiche Original-Heilungstexte und sakrale Darstellungen.

Indianische Heilkunst: Pflanzen, Rituale und Heilungsbilder nordamerikanischer Schamanen von Rudolf Kaiser

Verlag: Aira / Mankau • ISBN-13: 978-3954741120 • 9,95 €

7 Tage grün: Grüne Smoothies und Rohkost

Grün entgiften und durchstarten Einen Gang zurückschalten, entgiften, das ein oder andere Wohlfühlkilo verabschieden - eine Fastenwoche tut Körper und Seele gleichermaßen gut. Klassisches Fasten finden Sie aber etwas langweilig? Dann stellen Sie Ihre Detox-Woche doch einfach mal unter das Motto „grün“. Richtig gelesen! Grüne Smoothies, grüne Suppen, Salate - mit diesen veganen Vitaminbomben können Sie ideal entschlacken und Ihren Körper beim Neustart unterstützen. Warum das Grünzeug ab sofort nicht mehr in die Hasenkiste wandern sollte und wie genau „grün to go“ funktioniert? Das verraten Detox-Expertin Stephanie Mehring und Bloggerin Franziska Schmid (bekannt durch www.veggie-love.de). Dazu gibt's tolle Rezepte, nützliche Warenkunde und alles rund um die richtige Zubereitung Ihrer grünen Leckereien. Ran an die Mixer und rauf auf die grüne Welle - viel Spaß dabei!

Franziska Schmid ist freie Online-Publizistin und Social Media Managerin. Über ihren Blog www.veggie-love.de ist sie in der modernen „Ernährungs-Szene“ sehr bekannt. Katharina Mehring ist Detox-Expertin, Produktentwicklerin bei der Firma „Grüne Smoothies“ und betreibt das Projekt Raw Love Berlin.

7 Tage grün: Grüne Smoothies und Rohkost von Franziska Schmid und Stephanie Katharina Mehring Verlag TRIAS • ISBN-13: 978-3830469650 12,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Huna-Heilung: Die Kraft der eigenen Symbole

Wenn wir uns verändern, verändert sich alles! Gelingt es uns, unsere inneren Bilder zu heilen, heilen wir gleichzeitig im Außen - denn alles, was uns im Leben begegnet, ist ein Bild, ein Symbol unseres Inneren. Anhand zahlreicher Übungen zeigen Radegundis Grüneberg und Oliver Driver, wie selbst Huna-Unerfahrene ihre alten Bilder spielerisch durch neue ersetzen und ihr Leben im Dialog mit ihrer Seele verändern können - zum Beispiel, indem sie damit beginnen, dem Guten und Schönen mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

Huna-Heilung: Die Kraft der eigenen Symbole von Radegundis Grüneberg und Oliver Driver • Schirner Verlag • ISBN-13: 978-3843450997 • 6,95 €



Wonach wir wirklich hungern: Mit der Chopra-Methode Erfüllung finden und dauerhaft abnehmen

Das Angebot an Diäten ist unüberschaubar, und jede Diät hat einen Haken: Sie alle gehen von der falschen Motivation aus, denn immer sind sie verbunden mit Verzicht und Beschränkung. Statt eines strikten Ernährungsprogramms stellt Bestseller-Autor Deepak Chopra die Frage, welche Lücke durch schädliche Essgewohnheiten tatsächlich gefüllt werden soll - wonach man also wirklich hungert. Der Körper ist nur der Spiegel dessen, was in uns vorgeht, und nur, wer ein Bewusstsein für die eigenen Angewohnheiten wie unachtsames, schnelles Essen oder Gleichgültigkeit gegenüber Zutaten und Zubereitung entwickelt, kann ein ausbalanciertes und gesundes Leben führen. Er zeigt praktische Alternativen auf, wie jeder sein Denken verändern kann, um eine neue Einstellung zum Essen und zum eigenen Körper zu gewinnen. Chopras Botschaft: Abnehmen kann mit Freude verbunden sein, wenn Essen zum Genuss wird. Mit vielen Selbsttests, fachkundigen Ernährungstipps, Achtsamkeitsübungen und ayurvedische Rezepten.

Wonach wir wirklich hungern: Mit der Chopra-Methode Erfüllung finden und dauerhaft abnehmen von Deepak Chopra von GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH • ISBN-13: 978-3833839856 • 19,90 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Hollywood Dogs: Fotografien von der John Kobal Foundation

Viele der großen Stars aus den goldenen Jahren Hollywoods von etwa 1920 bis 1960 besaßen Hunde oder ließen sich aus Publicity-Gründen mit ihnen ablichten.

Für dieses Buch wurden fast ausschließlich bisher unveröffentlichte Fotografien aus der John Kobal Foundation zusammengetragen, die das Herz eines jeden Hunde- und Filmliebhabers höher schlagen lassen und außerdem ein Wiedersehen mit vierbeinigen Filmhelden wie Lassie oder Rin Tin Tin ermöglichen.

Seltene, größtenteils bisher unveröffentlichte Fotografien

Der Herausgeber Gareth Abbott arbeitet seit über zwanzig Jahren mit Fotografen und hat in dieser Zeit als Herausgeber von Fotokunstabänden und Kurator von Fotoausstellungen für die namhaftesten Museen der Welt gearbeitet.

Catherine Britton kommt aus dem Verlagswesen und ist Autorin der Bücher ‚Dogs in Books‘ (British Library 2011) and ‚Puss in Books‘ (British Library 2012).

Hardcover, 174 Seiten, s/w-Fotos & Großaufnahmen

Hollywood Dogs: Fotografien von der John Kobal Foundation von Gareth Abbott, Catherine Britton, William Secord und Gisela Rau
Verlag: Kynos • ISBN-13: 978-3954640218 • 29,95 €



Geht's noch?: Impulse für Lebensqualität und Gelassenheit im Alltag und Beruf

„Geht's noch?“ Solange wir lesen können geht's noch! Stimmt das? Deshalb lautet die Kernfrage dieses Buches: „In welcher Lebensqualität geht's noch?“ „Und wie lange geht's noch so?“ Die Antworten dazu findet der Leser auf unterhaltsame, humorvolle und inspirierende Art indem er sich selbst begegnet. „Geht's noch?“ ist ein Buch, das fesselt und loslässt, das Dinge zurechtrückt und auf den Kopf stellt, das den Blick weitet und den Spiegel vorhält, das beruhigt und anregt, das aufräumt und ausräumt. „Geht's noch?“ verführt zu einem Rendezvous mit sich selbst. Ein Rendezvous mit Folgen ... Mit Erfolgen, die über übliches Erfolgsstreben hinausgehen. Mit Erfolgen, die Lebensqualität, Gelassenheit und Zufriedenheit einschließen – selbst in einer Zeit, die viel von einem abverlangt.

Geht's noch?: Impulse für Lebensqualität und Gelassenheit im Alltag und Beruf von Dirk Rauh von Books on Demand
ISBN-13: 978-3735718228 • 17,70 €



Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Hilfe für Hunde in Not

Wir denken immer an spanische Straßenhunde oder aus dem osteuropäischen Ausland. Gut wenn wir uns hier einsetzen und achtsam sind.

Achtsam sollten wir auch bei Züchtern sein, wobei ich den Wahn mit den Züchtern nicht verstehen kann. Einen Hund kaufen? Das käme für mich nicht in Frage.

(Über)Züchtung bedeutet ebenfalls Tierleid.

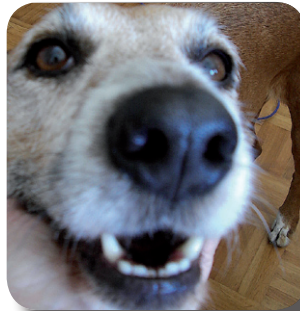
Und was ist mit unseren Hunden?

Eine Artgenossin, die ich vor kurzem auf der Hundewiese traf, der geht es gar nicht gut. Eine Süße aber total verängstigt.

Ihre Rudelführerin ist über 80 Jahre ... sie als Wischler (Jagdhund!) hat nicht genug Auslauf, ihre Krallen sind zu lang. Nun musste ich mit ansehen, wie sie nach einem Ungehorsam geschlagen wurde.

Meine Rudelführerin ist ganz aufgebracht. Sofort ist sie tätig geworden.

Sehr gute Infos haben wir bei unseren Freunden von VIER PFOTEN gefunden. Danke!



<http://www.vier-pfoten.de/service/ratgeber/zeuge-von-tierleid/>.

Weitere Infos hier: <http://www.franziskustierheim.de/>.

Intuitive Grüße Eure Bella