

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



Schwerpunktthema:

In dieser Ausgabe:

**Antibiotika sind bei
Halsweh oft nutzlos**

Das Projekt CAFÉ KOGI

November 2014 • Online Magazin

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wir verbinden die Herzen der Menschen über feinsten Kaffee zum Wohle der Erde.“ so Oliver Driver über das Projekt CAFÈ KOGI. Das unterstützen wir von der **INTUITION** gerne!

Wie alles begann - Oliver Driver berichtet:

1996 war ich das erste Mal mit einem guten Freund als Backpacker in Kolumbien. Damals beherrschten die FARC, die Paramilitärs, die Guerilla, die Drogenbarone und das kolumbianische Militär das Land. Als wir bis nach Santa Marta, der Küstenstadt kurz vor dem Kogi-Land, gereist waren, rieten uns alle Kolumbianer nur bloß nicht weiter zu fahren. Unser Plan, die Ciudad Perdida, die verlorene Stadt, zu besuchen, wurde zu gefährlich.

Die Ciudad Perdida liegt inmitten des Dschungels und ist nur über einen mehrtägigen Fußmarsch zu erreichen. Sie ist etwas kleiner als Macchu Picchu, aus historischer Sicht jedoch genauso wichtig – und mindestens so geheimnisvoll. Damals zogen wir dann es vor, auf eine kleine Insel zu fliegen, wo ich meine erste Frau kennen lernte. Irgendwann nach unserer Auswanderung nach Mexiko scheiterte dann 2000 die Ehe und ich ging zurück nach Deutschland.

Ende 2013, also 17 Jahre später, leitet mir eine sehr entfernte Bekannte eine Mail einer Freundin weiter. Sie lädt zu einem Abend mit einem Kogi in die Bonner Fairtrade-Zentrale ein. Zufällig kann ich zeitlich, zufällig habe ich zwei Bücher über die Kogi gelesen. Ich sitze also aufgeregt vor Mاما José Gabriel, einem hohen Priester der Kogi, und seinen zwei Begleitern, die für die Casa Indigena de Santa Marta arbeiten. Mاما José Gabriel spricht lange über die Botschaft der Kogi, der Älteren Brüder, an uns, die Kleinen Brüder.

Dann berichtet er über das Projekt Café Kogi. Die drei sind in Kolumbien ohne jeden großen Plan oder Terminkalender losgeflogen und waren die letzten Tage auf der ANUGA in Köln, der größten Nahrungsmittelmesse der Welt, um einen geeigneten Partner für eine Zusammenarbeit in Deutschland zu finden. Sie haben verschiedene Gespräche geführt und dies ist ihr letzter Abend. Die Fachleute von Fairtrade kommen und gehen, sie bekommen zu hören, dass die Kogi nicht vorhaben, Bedingungen für ein Fairtrade- oder Bio-Siegel zu erfüllen.



Inhalt:	Seite
Das Projekt CAFÈ KOGI	ab 2
The Conversation auf BBC World Service	ab 5
Antibiotika sind bei Halsweh oft nutzlos	7
5 Tipps für ein einfaches Leben	8
MACHT ENERGIE	10
Kurzes & Bunes	11
Bücher-Tipps	12
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

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.

Sie sagen: **Wir leben seit Jahrhunderten im Einklang mit der Natur. Wir benutzen keine Pestizide, keinen Dünger. Wir wissen, wie man nachhaltig produziert. Ihr aber ruiniert die Erde. Warum sollten wir uns von Euch zertifizieren lassen?**

Wer je einen Mاما erlebt und hat sprechen hören, weiß, welches Charisma von ihnen ausgeht. Ihr Lebenszweck ist es, mit ihrer Weisheit das Gleichgewicht unserer Welt zu erhalten. Ich bin fasziniert von diesem kleinen Mann, der mit zwei Umhängetaschen loszog um seine Kultur zu retten und uns die Leviten zu lesen. Irgendwie fehlt mir offensichtlich auch eine Portion Abenteuer in meinem Leben ...

Kurz und gut, am Ende des Abends gehe ich nach vorne und bot an, den Kogi bei der Vermarktung des Kaffees in Deutschland zu helfen. Ich habe zwar keine Ahnung von Kaffee, andererseits ist eine meiner Stärken gerade, Dinge neu aufzubauen und zu strukturieren. So richtig begeistert scheinen die drei allerdings nicht, ich kann noch nicht wissen, dass Kogi grundsätzlich eher reserviert sind und insbesondere die Mámus sehr zurückgezogen leben und keine neuen Freunde suchen. Immerhin staube ich eine Probe, ein Pfund grüne Kaffeebohnen, ab. Wenn ich mehr wolle, müsse ich zu den Kogi fliegen ...

Nach einigem Mailverkehr und dem (typisch deutschen) Versuch, Dinge auf die Distanz zu klären, sehe ich ein, dass ich nur vor Ort Klarheit erlangen werde. Und so begann meine Reise zu den Kogi.

Das Unternehmen Urwaldkaffee

Oliver Driver gründete nach dem Treffen der Kogi die Urwaldkaffee GmbH, die spezialisiert ist auf den Direkt-Import von biologisch-organisch angebautem Rohkaffee von indigenen Völkern. Der Rohkaffee wird direkt von den Erzeugern bzw. Kooperativen gekauft, die wir persönlich kennen und regelmäßig besuchen.

Die Qualität des Kaffees ist hervorragend, und erreicht mehr als 85 Punkte (gemäß der Bewertung der SCAE = Specialty Coffee Association of Europe) an, was einem Spezialitätenkaffee entspricht.

Deutschland wird der Kaffee schonend im Trommelröster geröstet entsprechend der Nachfrage immer frisch. Der Vertrieb



Mاما José Gabriel

Die Kogi sind die Hüter der Erde, ihre Heimat, - so sagen sie - die Sierra, ist das Herz der Welt.

Der Kogi-Kaffee wird organisch angebaut und fair gehandelt. Die den Kaffee anbauenden Familien erhalten einen über dem üblichen Preis liegenden Lohn für ihre Arbeit.

Einzigartig wird der Kaffee durch seine Erzeuger. Die Kogi sehen sich als Hüter der Erde, sie haben erkannt, dass akuter Handlungsbedarf besteht, wenn wir die Erde nicht weiter rücksichtslos ausbeuten wollen.

20 % des Gewinns gehen an die Gemeinschaft der Kogi zu deren freien Verwendung.

erfolgt über einen Online-Shop.

Ein Schwerpunkt ist der Verkauf an Unternehmen, die Nachhaltigkeit auf allen Ebenen leben wollen. Möglich ist zudem der Verkauf des Rohkaffees an ausgewählte Kaffeeröstereien, die zu der Idee passen.

Besonderer Kaffee mit Sinn und Mehrwert für Menschen, die guten Kaffee lieben, die Wert auf einen respektvollen Umgang mit der Erde legen und die sich von der Botschaft der Kogi angesprochen fühlen. Es ist nicht das Ziel, einen weiteren 3. Welt-Kaffee zu platzieren, der gekauft wird, um einen guten Zweck zu unterstützen. Das würde diesem hervorragendem Kaffee nicht gerecht.

<http://www.cafe-kogi.com>

Vortragsabend mit Kogi-Schamanen in Hamburg am 10.11.2014

Máma José Gabriel und Jorge Mario Ramirez Lopez kommen nach Deutschland und halten einen Vortrag über die Kultur und Spiritualität der Kogi, über das Leben in der Sierra Nevada und über das Projekt "CAFÉ KOGI"

Ort: Gängeviertel/Loge/Valentinskamp 34
Eintritt auf Spendenbasis 17 Euro

Anmeldung über: oliver.driver@kalashe.com



Oliver Driver ist Wandler zwischen den Welten. Er begann als Bauingenieur und Führungskraft, wechselte nach 18 Jahren in die Organisationsentwicklung und Coaching, arbeitet als Schamane und ist Autor zahlreicher Bücher. Zuletzt erschienen ist sein Leadership-Buch „Das Cappuccino-Prinzip – Das Geheimnis beruflichen Erfolgs“. Er beschäftigt sich mit Tiefenökologie, Prozessen für nachhaltigen Wandel, indigenem Wissen, Schamanismus und Kaffee.

The Conversation auf BBC World Service – wöchentliches Format über Frauen, von Frauen – für jedermann



Der BBC World Service startet ab Montag, den 27. Oktober (20.30 Uhr GMT) ein neues wöchentliches Format, das ausschließlich von Frauen gestaltet wird: The Conversation. In jeder Ausgabe werden Erfolgsgeschichten von jeweils zwei Frauen aus aller Welt präsentiert, die in ähnlichen Bereichen arbeiten. Kim Chakanetsa von der BBC leitet die Gespräche.

Die wandelnde Rolle der Frau ist eine der größten Veränderungen weltweit. Der BBC World Service möchte die Fortschritte in The Conversation einfangen. Im letzten Jahr setzte sich die BBC für eine stärkere Repräsentation von Frauen in internationalen Nachrichten ein. Als Auftakt wurde die Serie 100 Women ausgestrahlt. Ab Montag, den 27. Oktober laufen parallel zum Start von The Conversation neue Folgen von 100 Women, im Rahmen eines 3-tägigen Spezial auf den internationalen BBC Nachrichtendiensten im Fernsehen, Radio und im Internet.

Welche Erfahrungen teilen die finnische Botschafterin in Nigeria und die erste Botschafterin aus dem Jemen? Was muss eine Raumfahrtingenieurin für die indische Marsmission mitbringen? Hat sie mit den gleichen Hindernissen zu kämpfen wie eine britische Teilchenphysikerin bei CERN? Und wie behaupten sich eine Standup-Comedy-Künstlerin aus Kenia und eine Satirikerin aus Saudi Arabien in einer von Männern beherrschten Comedy-Szene? The Conversation hat die Antworten.

The Conversation bringt immer zwei Frauen aus unterschiedlichen Ländern mit komplett anderem Hintergrund an einen Tisch. Sie begegnen sich zum ersten Mal. Kim Chakanetsa fragt nach, wie man als Frau in der heutigen Welt eine erfolgreiche Karriere schmiedet.

Munazza Khan, Producerin bei The Conversation: „Wir wollten eine Sendung über Frauen und ihr Leben, nicht nur über Probleme, die das Frau-sein mit sich bringt. Wir bringen Frauen mit ähnlichen Interessen zusammen, die geografisch weit von einander getrennt sind, und in Sachen Kultur und Lebensstil ganze Welten auseinander liegen. Das Ergebnis ihres Aufeinandertreffens möchten wir dann mit den Zuschauern teilen.“

Kim Chakanetsa, Moderatorin von The Conversation: „Ich freue mich sehr, The Conversation moderieren zu dürfen. Als Producerin und nun auch Moderatorin für den BBC World Service habe ich immer mit Geschichten über Frauen aus aller Welt zu tun, mit ihren Themen und Problemen. Oftmals schaffen es

aber leider nur die negativen Seiten in die Schlagzeilen, daher ist es ganz erfrischend und nur richtig, dass auch mal positive Geschichten über Frauen weltweit erzählt werden, die 50 Prozent unserer Zuschauer ausmachen. Wir präsentieren jede Woche zwei Erfolgsgeschichten von zwei inspirierenden Frauen und hoffen, damit einigen Vorurteilen entgegenzuwirken, mit denen Frauen immer noch überall auf der Welt konfrontiert sind.“

Gäste bei The Conversation diesen Herbst:

Richterin **Khalida R. Khan** aus Peshawar (Pakistan), derzeit Vorsitzende im Internationalen Strafgerichtshof für Ruanda und Richterin **Mandisa Maya** vom Obersten Berufungsgerichtes in Südafrika

Satirikerin **Hatoon Kadi** aus Saudi Arabien und Stand-up Comedian **Njambi McGrath** aus Kenia

Die Künstlerische Leiterin der Hamburger Staatsoper und Musikdirektorin der Hamburger Philharmonie, **Simone Young**, und Dirigentin **Alondra de la Parra** aus Mexiko

Jemens erste Botschafterin **Amatalim Alsoswa** und die finnische Botschafterin in Westafrika, **Pirjo Suomela-Chowdhury**.

Die indische Raumfahrt-Wissenschaftlerin der indischen Marsmission, **Minal Sampath**, und die britische Teilchenphysikerin bei CERN, **Dr. Tara Shears**

Die Liste der 100 Frauen im Jahr 2014 wird am Montag, den 27. Oktober präsentiert. Am Dienstag, den 28. Oktober halten vier der Frauen je eine kurze Keynote-Rede bei einer Sonderveranstaltung im BBC Radio Theatre: Joyce Banda über politische Vertreterinnen und die Stärkung der Frauen; Shappi Khorsandi über die Erziehung von Mädchen; Shazia Saleem über Unternehmertum; und Professor Lesley Yellowlees über Frauen in der Wissenschaft.

The Conversation, ab Montag 27. Oktober 2014 um 20.30 Uhr auf BBC World Service oder online als Audioversion auf

bbc.co.uk/worldservice



Kim Chakanetsa moderiert The Conversation auf BBC World Service. Sie kam 2013 als Producerin und Moderatorin der Sendung Focus on Africa zur BBC. Im November 2013 reiste Kim nach Glasgow und Aberdeen als Teil einer BBC-Africa-Sonderdebatte zum Thema „Wie willkommen sind Afrikaner in Großbritannien?“ In einer Diskussionsrunde sprach sie mit Studenten aus Ghana und Nigeria sowie mehreren Asylbewerbern über ihre Erfahrungen in Schottland. Gelegentlich moderiert Kim die Sendung ArtBeat Africa, mit kulturellen Highlights aus der BBC-Sendung Focus on Africa. Bevor Kim zur BBC wechselte, war sie als Redakteurin für internationale Auftragsplanung bei CNN International in Atlanta tätig. Sie arbeitete zudem für Associated Press und als freie Journalistin bei der Deutschen Welle und Monocle Radio. Zuvor war sie für ein politisches Risk-Consultancy-Unternehmen tätig. Kim stammt aus Simbabwe und hat in Frankreich, Großbritannien und in den USA studiert.

Antibiotika sind bei Halsweh oft nutzlos

In der Erkältungszeit entstehen Halsschmerzen meist durch Viren. Die beste Devise lautet dann: Abwarten und Tee trinken. Denn Antibiotika helfen nur gegen Bakterien und haben zudem Nebenwirkungen

Student Armin L. hat eine Erkältung und ihn plagen Halsschmerzen. Doch er muss schnell wieder fit werden, weil eine wichtige Uni-Prüfung ins Haus steht. Der 23-Jährige bittet seinen Hausarzt um ein Antibiotikum. Aber statt eines Rezeptes bekommt er den Rat, sich zu schonen und viel zu trinken.

„Tatsächlich nutzen Antibiotika in so einem Fall wenig“, sagt Stefan Palmowski von der Dortmunder Beratungsstelle der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Bei erkältungsbedingten Halsschmerzen sind meist Viren die Ursache – und dagegen sind diese Mittel wirkungslos.“

Linderung verschaffen können Antibiotika bei bakteriellen Entzündungen, zum Beispiel an den Mandeln. Aber auch hier ist die Wirkung begrenzt. Laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) zeigen Studien: Nach einer Woche sind fast alle Betroffenen wieder schmerzfrei – mit oder ohne Medikament.

Ebenfalls schwierig ist es, bei Halsentzündungen Antibiotika vorbeugend gegen mögliche Komplikationen wie etwa Mittelohrentzündungen einzusetzen: Diese sind bei ansonsten gesunden Personen extrem selten und die Fälle, in denen es zu Problemen kommen kann, sind vorab nicht leicht zu erkennen.

„Insgesamt sollte man daher mit dem Arzt zusammen gut abwägen, wann man Antibiotika einnimmt“, erklärt Patientenberater Palmowski. Denn dem begrenzten Nutzen stehen klare Risiken gegenüber: Durchfall und Hautausschlag sind mögliche Nebenwirkungen und die Bakterien können unempfindlich werden, wenn man Antibiotika zu oft einsetzt. Palmowski: „Bei wirklich schweren Krankheiten schlagen die Mittel dann nicht mehr an.“

UPD-Tipp: Egal, ob Viren oder Bakterien die Auslöser sind – wer das Halsweh lindern möchte, kann auch auf Hausmittel wie Halsbonbons, Tee oder Halswickel zurückgreifen. Bei einer akuten Mandelentzündung können schmerzstillende und fiebersenkende Mittel die Beschwerden bessern. Weitere Hinweise zum Thema „Halsschmerzen: Verschwinden sie schneller durch Antibiotika?“ bietet das IQWiG unter

www.gesundheitsinformation.de

5 Tipps für ein einfaches Leben

Ein Gastartikel von Silvia von Bluhm

Einfaches Leben (englisch Simple Living), auch Freiwillige Einfachheit (engl. Voluntary Simplicity), Minimalismus oder Downshifting genannt, bezeichnet einen Lebensstil, der sich als Alternative zur konsumorientierten Überflussgesellschaft sieht. Seine Anhänger versuchen, durch Konsumverzicht Alltagszwängen entgegenzuwirken und dadurch ein selbstbestimmteres, erfüllteres Leben zu führen.

Gelegentlich wird der Lebensstil auch mit dem Akronym **LOVOS** abgekürzt (englisch Lifestyle of Voluntary Simplicity) – in Anlehnung an **LOHAS** („Lifestyles of Health and Sustainability“), das für einen Lebensstil bewussten und gezielten Konsumierens steht. Das Einfache Leben stellt kein einheitliches Lebensschema dar, sondern führt zu äußerst unterschiedlichen, sehr individuellen Ausprägungen. Die Spanne reicht vom „Total-Aussteiger“ bis zum lediglich konsumkritischen „Normalverbraucher“.

Kennzeichnend ist stets eine erhöhte Achtsamkeit und die genauere Beobachtung des eigenen (Konsum)-Verhaltens.

„Bevor ich die Vereinfachung meines Lebens praktizierte, habe ich eine Menge Zeit damit verbracht Gewohnheitsmuster zu praktizieren: Mangelnden Fokus, Stress, Befürchtungen, schlechtes Zeitmanagement, Dauerbetrieb auf Autopilot, die Befriedigung meiner Sammelwut, schlechte Schlaf- und Essgewohnheiten.“ So eine Freundin, die sich seit einem Jahr dem einfachen Leben verschrieben hat.

Macht uns Konsum glücklich? Diese Frage muss JedEr für sich selber beantworten.

Wie sich das Leben vereinfachen lässt, ist so individuell wie die Menschen unterschiedlich sind.

Hier kommen 5 Tipps:

1. Lebe werbefrei

Klebe den Aufkleber „Bitte keine Werbung und kostenlose Zeitschriften“ an deinen Briefkasten. Sende ungebetene Werbung portofrei zurück, mit dem Vermerk „Annahme verweigert“.

2. Esse ursprünglich

Verzehre viel rohes Obst und Gemüse. Zerkleinere es selbst mit den Zähnen. Das ist wichtig für die Vitamine und Enzyme und spart die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt.



3. Eigenproduktion

Stelle Lebensmittel selbst her. Das macht Spaß und ist gesünder als Industriefutter. Baue Dein Gemüse selber an. Dein Geschmackserlebnis wird mit der Zeit immer intensiver.

4. Lebe unter deinen Verhältnissen

Kaufe nur, was du wirklich brauchst. Sei unverführbar: Ignoriere Angebote. Denn: Es sind nur Lockmittel, damit du mehr kaufst. Führe kauffreie Tage ein und lebe von deinen Vorräten.

5. Plastikfrei(er) leben

Kaufe so verpackungsarm wie möglich und nimm im Laden keine Plastiktüten an. Verwende Produktverpackungen und -schachteln statt Mülltüten. Nutze Weckgläser zur Vorratshaltung und zum Einfrieren. So verringert sich in kurzer Zeit auch dein Plastikgehalt im Blut.

Tipp zum weiter lesen: <http://www.simpleliving.de/>



MACHT ENERGIE

zeigt in imposanten Bildern die Auswirkungen unseres Energieverbrauchs auf die Natur und damit letztlich auch auf den Menschen. Ihre Reise durch den Energiewahnsinn führt Hubert Canaval und Corinna Milborn auf Atom-Müllhalden, zu den Ölbohrungen in die Arktis und zu überfluteten Dörfern – aber auch zu Rebellen und Umwelt-Aktivisten, die gegen die Macht der Konzerne ankämpfen und die Energie-Erzeugung selbst in die Hand genommen haben.

Atomkatastrophen, Kriege um Öl und Gas, Klimawandel und ein stetig wachsender Energiebedarf: MACHT ENERGIE zeigt an den unterschiedlichsten Schauplätzen dieser Welt, wie Energie gewonnen wird und welche Folgen sich daraus für die Menschen ergeben. Wo wird Energiegewinnung auf brachiale und gefährliche Weise umgesetzt und wo wird kreativ und durchdacht mit nachhaltigen und umweltschonenden Methoden Strom erzeugt? Von den Ölfeldern in Alaska, über die Atomkraftwerke Frankreichs bis zu den Solarfeldern in Nordafrika zeigt der Film die aktuellen Energiegewinnungsmethoden mit ihren Vor- und Nachteilen. Auch die erneuerbaren Energien wie Wasser- und Windkraft stehen dabei auf dem Prüfstand, denn auch mit diesen Technologien müssen Opfer gebracht werden und auch bei den umweltfreundlichsten Methoden gibt es Verlierer.

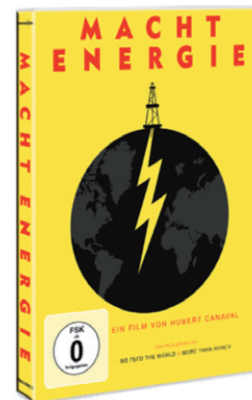
Hubert Canaval und Corinna Milborn haben sich auf die Suche nach Antwort auf die Energiefrage begeben und im Schatten von Fukushima und Deepwater Horizon stille Katastrophen und laute Rebellen gefunden. Dabei lassen sie alle Seiten zu Wort kommen: Umweltaktivisten, Konzernchefs, Journalisten, Techniker, Ingenieure und Menschen, die ihre Energiewende im Kleinen geschafft haben und Mut machen, umzudenken und den Absprung zu schaffen. Denn immer mehr Menschen widersetzen sich den Konzerninteressen und nehmen die Energieerzeugung selbst in die Hand.

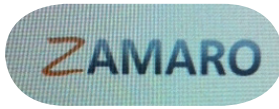
Ab dem 7. November 2014 im Verkauf als DVD, Blu-ray und Video on Demand! Eine packende Dokumentation von den Machern von „We feed the World“ und „More than Honey“ – ein MUSS für alle umweltbewussten Menschen!

www.universumfilm.de.

Wir verlosen 3 DVDs MACHT ENERGIE

Schreiben Sie uns Ihre Meinung zu Wasser-, Wind- und Sonnenkraftwerksprojekten an info@intuition-online.eu





Tauschen statt kaufen

An ZAMARO sendest Du deine ungeliebten Kleider. Im Gegenzug kannst Du dir neue Artikel aus dem Shop aussuchen. Geld brauchst Du nur für Verpackung und Versand.

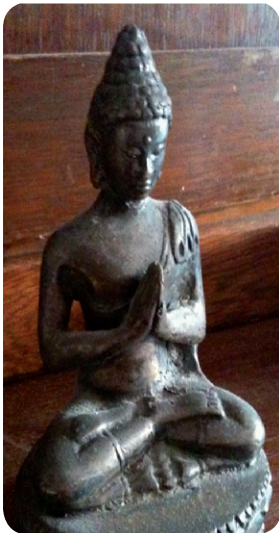
www.zamaro.de



Am 17. Oktober 2014 verstarb Masaru Emoto

Geboten am 22. Juli 1943 in Yokohama, Japan beschäftigte sich Masaru Emoto seit Anfang der 1990er-Jahre mit Wasser. Er vertrat die Auffassung, dass Wasser die Einflüsse von Gedanken und Gefühlen aufnehmen und speichern könne. Zu dieser Auffassung gelangte er durch Experimente mit Wasser in Flaschen, die er entweder mit positiven Botschaften wie „Danke“ oder negativen Botschaften wie „Krieg“ beschriftete und anschließend gefror, fotografierte und anhand von ästhetisch-morphologischen Kriterien den entstehenden Eiskristall beurteilte. So versuchte er einen Zusammenhang zwischen dem Aussehen des Eiskristalls und der Qualität bzw. dem Zustand des Wassers darzustellen. Wasser, welches mit positiven Botschaften beschriftet wurde, formte stets vollkommene Eiskristalle, während Wasser mit negativen Botschaften unvollkommene, missgebildete Kristalle bildete.

<http://www.masaru-emoto.net/english/emoto.html>



Die Achtsamkeit App

Die Achtsamkeit App hilft dabei, sorgsamer mit sich selbst und seinen Ressourcen umzugehen und mithilfe kurzer Pausen zur eigenen Mitte zurückzufinden. Die Funktionen sind ebenso einfach wie effektiv: Je nach Wunsch ertönt entweder zu festgelegten oder zufälligen Zeiten der Gong einer Klangschale – und lädt zu einem kurzen Ausstieg aus dem Alltag ein.

In der deutschsprachigen Version der Achtsamkeit App leitet darüber hinaus Dr. Marc Loewer, Facharzt für Psychiatrie und langjähriger Achtsamkeitslehrer, verschiedene Meditationen an, die den Einstieg in eine regelmäßige Übungspraxis vereinfachen. Auf diese Weise beugt man wirkungsvoll stressbedingten Erkrankungen vor, wie auch die wissenschaftliche Forschung mittlerweile belegt.

Mit der Achtsamkeit App zum Preis von 1,79 € haben Sie alles, was Sie brauchen, um den Nutzen einer Meditations- und Achtsamkeitspraxis zu erfahren. Bereits wenige Minuten Übung am Tag können dazu beitragen, Ihr Leben gesünder zu gestalten: weniger Stress, mehr Entspannung!

Die Links zur Achtsamkeit App:

<https://itunes.apple.com/de/app/die-achtsamkeit-app/id477125362?mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=se.lichtenstein.mind.de>

<http://www.mindapps.se>

<https://www.facebook.com/DieAchtsamkeitApp>

Vegane Schokolade

Vegane Schokolade - Unvergleichlich köstliche und verführerische milchfreie Desserts Mit veganen, organischen und fair-gehandelten Zutaten werden köstliche Schokoladendesserts hergestellt, die jeder genießen kann. Manch einer hat Schwierigkeiten, einen wirklich leckeren veganen Nachtisch zu finden, vor allem, wenn er aus Schokolade sein soll. Aber nun ist es möglich, milchfreie, organische, fair-gehandelte und absolut köstliche Schokoladenkuchen, Brownies, Trüffel, Pudding, Eiscreme und vieles mehr herzustellen. Die Autorin, Bäckerin und vegane Unternehmerin Fran Costigan hat viele Jahre damit verbracht, ihre Süßigkeitsgelüste auf vegane Weise zu stillen. Unzählige Versuche und Stunden in der Küche haben zur Neuentwicklung einiger ihrer liebsten Schokoladendesserts geführt, die nun gesünder sind, aber auch den Geschmackstest mit Bravour bestehen: Zartbitter-Schokoladentrüffel (mit mehreren Geschmacksvarianten), ein Brooklyn Blackout-Schichtkuchen, eine Sacher Torte, sogar Schokoladen-Moon-Pies! Die detaillierten Rezepte garantieren ein perfektes Ergebnis. Es ist, als bekäme man in seiner eigenen Küche persönlichen Unterricht im Backen. Das perfekte Geschenk für alle, die einen süßen Zahn haben, und für die vegane Schokolade mit Sicherheit innerhalb kürzester Zeit zum absoluten Renner avancieren wird.



Vegane Schokolade von Fran Costigan • Verlag: Narayana •

ISBN-13: 978-3944125244 • 24 €

Buddhas kleine Weisheiten: Gelassenheit

Oft verlieren wir das Wichtige aus den Augen und lassen uns von dem Stress und der Hektik des Alltags mitreißen. Gönnen Sie sich selbst mehr Ruhe und finden Sie mit „Buddhas kleine Weisheiten“ zu mehr Gelassenheit. Anregungen aus der Lehre des Buddhismus Suchen Sie Entspannung und neue Orientierung im fernen Asien. Die rot-goldene Farbwelt dieses Minispiralbuches untermalt perfekt die kurzen Zitate und Ideen: - 52 Seiten mit buddhistischen Weisheiten und Aphorismen - Inspirierende fernöstliche Motive und Fotografien - Kleine Anregungen für mehr Gelassenheit Asiatische Lebensphilosophie für den Alltag Lernen Sie von den alten Meistern des fernöstlichen Kulturkreises und nutzen Sie deren Weisheit für sich. Gönnen Sie sich etwas und bestellen Sie „Buddhas kleine Weisheiten: Gelassenheit“.

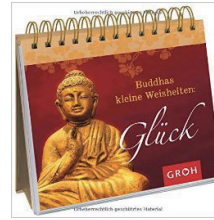


Buddhas kleine Weisheiten: Gelassenheit • Verlag: Groh •

ISBN-13: 978-3848511921 • 5,99 €

Buddhas kleine Weisheiten: Glück

Oft verlieren wir das Wichtige aus den Augen und lassen uns vom Alltagstrott einholen. Öffnen Sie Ihre Augen für die kleinen Dinge und bringen Sie mit „Buddhas kleine Weisheiten“ mehr Glück in Ihr Leben. Anregungen aus der Lehre des Buddhismus Finden Sie zu neuer Lebensfreude im fernen Asien. Die rot-goldene Farbwelt dieses Minispiralbuches untermalt perfekt die kurzen Zitate und Ideen: - 52 Seiten mit buddhistischen Weisheiten und Aphorismen - Inspirierende fernöstliche Motive und Fotografien - Kleine Denkanstöße, die glücklich machen Asiatische Lebensphilosophie für den Alltag Lernen Sie von den alten Meistern des fernöstlichen Kulturkreises und nutzen Sie deren Weisheit für sich. Gönnen Sie sich etwas und bestellen Sie „Buddhas kleine Weisheiten: Glück“.



Buddhas kleine Weisheiten: Glück • Verlag: Groh •
ISBN-13: 978-3848511914 • 5,99 €

Ich bin dann mal Ich!: Die Freiheit zu sich selbst zu stehen

„Ich bin dann mal ich!“ Dieser kurze, einfache Satz – ehrlich gemeint - genügt, um ein Leben zu verändern! Er steht für die Entscheidung, endlich für sich selbst zu sein statt gegen sich. Gut zu sich zu sein bedeutet, Liebe zu sich selbst aufzubringen: Liebe zu seinen vermeintlichen Fehlern, zu seinen Gefühlen und Träumen. Aber haben wir nicht von klein auf gelernt, dass wahre Tugend darin besteht, sich für andere aufzuopfern und selbstlos zu sein? Oh doch, das haben wir gelernt und wir können sehen, wohin uns diese Selbsterniedrigung führt: in einen Abgrund aus Abhängigkeit, Hörigkeit, Angst und Minderwertigkeitskomplexen. „Ich wollte es immer allen und jedem recht machen“, erinnert sich die Autorin, Maria Brunner. „Ich wollte gefallen statt auffallen, wollte nicht anecken, statt offen und ehrlich zu sein.“ Dieses Buch ist eine Hommage an die Selbstbestimmung, an die Unabhängigkeit, an ein Leben in mentaler Freiheit. Dabei belässt es die Autorin nicht bei mannigfachen Analysen und Empfehlungen, die sie selbst in ihrem Leben weitergebracht haben und wie es ihr selbst gelungen ist, dieses Ziel zu erreichen und ergänzt kompetent ihre Ausführungen mit vielen praktischen Übungen.

Ich bin dann mal Ich!: Die Freiheit zu sich selbst zu stehen von Maria Brunner • Verlag: Grasmück • ISBN-13: 978-3931723491 • 16,90 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Rituale im Jahreskreis

Seit jeher wird der Kreislauf des Jahres als Symbol für das Leben gefeiert. Die zu den Sonnen- und Mondfesten in vielen Kulturen vollzogenen Rituale für Mensch, Tier, Natur und Erde haben eine unglaubliche Kraft, unsere Seele zu heilen und zu stabilisieren. Gerade in der heutigen Zeit der Transformation, in welcher der schnelle Wandel das einzig Sichere zu sein scheint, schenken Rituale uns Durchhaltevermögen, Freude und Seelenfrieden. In Achtsamkeit und Liebe vollzogen, bereiten sie der Energie der Neuen Zeit den Weg.

Roswitha Stark vereint in diesem Buch die traditionellen Rituale der keltischen und germanischen Tradition mit modernen Methoden der Informationsmedizin und des Quantenbewusstseins. Zu den acht wesentlichen Stationen im Jahreskreis – wie etwa Winter- und Sommersonnenwende, Frühlings- und Herbstfeste, Tag- und Nachtgleiche – finden Sie besinnliche und wirkungsvolle Ritualvorschläge für sich alleine oder in der Gruppe.

Für jede der acht Stationen hat Roswitha Stark zwei energetische „Licht Helfer“ entwickelt, die als farbige Abbildungen und Kopiervorlagen die Ritual-Teilnehmer mit ihren heilenden Kräften begleiten. Diese lichtvollen Helfer bündeln und verstärken vor und während des Rituals kosmische und individuelle Heilenergien und verbinden das männliche Prinzip von Vater Himmel mit dem weiblichen Prinzip von Mutter Erde – heilsam für die Natur wie für uns selbst.

Rituale im Jahreskreis, Heilung für Körper, Seele und Erde im Rhythmus der Natur von Roswitha Stark • Verlag: Mankau • ISBN-13: 978-3-86374-168-6 • 17,95 €



Rituale im Jahreskreis

Mit Tee verbinden wir Ruhe, Genuss und vor allem Gesundheit und Wohlbefinden. In vielen Kulturen weiß man seit Jahrtausenden um die Heilwirkung von Tee auf Körper, Geist und Seele; insbesondere die Traditionelle Chinesische Medizin und die europäische Kräuterheilkunde setzen bis heute auf die gesundheitsfördernde Kraft der Natur. Heiltees können vorbeugend oder im akuten Krankheitszustand eingesetzt werden und dabei sofort ihre wunderbare Wirkung entfalten.

Erfahren Sie in übersichtlicher und systematischer Darstellung das Wichtigste über:

- Grundlagen der chinesischen und europäischen Kräuterheilkunde
- Zubereitung, Dosierung und Anwendung europäischer, chinesischer und euro-asiatischer Heiltees
- Vielseitige Rezepturen und Wirkstoffe, sortiert nach Beschwerden bei Erwachsenen und Kindern

Heiltees, 168 bewährte Teerezepturen für Körper, Geist und Seele von Li Wu, Prof. TCM (Univ. Yunnan) / Klitzner, Jürgen • Verlag: Mankau • ISBN-13: 978-3-86374-184-6 • 7,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Das Prinzip Placebo: Wie positive Erwartungen gesund machen

Placebos sind die Pillen, die nicht wirken? Nur ein Täuschungsmanöver der Ärzte?

Mit dieser weitverbreiteten Auffassung räumt Antje Maly-Samiralow radikal auf. Die Medizinjournalistin legt mit „Das Prinzip Placebo“ das erste populärwissenschaftliche Faktenbuch vor, das verblüffende Zusammenhänge zwischen der Psyche und der Heilkraft des Körpers aufdeckt. Denn die Wissenschaft beweist: Auch alle, die Placebos einnehmen, können profitieren, wenn ihr Gehirn auf den Heilerfolg konditioniert wird.

Was heilt, ist unter anderem die Zuversicht. Und die kann wirkmächtige Placebo-Effekte hervorrufen. Negative Suggestionen hingegen können Nocebo-Effekte entfachen, mit zum Teil verheerenden Folgen für die Gesundheit der Betroffenen.

Die Autorin zeigt auch Möglichkeiten auf, wie jeder seine Gesundheit selbst positiv beeinflussen und unnötige Nocebo-Effekte vermeiden kann.

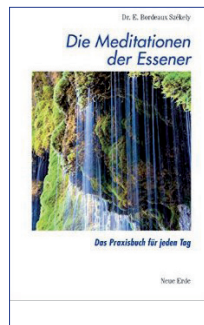
Das Prinzip Placebo: Wie positive Erwartungen gesund machen
von Antje Maly-Samiralow • Verlag: Knauer MensSana HC •
ISBN-13: 978-3426657508 • 18 €



Die Meditationen der Essener: Das Praxisbuch für jeden Tag

Das tägliche Leben der Essener war geprägt von Rhythmus und Ordnung. Der Morgen begann mit der Kommunion mit den irdischen Kräften, den Engeln der Mutter Erde. Die Mittagsbetrachtungen bezogen sich auf den Frieden. Die Abendkommunion war den kosmischen Kräften gewidmet, die Verbindung mit den Engeln des Himmlischen Vaters. Die insgesamt vierzehn Kommunionen während der sieben Wochentage und die täglichen Friedensbetrachtungen sind für den Menschen der heutigen Zeit eine Möglichkeit, wieder zu sich selbst und zurück zu seinem göttlichen Ursprung zu finden.

Die Meditationen der Essener: Das Praxisbuch für jeden Tag
von Edmond B Szekely • Verlag: Neue Erde •
ISBN-13: 978-3890606446 • 12,90 €



Bella ... Intuition auf vier Pfoten



Habt Ihr eine Ahnung, was das an Energie kostet, ein Rudel zusammen zu halten? Macht aber auch Spaß ...

Wir waren in den Bergen, so richtig hoch, bis auf 1.800 m über dem Meeresspiegel.

Meine Rudelführerin ist ja echt gut zuzußen - wir sind ja ständig zusammen unterwegs, aber die Berge haben sie dann doch geschafft. Auf halber Strecke wollte sie zurück mit der blöden Ausrede: „Mir reicht der Ausblick auch von hier ..“ Nix da! Weiter ging's. Oh Hund, kam die ins Schnaufen und wurde immer langsamer. Das hieß für mich, ich musste mich um die Schnellen ganz vorne in der Gruppe genau so kümmern, wie um die Letzte - meine Rudelführerin. Ich bin vielleicht gewetzt! Immer hin und her. Oben angekommen gab's für die Menschen ein Radler und für mich leckeres Wasser - das war aber dringend nötig! Dann haben wir ganz oben auf einer Wiese gegessen, ich habe kurz die Augen zu gemacht und die würzige Bergluft genossen, bevor es wieder runter ging. Da wollte meine Rudelführerin doch glatt 'ne Abkürzung durch den Wald nehmen. Unbekanntes, unebenes Gelände ... Das wurde ihr aber ganz schnell ausgedreht! Unten angekommen tat sie dann wieder so, als sei das nix gewesen. Alles ganz locker.

Ich glaube ich werde sie zukünftig mal öfter den Deich rauf und runter jagen, damit sie im Training bleibt ...

Intuitive Grüße Eure Bella

Wenn ich groß bin,
werde ich ein Pelzkragen!

Copyright - VIER PFOTEN

#SaveKimi
facebook.com/BeFurFree | Pelz-Frei.org

VIER
PFOTEN