

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



Schwerpunktthema:

Streuner

Straßenhunde in Europa

Dezember 2014 • Online Magazin

In dieser Ausgabe:

5 Tipps für besseren Schlaf

Liebe Leserin, lieber Leser,

Streuner

Drei Monate lang war Stefan Kirchhoff mit seinem VW-Bus und seiner Kameraausrüstung über 8000 km weit in Süd- und Südosteuropa unterwegs, um das Leben der Straßenhunde zu dokumentieren.

Den gelernten Tierpfleger und Tierheimleiter, der beruflich stets sehr viel mit Auslandshunden zu tun hatte, interessierte dabei vor allem, wie die Streuner jenseits reißerischer Negativ- und Mitleidsberichte tatsächlich leben, wie sie sich verhalten und sozial organisieren, wie sie Probleme lösen und Überlebensstrategien entwickeln.

Damit eröffnen sie uns neue Erkenntnisse darüber, was ein Hund eigentlich den ganzen Tag lang so tun dürfte, wenn er sein eigenes Leben führen dürfte – ein hochinteressanter Punkt, der von der Verhaltensforschung bisher kaum berücksichtigt wurde.

Kirchhoffs Beobachtungen helfen Besitzern von aus dem Ausland vermittelten Tierschutzhunden außerdem, die mögliche Vergangenheit ihrer Tiere kennenzulernen und damit ihr Wesen besser zu verstehen.

Der Hund, wie er in dieser Form noch nie beobachtet und fotografiert wurde.

Stefan Kirchhoff über sich:

Ich wurde 1978 in Emden geboren. Ursprünglich bin ich gelernter Tischler. Ich habe aber früh erkannt, dass das nicht das Richtige für mich war. Nach etlichen anderen Jobs, habe ich mich im Alter von 22 Jahren dazu entschlossen von Ostfriesland nach Köln zu ziehen, um eine Stelle als Tierpfleger zu bekommen.

Leider durfte ich als Kind nie ei-



Inhalt:	Seite
Streuner!: Straßenhunde in Europa	ab 2
5 Tipps für besseren Schlaf	ab 4
Rheumahelden	6
Rückenschmerzen	9
Kurzes & Bunes	10
Bücher-Tipps	11
Bella - Intuition auf vier Pfoten	15

Hier lesen Sie unseren Blog:

<https://intuitiononline.wordpress.com>

Titelbild: Streuner!: Straßenhunde in Europa
von Stefan Kirchhoff • Verlag: Kynos

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.

nen Hund oder andere Tiere haben, diesen Umgang mit Tieren wollte ich als Tierpfleger nachholen. Ich hatte Glück und durfte sechs Jahre lang im Tierheim Köln/Dellbrück vom Bund gegen Missbrauch der Tiere e.V. (BMT) als Tierpfleger arbeiten. In dieser Zeit bildete ich mich intensiv im Bereich des Hundeverhaltens und Erziehung weiter, so lernte ich unter anderem Günther Bloch kennen. Nach meiner Lehre als staatlich anerkannter Tierpfleger im Bereich Tierheim und Pensionstierpflege arbeitete ich für eineinhalb Jahre in Italien am Tuscany Dog Projekt als stellvertretender Projektleiter mit. Danach nahm ich einen Job als stellvertretender Tierheimleiter im Tierheim Arche Noah in Brinkum vom BMT an, nach einem Jahr wurde ich Tierheimleiter und besetzte diese Stelle bis Ende Februar 2013. In der Zeit als Tierheimleiter war ich Beiratsmitglied des BMT, Ausbilder für das Tierheim und Mitglied im Prüfungsausschuss der Tierpfleger.

Vor fünf Jahren entdeckte ich für mich das Fotografieren. Das als Tierheimleiter einzig umsetzbare Hobby habe ich genutzt, um innerhalb meines Streunerdoku-Projektes das Leben der Straßenhunde fotografisch zu dokumentieren und in meiner Hundeschule in Achim das anzuwenden, was ich von den Streunern und meiner bisherigen beruflichen Tätigkeit im Tierschutz gelernt habe.

<http://www.hundeschule-kirchhoff.de>

Zum Inhalt

Viele Menschen wenden sich automatisch vom Thema Auslands-tierschutz ab, da sie befürchten, mit den typisch grausamen Bildern konfrontiert zu werden, die wir aus dem Tierschutz so kennen. Stefan Kirchhoff geht einen anderen Weg. Er verzichtet bewusst auf die abschreckenden Bilder, ohne allerdings das Leben der Straßenhunde zu verharmlosen. Ganz objektiv zeigt er dem Leser was er vor Ort gesehen hat. Dies waren eben nicht nur grausame Geschichten und völlig verwaahlte Hunde, sondern häufiger als man denkt genau das Gegenteil. Anwohner die sich rührend um die Streuner kümmern, spielende Straßenhunde, dicke Straßenhunde, gesunde Straßenhunde, die davon zeugen, das das Leben auf der Straße nicht immer nur ein Überlebenskampf ist. Im Buch beschreibt er die verschiedenen Haltungsformen der Besitzerhunde, stellt somit auch klar, das nicht jeder Hund aus dem Ausland ein Straßenhund ist, beschreibt den Alltag von Streunern und geht auf dessen Verhaltensweisen und Lebensformen ein. Letztlich erhält der Leser einen unverfälschten Blick in die Natur des Hundes.



Streuner!: Straßenhunde in Europa

Von Stefan Kirchhoff

Verlag: Kynos

ISBN-13: 978-3954640256

29,95 €

5 Tipps für besseren Schlaf

Das unterschätzte Unterbewusstsein und wie wir es positiv beeinflussen können

Schlaf-Experte Mark Beyer verrät Tipps für Feng-Shui im Schlafzimmer

Stundenlanges sich im Bett wälzen, heiße Milch mit Honig trinken und Schäfchen zählen - aber die Augen wollen einfach nicht zufallen. Viele Menschen haben Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Die Schuld daran wird entweder auf den Vollmond geschoben oder auf den Nachbarn von oben drüber, der mal wieder eine Party feiert. Es gibt allerdings auch Menschen, die daran glauben, dass das falsche Qi (chinesisch für „Lebensenergie“) durch das Schlafzimmer fließt. Die chinesische Lehre der harmonischen Lebens- und Wohnraumgestaltung Feng-Shui wird in westlichen Ländern zunehmend populärer. Schlafexperte Mark Beyer von www.perfekt-schlafen.de verrät die fünf wichtigsten Feng-Shui-Tipps für besseren Schlaf:

1. Schlafen wie eine Schildkröte

Manchmal muss man nur eine Kleinigkeit ändern, um den Schlummer-Faktor zu erhöhen. Dazu einfach das Kopfende des Bettes an eine Wand stellen oder darauf achten, dass das Bett über ein Kopfteil verfügt. In der Lehre des Feng-Shui wird das Kopfende eines Bettes auch „Schildkröte“ genannt und steht für Schutz und Sicherheit. Alleine der Fakt, dass einen niemand „in den Rücken fallen kann“, hilft dabei den Körper zu entspannen und in eine tiefere Schlafphase zu gleiten. Ein kleiner Hinweis: Die Wand am Kopfende sollte möglichst frei von Wasser- und Stromleitungen sein, da diese von Zeit zu Zeit ein unangenehmes Rauschen von sich geben.

2. Die richtige Bettposition finden

Eine Frage, die wir uns besonders häufig stellen, ist die nach der richtigen Bettposition. „Da wir rund ein Drittel unserer Lebenszeit im Bett verbringen, ist die Frage, wohin wir unser Bett stellen, nur berechtigt“, so Mark Beyer. Grundsätzlich raten Feng-Shui-Berater dazu, das Bett nicht zwischen zwei Fenstern oder Türen zu platzieren, um einen sogenannten Qi-Durchzug zu vermeiden. Zudem spielen die Himmelsrichtungen eine bedeutende Rolle für den perfekten Schlaf. Die durch das Geburtsdatum und Geschlecht bestimmte Kua-Zahl unterteilt in die Ost- und in die Westgruppe. Unabhängig von der Gruppe sollte das Fußende nie zur Tür zeigen.

3. Elektrosmog vermeiden



Elektronische Geräte sind im Schlafzimmer inzwischen allgegenwärtig: Fernseher, Radiowecker, Computer, Laptop oder Telefon. All diese Geräte setzen jedoch elektrische Schwingungen frei, die einen erholsamen Schlaf stören können. Durch Abschaffung bzw. Reduzierung elektronischer Geräte soll ein weitaus gesünder Schlaf garantiert werden. Kann man allerdings nicht auf elektronische Geräte im Schlafzimmer verzichten, sollte man zumindest die Geräte vor dem Schlaf komplett ausschalten und nicht auf Stand-by lassen. Wer auf Nummer sicher gehen, also auch den Elektrosmog der Sparlampen oder des W-LANs abschirmen möchte, kann vor dem Zubettgehen eine klassische Meditation durchführen, die Smog ebenfalls abwehren soll.

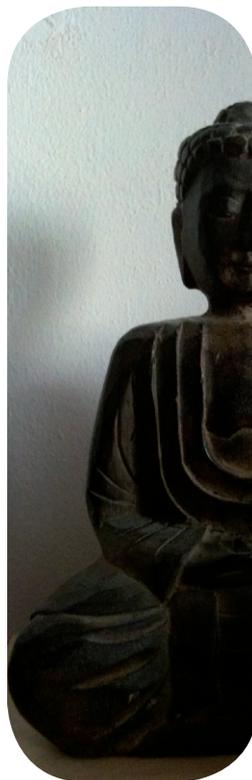
4. Sanfte Farbwahl

Die Zimmergestaltung und Dekoration spielt in der Lehre des Feng-Shui einen erheblichen Einfluss auf unsere innere Ruhe vor und während des Schlafes. Ein wichtiger Aspekt ist die richtige Farbwahl: Starke und grelle Töne wirken aufregender auf unser Gehirn, wohingegen sanfte Töne wie Hellgrün, Crème oder Sandfarben beruhigend auf Geist und Seele wirken. Darüber hinaus sollte das Zimmer klar strukturiert und möglichst frei von Möbeln sein. Selbst ein Schreibtisch im Schlafzimmer ist ein Störfaktor, da er Arbeit und damit Stress ausstrahlt. Findet er im übrigen Wohnraum keinen Platz, sollte er im Schlafzimmer so platziert sein, dass er den Blick auf die Eingangstür ermöglicht.

5. Spieglein, Spieglein weg von der Wand

In der Lehre des Feng-Shui geht man davon aus, dass Spiegel im Schlafzimmer eine unruhige Energie ausströmen. Aus diesem Grund sollte man die Nachtruhe der Eitelkeit vorziehen und auf das Anbringen spiegelnder Flächen verzichten. Metall kann durch seine hohe Leitfähigkeit störende Einflüsse verstärken. Gleiches gilt übrigens auch für Zimmerbrunnen und große Pflanzen.

Text: www.perfekt-schlafen.de



Neue Webseite von Patienten für Patienten

Das Leben mit rheumatoider Arthritis (RA) und der Umgang mit den täglichen Herausforderungen stehen im Mittelpunkt des neuen Onlineportals RHEUMAHELDEN.de. Das Besondere dabei: Es ist eine Seite von RA-Patienten für RA-Patienten. Die 47-jährige Autorin Bärbel Mattka lebt seit vielen Jahren mit der Erkrankung. In Form eines Blogs schreibt sie über ihre Erfahrungen und gibt beispielsweise Tipps zu Hilfsmitteln für die Küche, Kinesio-Tapes gegen Schmerzen oder Wegen zur Krankheitsakzeptanz. Andere RA-Patienten haben die Möglichkeit, die Beiträge zu kommentieren und somit ebenfalls ihre Erfahrungen weiterzugeben. So entsteht schrittweise eine Webseite, auf der Patienten voneinander lernen und sich gegenseitig das Leben mit der RA ein Stück erleichtern.

Etwa 800.000* Menschen in Deutschland leben mit rheumatoider Arthritis, einer von circa 100 rheumatischen Erkrankungen. Sie ist gekennzeichnet durch Gelenkentzündungen und -schmerzen. Die Folge sind Bewegungseinschränkungen und Kraftverlust in den betroffenen Gelenken. Im Alltag auf sich allein gestellt, müssen Patienten lernen, wie sie mit der Diagnose RA und den damit verbundenen Veränderungen umgehen. Denn beim Arztbesuch bleibt häufig zu wenig Zeit für Fragen hierzu.

Blog speziell für RA-Patienten

Auf RHEUMAHELDEN.de können Patienten Erfahrungen und Tipps zum Leben mit RA austauschen und so aktiv die Inhalte der Seite mitgestalten. Zentrales Element ist der Blog von Bärbel Mattka. Sie schreibt regelmäßig über ihre persönlichen Erlebnisse und macht Mut, sich der Herausforderung RA zu stellen. Was können Betroffene zum Beispiel tun, wenn sich morgens der Deckel der Milchpackung nicht öffnen lässt, weil Gelenkveränderungen und Schmerzen dies verhindern? Wie ein einfacher Nussknacker hier helfen kann, verrät die „Rheumaheldin“ in einem ihrer Beiträge. Andere Themen sind beispielsweise therapieunterstützende Maßnahmen wie Sport und Ernährung.

Rheumahelden machen Mut

Aber die Seite bietet noch mehr: Wer möchte, kann selbst zum „Rheumahelden“ werden und seinen eigenen Weg vorstellen, die Herausforderung RA anzunehmen. Unter dem gleichnamigen Menüpunkt kann jeder Websitebesucher sein „Rheumahelden“-Profil anlegen und damit anderen Mut machen. Laut Definition ist ein Held jemand, der sich mit Mut einer schweren Aufgabe stellt. Eine chronische Erkrankung wie die rheumatoide Arthritis ist eine große Herausforderung, der sich Patienten täglich stellen. Daher auch der ungewöhnliche Name der Seite: RHEUMAHELDEN.de. Steckt nicht in jedem Betroffenen ein „Rheumaheld“ – manchmal mehr, manchmal weniger?

Text: www.rheumahelden.de

Hundenamen - Rex hat ausgedient

Die individuelle Namensgebung ist auch Ausdruck für die tiefe emotionale Bindung, die Tierhalter häufig zu ihren Hunden aufbauen. Hundenamen signalisieren das enge Verhältnis zwischen Mensch und Tier. Hunde heißen heute Benny, Sammy oder Max. Bello, Hasso und Rex – das war einmal. Klassische Hundenamen sind vom Aussterben bedroht. Das ist das Ergebnis einer wissenschaftlichen Arbeit, die das Phänomen der Namensgebung von Hunden unter die Lupe genommen hat.

Jeder zweite Hund trägt heute einen menschlichen Namen. Das Nutztier von einst ist im Laufe des Jahrhunderts mehr und mehr ein vollwertiges Familienmitglied, manchmal sogar Ersatz für Kinder und Partner geworden. Diese besondere Zuneigung schlägt sich in der Namensgebung nieder. Über den Namen wird der Hund zur unverwechselbaren Persönlichkeit.

Da es keine rechtlichen Einschränkungen gibt, bieten sich schier unbegrenzte Möglichkeiten bei der Suche nach dem geeigneten Namen. Häufig bemühen die Hundehalter dafür sogar das Register für Kindervornamen. So verwundert es nicht, dass beispielsweise im vergangenen Jahr der Name Emma gut im Rennen lag, bei Mädchen und bei Hündinnen gleichermaßen. Emma belegte in den Top Ten der Mädchennamen den zweiten Platz, bei Hündinnen rangierte der Name immerhin noch an achter Stelle. Auch Ben schaffte es ganz weit nach vorne. Auf den Namen Ben wurden die meisten Jungen getauft, jeder zwölfte Hund hört ebenfalls auf diesen Namen.

Im Jahr 2012 zählten deutsche Standesämter rund 50.000 verschiedene eingetragene Vornamen. Anders als beispielsweise in Amerika sind Namen von Produkten, Städten oder Comic-Helden jedoch nicht erlaubt. So passt es gut ins Bild, dass Hundehalter einen heimlichen Wunschnamen, den man dem Kind nicht geben darf, auf den vierbeinigen Freund übertragen. Das führt dann zu Kuriositäten wie Brandy, Sydney oder Boston, Namen die recht häufig vergeben werden.

Fast sieben Millionen Hunde sind in deutschen Haushalten zu Hause. Um hier eine „Duftmarke“ zu setzen, ist Kreativität gefragt. Der eigene Hund soll in der Masse nicht untergehen. Diese Wertschätzung und die tiefe emotionale Bindung zum Haustier Hund äußern sich auch darin, dass Hundehalter viel in die Gesundheit ihrer Tiere investieren. Laut einer Umfrage gehen die meisten Tierbesitzer mindestens einmal im Jahr mit ihrem Hund zum Tierarzt, nahezu die Hälfte aller Hunde werden dem Tierarzt sogar zwei- bis dreimal vorgestellt, 20 Prozent sogar noch häufiger.

Text: Bundesverband für Tiergesundheit e.V.,



Tagesseminar MPE-Trialog - im Dreiklang zwischen Mensch, Pferd und Einhorn

21.12.2014 von 10 bis 18 Uhr

Haben Sie eine Beziehung, die gerade nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen – mit Ihrer Familie, Ihrem Partner, Ihrem Tier, Ihren Freunden oder Ihren Kollegen? Sind Sie im Einklang mit sich selbst?

MPE-Trialog ist ein neuer Weg – der Dreiklang zwischen den Wesen Mensch, Pferd und Einhorn.

Die Pferde gehen bereitwillig mit uns Menschen in Resonanz, sie öffnen uns, spiegeln uns und sind wunderbare Impulsgeber.

Wir arbeiten gemeinsam mit den Pferden und der hohen Energie der Einhörner und tief sitzende Blockaden transformieren sich mit Leichtigkeit und Freude.

Was dies bewirkt, hat eine Teilnehmerin so wunderbar ausgedrückt: „Ich habe am Rücken des Pferdes Heilung erfahren. Ich war da, voller Freude, ganz tief bin ich gesunken, in mich hinein, durfte eine Freiheit spüren, eine Leichtigkeit des Seins und zugleich war ich sehr mit der Erde verbunden, im Hier und Jetzt. Das Verblüffende für mich war die Erfahrung, dass ich mich auf diesem Pferderücken so wohl gefühlt habe und all meine Ängste sind vollkommen verschwunden. Wie wenn ich das schon immer gemacht hätte, obwohl ich in diesem Leben zum ersten Mal auf einem Pferd gesessen bin. Die Freude war riesig, echte Lebensfreude hab ich gespürt, ganz tief konnte ich plötzlich atmen, wie befreit.

Es ist eine wunderbare Erfahrung so geführt und begleitet zu werden von Menschen, die intuitiv wissen und spüren, was gerade das Richtige ist und vor allem auch die Erfahrung zu machen, dass die Pferde sich beteiligen an dem inneren Prozess, der mit ihrer Hilfe möglich wird..“ (Julia, Führungsfrau aus Bern).

Übrigens ... der 21.12. ist ein ganz spezieller Tag, der nicht nur die besonderen Energien der Vorweihnachtszeit nutzt, sondern auch die der Wintersonnenwende und des Neumondes an diesem Tag.

Es braucht für die Teilnahme keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden.

Seminarleitung:

Patricia Hilali, Transformations-Coach / Bitten Salin, Transformations-Coach

Seminarort: Ausbildungsstall Jutta Perau, 25421 Pinneberg
www.ausbildungsstall-jutta-perau.de

Anmeldung:

mail@horse-wisdom.ch, Patricia Hilali, Telefon: 0170.475 10 79
bitten@salin.ch Bitten Salin

Preis 180 Euro inklusive Mittagessen, Wasser und Tee



Rückenschmerzen

Hilfe bei ständigen Kreuzschmerzen

Rückenschmerzen hat fast jeder einmal. Aber was ist, wenn sie länger bleiben und die Ursache unklar ist? Eine Kombination von Heilmethoden kann helfen – doch oft wird sie zu spät oder gar nicht eingesetzt.

Elke B. hat seit Jahren starke Beschwerden im unteren Rücken. Die Diagnose: chronische Kreuzschmerzen, Ursache unklar. Die 54-Jährige bekommt Schmerzmittel und von Zeit zu Zeit Krankengymnastik, doch die Probleme kehren immer wieder und beeinträchtigen Frau B. in ihrem Alltag stark. Am Ende verliert sie deshalb sogar ihren Job.

„Wenn man immer wieder Schmerzen hat, kann das wie ein Tunnel ohne Ende werden, denn herkömmliche Behandlungen helfen oft kaum oder nur kurzzeitig“, sagt Claudia Schlund von der Nürnberger Beratungsstelle der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Bessere Chancen bieten kann eine sogenannte multimodale Schmerztherapie, die verschiedene Heilmethoden wirksam miteinander verbindet.“

Kombiniert werden zum Beispiel Medikamente mit Bewegungsübungen sowie Ergo- und Psychotherapie. Ärzte und Fachkollegen wie Physiotherapeuten und Psychologen arbeiten dafür direkt zusammen. In wissenschaftlichen Studien hat sich dieses Verfahren laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) bewährt – vor allem wenn eine Psychotherapie Teil der Behandlung ist.

„Wichtig ist, dass der Schmerz gar nicht erst die Oberhand gewinnt“, sagt Patientinberaterin Schlund. Denn sonst drohe schnell ein Teufelskreis: Man zieht sich zurück und bewegt sich wegen der Beschwerden immer weniger – genau so steigt aber das Risiko, dass das Leiden dauerhaft bleibt. „Hier setzt zum Beispiel die Psychotherapie an“, so Schlund. „Dort kann man etwa lernen, anders an Situationen heranzugehen, in denen die Schmerzen besonders auftreten.“

Sinnvoll kann das kombinierte Vorgehen bereits sein, wenn die Beschwerden trotz Behandlung länger als sechs Wochen anhalten. Die multimodale Therapie lässt sich ambulant, im Krankenhaus oder in einer Reha-Einrichtung durchführen. Besonders darauf spezialisiert sind sogenannte Schmerzzentren. Wo es diese nicht gibt, kann der Hausarzt mit anderen Fachkollegen die Therapie zusammenstellen, etwa im Rahmen einer sogenannten Schmerzkonferenz.

Schlund: „Auch wenn es manchmal nicht einfach ist, sich auf eine multimodale Behandlung mit einer Psychotherapie einzulassen – es lohnt sich. Man lernt im Alltag besser klarzukommen, selbst wenn die Schmerzen nicht ganz weggehen.“

UPD-Tipp: Betroffene können ihren Hausarzt bitten, sie in ein Schmerzzentrum zu überweisen oder bei einer Schmerzkonferenz anzumelden. Weitere Informationen zu Schmerzkonferenzen gibt es regional bei der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung



Text: www.humannews.de



Weihnachtsgeschenk gesucht? CAFÈ KOGI – Feinster Kaffee mit Sinn

Der vielleicht nachhaltigste Kaffee der Welt ... und zugleich ein Spezialitätenkaffee höchster Qualität. Feinster Kaffee mit Sinn von den Hütern der Erde aus dem Herzen der Welt. Lecker + sinnvoll + natürlich + nachhaltig + fair + bio + direct trade = 100 % natural.

Die Kogi-Indianer schenken sie uns ihren wundervollen Kaffee, weil sie die Erde heilen wollen. Sie leben, um das Gleichgewicht in allen Aspekten des Lebens zum Wohle aller zu erhalten.

<https://www.startnext.de/cafe-kogi>

Für eine Welt ohne Abfall



Der Cradle to Cradle e.V., gemeinnützige Organisation mit Sitz in Hamburg, wurde 2012 gegründet, um Cradle to Cradle in die Mitte der Gesellschaft zu bringen. In aktuell 13 Regionalgruppen engagieren sich Menschen für die Veränderung hin zu einem positiven Fußabdruck.

Die Cradle to Cradle Denkschule beschreibt eine Kreislaufwirtschaft, in der alle Produkte in kontinuierlichen Kreisläufen zirkulieren und Materialien positiv definiert sind. Sie bewegen sich entweder in einem biologischen oder technischen Kreislauf. Materialien werden entweder Nährstoff für Wachstum in der Natur oder wieder auseinandergelöst, sodass sie sortenrein getrennt werden können. Das Konzept versteht sich als Innovationsmotor für die Wirtschaft mit den besten Auswirkungen auf die Umwelt und die Gesundheit des Menschen. Der Mensch wird zum Nützlichling.

www.c2c-ev.de

Adventsdeko aus Holz



Ob in den Schaufenstern der Geschäfte oder im privaten Wohnzimmer - Weihnachtsdeko aus Holz gehört zur Adventszeit wie der Christbaum zum Heiligen Abend. Auch Geschenke aus Holz erfreuen sich seit Jahren großer Beliebtheit.

Wer nicht nur seinen Liebsten sondern auch dem Wald zur Weihnachtszeit etwas Gutes tun möchte, sollte bei Adventsdeko und Weihnachtspräsenten aus Holz auf das PEFC-Herkunftszeichen achten. Es garantiert Verbrauchern, dass der für die Herstellung eingesetzte Holzrohstoff aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammt und sorgt so für ein gutes Gewissen beim weihnachtlichen Geschenkekauf.

www.pefc.de



Weihnachtsmesse im Altonaer Museum

Auf der Weihnachtsmesse 2014 im Altonaer Museum bieten an den Adventswochenenden jeweils 18 verschiedene Kunsthandwerker und Designer aus Hamburg und Umgebung eine reiche Auswahl an weihnachtlichen Geschenkideen an. Die Bandbreite der kunsthandwerklichen Produkte reicht von Schmuck und handgefertigten Gold- und Silberschmiedearbeiten über eine große Auswahl an Textil-, Holz- und handgeschöpften Papierartikeln bis hin zu Geschenkeschachteln, Adventskalendern und anderen weihnachtlichen Kleinigkeiten. Darüber hinaus werden kulinarische Besonderheiten wie ausgefallene Schokoladenprodukte aus dem Chocoversum, Hamburgs Schokoladenmuseum, Olivenöle, Meersalze, Chutneys und Pesto angeboten. An jedem Adventswochenende findet ein besonderes Begleitprogramm für die ganze Familie statt und mit dem Eintritt zur Weihnachtsmesse können auch die aktuellen Ausstellungen des Altonaer Museums besucht werden. Für eine weihnachtliche Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen sorgt das Café Saltkrokan.

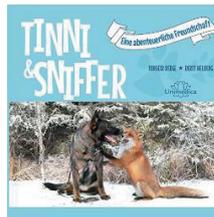
www.altonaermuseum.de

Geschenktipp

Tinni & Sniffer: Eine abenteuerliche Freundschaft

Als Bilder des scheuen Fuchses und seines ungewöhnlichen Freundes – dem Schäferhund Tinni – um die Welt gingen, gab es ein großes Echo. Nun gibt es die Geschichte auch als liebenswertes Bilder- und Lesebuch. Sniffer, der Fuchs, und Tinni, der Schäferhund, treffen sich zufällig in einem Wald in Norwegen. Es geht nicht lang und sie sind beste Freunde – obwohl Sniffer ein wildes und natürliches Leben führt und Tinni ein zahmer, wohlzogener Hund ist. Seitdem haben die zwei Tiere viele spannende Tage zusammen erlebt. Tinni & Sniffer basiert auf einer wahren Geschichte und berührt jeden Leser. Es erzählt, wie zwei Freunde, die so verschieden aussehen, doch so viel gemeinsam haben, und zusammen leben und spielen. Durch die Fotografien von Tinnis Herrchen, Torgeir Berge, und die Texte von Berit Helberg, ist es ein einmaliges Buch voll von bezaubernden Bildern und Eindrücken.

Tinni & Sniffer: Eine abenteuerliche Freundschaft von Torgeir Berge und Berit Helberg • Verlag: Unimedita ein Imprint der Narayana Verlag
ISBN-13: 978-3944125367 • 19,80 €



Echt süß!: Gesunde Zuckeralternativen im Vergleich Mit Ernährungstipps

Alternativen zum Zucker sind heute gefragter denn je: Immer mehr Menschen leiden an Diabetes oder Übergewicht und müssen auf ihren Zuckerstoffwechsel achten. Andere wollen der Gesundheit zuliebe bestimmte Substanzen vermeiden. Allen gemeinsam ist jedoch: Sie suchen nach natürlichen und gesunden Süßungsmitteln. Dieses Buch gibt einen umfassenden Überblick über gesunde Zuckeralternativen und ihre Wirkungen auf den Stoffwechsel: Es beschreibt Vorteile und Anwendung der natürlichen, eindeutig positiven Zuckerersatzstoffe (im Vergleich zu vermeintlich gesunden Substanzen und Süßstoffen) und gibt Hinweise auf Bezugsquellen. Sie erhalten Antworten auf folgende Fragen: - Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe – worin besteht der Unterschied? - Was ist zu halten von Aspartam, Isomalt, Saccharin, Maltodextrin und Co.? - Wie ist das mit Karies bei Zuckerersatzstoffen? - Welche empfehlenswerten Zuckeralternativen gibt es – außer Stevia? - Was nimmt man für kalte Speisen und Getränke, was zum Kochen oder Backen und wie viel? Ein unentbehrlicher Ratgeber für alle, die Zucker meiden und sich trotzdem das Leben versüßen möchten!

Echt süß!: Gesunde Zuckeralternativen im Vergleich • Mit Ernährungstipps von Andrea Flemmer • Verlag: VAK • ISBN-13: 978-3867310901
10,95 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Zeichensprache der Seele: Mit Mudras die Heilkräfte aktivieren

Bestimmte Handstellungen (Mudras) senden Signale an das Nervensystem und erzeugen positive Wirkungen in Körper, Geist und Seele: Beheben von Haltungsfehlern, Auflösen von Traumata, mehr geistige Klarheit ... Das ist lange bekannt – dieser Autor geht jedoch über die vorhandenen Mudra-Bücher hinaus: Er kombiniert Mudras mit Symbolen aus der Kabbala, er arbeitet mit Mudra-Sequenzen und setzt tiefer an: bei den Wurzeln der Probleme. Eine einzigartige Methode, mit der jeder ohne Vorkenntnisse Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen kann. Im Vordergrund: Selbsthilfe bei körperlichen und psychischen Problemen - keine Symptombehandlung, sondern ein praktischer Wegbegleiter für den eigenen Entwicklungsprozess.

Zeichensprache der Seele: Mit Mudras die Heilkräfte aktivieren •
von Dale Schusterman und Isabella Kowatsch • Verlag: VAK
ISBN-13: 978-3935767736 • 16,95 €



Zen - Garten der Weisheit

Stimmungsvolle Anregungen aus der fernöstlichen Lehre

„Stille und Ruhe bringen die ganze Welt ins rechte Maß zurück“ (Laotse). Im hektischen Alltag sehnen wir uns oft nach einer Oase der Ruhe. Die in diesem Spiralbuch gesammelten Weisheiten und Zitate aus dem Zen-Buddhismus helfen Ihnen dabei, den Moment zu achten. Entfliehen Sie der Hektik und erleben Sie die Stille und Leere als etwas Positives.

Spirituelle Lebensphilosophie

Zen wird oft als „wegloser Weg“ beschrieben, denn es ist keine Lehre oder Religion, sondern vielmehr eine Lebensphilosophie. Gleich, ob man neue Orientierung oder einfach nur Entspannung sucht, dieses Spiralbuch bietet spirituelle fernöstliche Anregungen.

- Weisheiten berühmter Denker und Gelehrter auf 192 Seiten
- Inspirierende Fotografien aus dem asiatischen Kulturkreis, die das Konzept „Ma“ (japanisch: Leere) näher bringen
- Praktische und stabile Spiralbindung – das Buch ist zum Aufstellen gedacht
- „Yoga für die Seele“

Inspiration durch Zen-Meister

Nutzen Sie die Weisheit und Erfahrung der alten asiatischen Lehrmeister für sich, denn sie regen zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe an. Gönnen Sie Ihrer Seele ein wenig Entspannung oder schenken Sie anderen mit „ZEN – Garten der Weisheit“ eine Reise ins ferne Asien.

Zen - Garten der Weisheit • GROH Verlag • ISBN-13: 978-3848511884 • 12,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Die Kunst, das rechte Maß zu finden

Papst Franziskus lebt es vor, doch viele tun sich schwer damit: Maß zu halten. Skandalös hohe Manager-Boni oder ein verschwenderischer Bischof wie Tebartz-van Elst sind nur die Spitze des Eisbergs, auch im Alltag verschwenden wir Ressourcen, plündern die Natur und beuten uns selbst aus. Wie also finden wir das richtige Maß? Bei dieser zentralen Lebensfrage geht es um Nachhaltigkeit, unseren Konsum, aber auch um unser Selbstbild, unsere psychische und physische Gesundheit, den Geiz und die Gier, die Wertschätzung anderen gegenüber, um Achtsamkeit. Anselm Grün spürt all diesen Facetten nach. Ihm ist nicht an moralischen Appellen gelegen, sondern daran, einen Weg zu einem zufriedenen und uns gemäßen Leben aufzuzeigen.

Die Kunst, das rechte Maß zu finden von Anselm Grün

Verlag: Deutscher Taschenbuch Verlag • ISBN-13: 978-3423280402 • 17,90 €



Bewegung beginnt im Kopf

Bewegung beginnt im Kopf – mit diesem Motto ist die Franklin-Methode® nicht nur in Sport und Tanz erfolgreich, sie macht auch in Beruf und Alltag das Leben leichter. Mehr als 100 einfache Bewegungsübungen und einprägsame Vorstellungsbilder führen zu faszinierendem Erleben des eigenen Körpers. Mit diesem originellen Konzept gegen Bewegungsmangel können Sie ... · gelenkiger werden, · Verspannungen lösen, · die Atmung verbessern, · Rückenschmerzen lindern, · sportliches Training effektiver machen ... Dieses Basisbuch mit seinen animierenden Bildern ist ein Muss für Einsteiger und für professionelle Anwender der Franklin-Methode® – für alle, die von Kopf bis Fuß locker und dynamisch sein wollen. Extra: Kleines Beweglichkeitstraining für jeden Tag

Bewegung beginnt im Kopf: Locker, leicht, dynamisch mit der Franklin-Methode® von Eric Franklin • Verlag: VAK

ISBN-13: 978-3867310048 • 5,95 €



Grüne Wände für Haus und Garten: Attraktive Lebensräume mit Kletterpflanzen. Planen, Bauen, Bepflanzen

Wenig Aufwand, große Wirkung: Wilder Wein, Efeu und Geißblatt verwandeln triste Mauern in lebendige Flächen. Clematis, Blauregen und Kletterrosen zaubern mit ihrer Blütenpracht romantische Atmosphäre in den Garten. Am richtigen Standort fachgerecht gepflanzt und mit der passenden Kletterhilfe versorgt, vergrößern Kletterpflanzen auch in kleinen Gärten mit wenig Pflegeaufwand die Grünfläche. Bienen, Schmetterlinge, Vögel oder Fledermäuse freuen sich so über neue Lebensräume und ein reiches Nahrungsangebot. Kletterpflanzen schützen gleichzeitig Hauswände vor Wind und Wetter, halten das Fundament trocken und verbessern das Klima. Ihre positiven Wirkungen lassen sich auch bei energetisch sanierten Altbauten, wärmegeprägten Neubauten oder Gebäuden mit Holzverschalungen nutzen. Die Gartenplanerin Brigitte Kleinod erklärt Schritt für Schritt, wie sich Haus- und Garagenwände, Gartenlauben, kahle Innenhöfe oder Mauern und Zäune begrünen lassen und welche Kletterpflanzen für



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Balkon und Terrasse geeignet sind. Mit den Pflanzenlisten und Profitipps blühen selbst langweilige Thujahecken und tote Baumstümpfe wieder auf.

Grüne Wände für Haus und Garten: Attraktive Lebensräume mit Kletterpflanzen. Planen, Bauen, Bepflanzen von Brigitte Kleinod

pala-verlag • ISBN-13: 978-3895663390 • 14 €

Kalender Vegan 2015 - Jedes Essen zählt

Attila Hildmann, angehender Physiker und Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1, ist ein wahrer Meister trickreicher Rezeptideen, die auch den verwöhntesten Gaumen begeistern. Selbst deftige Geschmacksrichtungen, wie man sie eigentlich nur von Fleisch kennt, zaubert er mühelos auf den Teller, von fleischloser „Bolognese“ über den veganen „Döner“ bis hin zum komplett milch- und sojafreien Cashew-Cremeeis. Seit Attila Hildmanns ersten beiden Kochbücher vom Vegetarierbund als Kochbücher des Jahres ausgezeichnet wurden stürzen sich TV- und Radiostationen auf den sympathischen Koch, der längst als „Jamie Oliver der Vegetarier und Veganer“ bezeichnet wird.

Mit Attila Hildmanns veganer Ernährung purzeln nicht nur die Pfunde – auch viele typische Zivilisationskrankheiten bilden sich zurück. Wie lecker das sein kann, zeigen Ihnen 26 Rezepte vom Frühstück bis zum Abendessen aus der veganen Küche, die sich allesamt einfach nachkochen lassen. Der Kalender ist mit vielen Tipps und grundlegenden

Informationen auch ideal für Neu-Einsteiger in die vegane Kost.

Kalender Vegan 2015 - Jedes Essen zählt von Attila Hildmann •

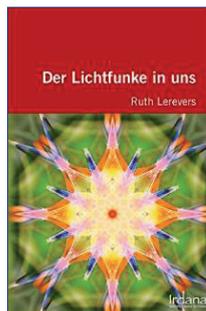
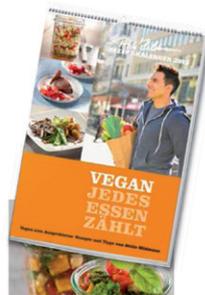
Verlag: Becker Joest Volk • ISBN-13: 978-3-8407-5481-4 • 16,95 €

Der Lichtfunke in uns

Der göttliche Funke ist in jedem von uns. Finden können wir ihn in unserem Herzen. Wie einfach, beglückend und wirkungsvoll dies sein kann, beschreibt Ruth Lerevers in dem Arbeitsbuch »Der Lichtfunke in uns«. Die Lichtfunkenarbeit, die ihr in einer Meditation geschenkt wurde, ermöglicht uns den Zugang zu der uns innewohnenden Göttlichkeit. Sie ist spirituelles, hoch praktisches und sinnvolles Tun und zugleich eine einfache und sehr wirksame Möglichkeit, dem Leben und seinen Anforderungen erfolgreicher zu begegnen und sich dabei ständig zu weiter entfalten. Sie lässt uns erfahren, dass viele unserer vermeintlichen Begrenzungen nur in unserem Denken vorhanden sind und keine reale Substanz haben und dass Liebe, Freude und Fülle immer schon da waren und von uns (wieder)entdeckt werden möchten.

Der Lichtfunke in uns von Ruth Lerevers • Verlag: Irdana •

ISBN-13: 978-3981652000 • 19,90 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Was sagte ein Kumpel zu mir auf der Hundewiese: **Ich bin ein Hilfsmittel mit Seele.**

Er ist Blindenführhund, das heißt, er hilft seiner Rudelführerin durch den Tag. Na, ja, dachte ich, das tue ich auch. Ja, sagte Caramel, natürlich, kannst du denn auch die Ampel lesen? Kann ich.

Die Zeitung tragen? Kann ich,

Schränke öffnen? Oh ja, kann ich.

Die Fernbedienung bedienen? Verdammt ...

Wäsche sortieren? ... durcheinanderbringen kein Problem.

Warum machst du das?

Es ist mein Job und entspricht meiner Ausbildung. Ich darf sogar mit in Lebensmittelgeschäfte, in öffentliche Gebäude und zum Arbeitsplatz.

Ich werde gerade grün vor Neid – wegen der Lebensmittelgeschäfte, da gesellt sich ein weiterer Kumpel zu uns.

Na, sage ich, was ist dein Job? Ich warne meinen Rudelführer vor seiner Krankheit. Wie das? Ich bekomme 40 Minuten vor seinen Anfällen mit, dass sein Körper sich verändert. Ich gebe dann ein Zeichen und mein Rudelführer kann seine Medikamente nehmen. Das läuft super. Früher, bevor ich bei ihm einzog, hat er regelmäßig Medikamente nehmen müsse – das hat seinen Körper sehr belastet. Jetzt nimmt er sie nur noch, wenn ich „Bescheid“ sage – und es geht ihm viel besser.

Hast Du auch 'ne Ausbildung?

Ja klar – mein Job heißt Servicehund. Ich hätte auch ein Diabetikerwarnhund werden können. Ich war sehr jung – mit 10 Monaten hat meine Ausbildung begonnen

und hat 2 Jahre gedauert. Alle Achtung, denke ich, das ist ja echt toll.

Und Du, fragen die beiden mich, was ist dein Job?

Ich bin der Grund, dass meine Rudelführerin morgens zwei Runden um den Park dreht, Mittags eine grooooooße Runde durch Harvestehude und am Abend an die Elbe

oder in den Volkspark fährt, gute Luft atmet, sich bewegt und nach 20 Minuten allen Stress hinter sich lässt - und das alles ohne Ausbildung!

Intuitive Grüße Eure Bella

