

## Kraftgebende Heilpflanze



In der Antike war die heilende Wirkung der Schafgarbe wohl bekannt. Bereits der griechische Held Achilles soll sich und die Verletzungen seiner Soldaten mit der Heilpflanze behandelt haben. Die verschiedenen ätherischen Öle in der Pflanze wirken krampflösend, blutstillend und entzündungshemmend. Daher wird das Kraut als Tee gegen Menstruationsbeschwerden, Magen-Darm-Problemen, aber auch zur Appetitanregung verwendet. Äußerlich fördert es in Form von Salben und Bädern die Wundheilung. Allerdings sollten Menschen mit einer Korbblütler-Allergie auf Anwendungen mit Schafgarbe verzichten.

# Gesunde Mischung

Bewusst leben, sich viel bewegen und eigene Grenzen akzeptieren: Sie können viel dafür tun, damit Ihr Körper und Ihr Geist fit bleiben – fangen Sie gleich damit an.



### FREIHEIT AN DEN FÜSSEN

Wer seinen Füßen regelmäßig frische Luft gönnt, belebt Körper und Seele. Denn Barfußgehen stärkt die Wirbelsäule, regt das Herzkreislaufsystem an, kräftigt die Venen und hält den Blutdruck im Gleichgewicht. Gleichzeitig hilft das Laufen auf nackten Sohlen, inneren Stress abzubauen, denn die Berührung mit dem bloßen Untergrund wirkt entspannend und lässt den Körper so neue Energie aufnehmen.

### NATUR PUR

Fehlen dem Körper Flüssigkeit und wichtige Salze, ist das erfrischende Kokoswasser ein besonders gesunder Energielieferant. Neben wertvollen Mineralien und Spurenelementen bewirkt vor allem der hohe Elektrolytanteil einen isotonischen Effekt. Ohne Zusätze wird das Naturprodukt direkt aus der frisch gepflückten Frucht abgefüllt und bleibt so in seiner ursprünglichen Zusammensetzung bestehen (Bio goco Kokoswasser, ca. 2 Euro, von Goco).



## Ganzheitliche Sexualität

Mit einer offenen entspannten Art und Weise, lädt Sheri Winston zu einer Entdeckungsreise des weiblichen Körpers ein. In ihrem Buch „Entfalte dein erotisches Potential. Landkarte zur Erkundung der weiblichen Sexualität“ versucht sie mit ihrer direkten Ausdrucksweise den aus der Gesellschaft aufgezwängten „psychologischen Keuschheitsgürtel“ aufzubrechen und der Sexualität ihre Natürlichkeit zurückzugeben. Ohne Scham und mit reichlichen Illustrationen führt die Autorin den Leser an die Anatomie der Frau heran und gibt tiefe Einblicke, um das orgasmische Spektrum zu erweitern. Das Geheimnis liegt darin, dem gesamten Erektionsnetzwerk Lust zu bereiten. Auf diese Weise wird Erregung, neben den vertrauten Zonen, für den gesamten Körper spürbar und versetzt den Geist in einen anderen Bewusstseinszustand. Als Verfechterin ganzheitlicher Sexualität ist Sheri Winston davon überzeugt, dass erfüllte Sexualität erlernbar ist. Aus eigener Erfahrung als Hebamme und Gynäkologin betrachtet sie die Sexualität als beste Übungsmöglichkeit, um den Zustand innerer Verbundenheit mit sich selbst auch auf andere Lebenssituationen übertragen zu können (Entfalte dein erotisches Potential, ca. 20 Euro, J. Kamphausen).



### UNBESORGT GENIESSEN

Die Food Cards von Delicardo zeigen auf unkomplizierte Weise, in welchen Nahrungsmitteln allergieauslösende Stoffe, wie zum Beispiel Gluten, enthalten sind und was für Alternativen es stattdessen gibt. Zur eigenen Übersicht oder als Anleitung für den Koch werden so nicht selbst zubereitete Speisen auch mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zum Genuss. Auf Delicardo.de kann man sich seine persönliche Food Card zusammenstellen (Allergiekarten, ca. 13 Euro, von Delicardo über Foodoase.de).

**GUTE LAUNE FÜR UNTERWEGS**  
Wie nach einer entspannenden Aromatherapie fühlt man sich mit dem handlichen Gute Laune Roll-On für zwischendurch. Die stimmungsaufhellende Komposition aus Orangenblütenwasser, Limetten und Orangenöl hat eine belebende, konzentrationsfördernde Wirkung und kann auf Nacken, Stirn oder Schläfe aufgetragen werden (Gute Laune Roll-On, ca. 9 Euro, von Primavera).



### KLEINER TIPP für zwischendurch

- Dornen, Stachel oder Spreißel lassen sich ganz leicht und ohne Abbrechen entfernen. Einfach etwas Kerzenwachs auf die betroffene Stelle tropfen und im kalten Wasser abschrecken. Zieht man nun das erstarrte Wachs ab, wird der Stachel sanft aus der Haut herausgezogen.