

# **GESCHENKESAMMLUNG**

von WEBGRRLS für WEBGRRLS

**WEIHNACHTEN 2020**



# Inhalt

 Anja Merkel: Buchtipps .....	3
 Brigitte Schaefer: Lachen und Musik.....	3
 Marie-Luise Tomasek: Krippe der Familie .....	3
 Dagmar Aigner: Gesang vom Feinsten .....	4
 Gabi Buchner: EssZimmer in Hausham.....	4
 Cornelia Hohenegg: SEO-Tipps .....	4
 Ulrike Jarsetz: Weihnachtslesung.....	5
 Heike Mais: Wandertour .....	5
 Elisabeth Pfahler-Scharf: Tipps für tolle Weihnachtsfotos.....	6
 Mandy Ahlendorf: Der innere Ruf .....	7
 Conny Rüping: Buchtipps.....	8
 Jutta Syben: Kochbuch-Tipp .....	8
 Claudia Maria Gruber: Gedanken für die Zukunft.....	9
 Manuela Freese-Wagner: Lesung.....	9
 Franziska Stangl .....	10
 Juliane Goltman: Inspiration für 2021 .....	11
 Dörthe Dickel: Gemischte Tipps .....	12
 Eva Fuchs: Wanderproviant.....	13
 Elisabeth Salch-Klauser .....	16
 Jessica Leicher: Die Wendeltreppe.....	17
 Ruth Lileg: Gendern!.....	17



## Anja Merkel: Buchtipps

Sie hat uns zwei **Buchtipps** mit Geschichten geschickt, die bestens dabei unterstützen, wenn man/frau an der eigenen Resilienz arbeiten möchte:

- Jorge Bucay: Komm, ich erzähl dir eine Geschichte, Fischer-Verlag
- Hans Heß: Erzählbar, Teil I und II, managerSeminare



## Brigitte Schaefer: Lachen und Musik

Sie schickt uns ein **Video zum Ablachen** von Michael Niavarani. Immer gut wenn es an Weihnachten zu fad und traurig wird. Hoffentlich versteht ihr alles, 's is Wienerisch.

<https://www.youtube.com/watch?v=DPy5uXYzUK0>

Und sie mag die beschwingte, melancholische schöne Weltmusik von **Quadro Nuevo**. Die Band macht gerade jeden Sonntag ein Konzert live kostenlos, zum Nachhören gibt's das auf dieser Webseite:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLAKbFsQgFcsWVNxiQUbd0qw7xycZeyl-C&fbclid=IwAR2BiM7DgeMnzmyi10fR4a9jG0gmul3pVIBiEvrClsmQt9DFu-fh7nW2zfk>

Viel Vergnügen beim Anhören!  
Brigitte



## Marie-Luise Tomasek: Krippe der Familie

Sie schickt uns das Bild ihrer **Krippe** – ein Familienerbstück. Ihr Onkel hat die Figuren selbst geschnitzt und ihre Großmutter und ihre Tante haben die Kleider genäht.





## Dagmar Aigner: Gesang vom Feinsten

Sie schickt uns Links zu Youtube-Videos, darunter auch die beiden Lieder, die **Dagmar live** für uns bei der Webgrrls-Weihnachtsfeier gesungen hat. Unter dem dritten Link kann man die gerade veröffentlichte EP (drei Songs) von ihr und ihrer Band „Blaues Wunder“ kostenlos auf Youtube hören.

<https://t1p.de/InDieserNacht>

<https://t1p.de/mistletoemambo>

<https://t1p.de/novemberzwanzigzwanzigyoutub>



## Gabi Buchner: EssZimmer in Hausham

Sie hat bei Instagram die sehr schöne Seite von **Mary's EssZimmer** gefunden. Das ist ein nettes kleines Lokal im Wohnzimmerstil in Hausham, bei dem man aktuell leckeres Essen bestellen kann. Unter

[www.marys-esszimmer.de](http://www.marys-esszimmer.de)

stehen Infos bereit, über @marys\_esszimmer kann man sich auf Instagram verbinden. Es ist ein Augenschmaus, die Bilder anzusehen, und bestimmt eine Reise wert, wenn das Ausgehen wieder möglich ist.



## Cornelia Hohenegg: SEO-Tipps

### SEO-TIPP 1

Eindeutige Bildernamen und vergebte klare Titel (Title-Attribut = Tooltip bei Mouseover) + ALT-Attribut.

### SEO-TIPP 2

Nähe Bild und Fokus-Keyword: Bilder mit Aussage sollen möglichst nahe beim Fokus-Keyword stehen auf der Webseite.

### SEO-TIPP 3

Bildbezeichnung kurz und prägnant ohne Füllwörter + keine Umlaute + Leerzeichen. „Punkt“-Verwendung nur vor dem + Dateiformat.



## Ulrike Jarsetz: Weihnachtslesung

### Weihnachtslesung mit Ulrike Jarsetz

Das Neinhorn, Marc Uwe Kling // Astrid Henn  
Fussel und der Mutausbruch, Malene Walter

mp3-Dateien unter

<https://www.magentacloud.de/share/kbo8-zkr0p>

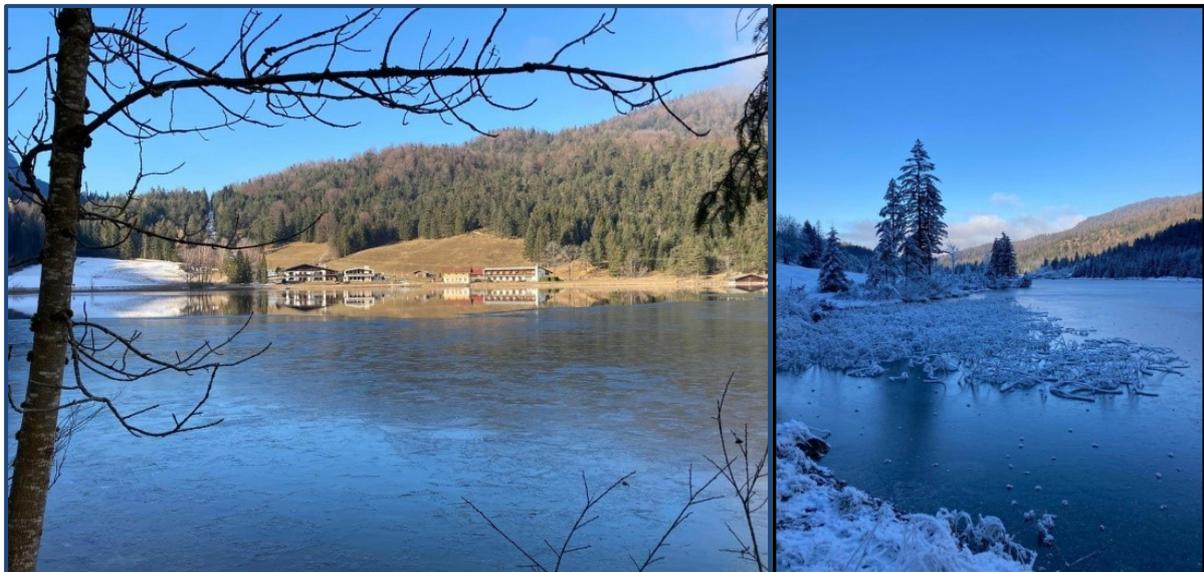
Festliche Grüße von Ulrike



## Heike Mais: Wandertour

Von ihr stammt der Vorschlag für eine Wanderung: Zu den Mittenwalder Seen und auf den Hohen Kranzberg. Diese Tour zählt zu ihren absoluten Favoriten und man kann sie sehr gut auch im Winter machen, schreibt sie.

[https://www.alpenvereinaktiv.com/de/r/32134381?utm\\_source=unknown&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=user-shared-social-content](https://www.alpenvereinaktiv.com/de/r/32134381?utm_source=unknown&utm_medium=social&utm_campaign=user-shared-social-content)





## **Elisabeth Pfahler-Scharf: Tipps für tolle Weihnachtsfotos**

### **Alle Jahre wieder: Mit diesen 5 Geheimtipps gelangen dir tolle Stimmungsfotos unterm Christbaum**

Alle Jahre wieder passiert es in vielen Wohnzimmern. Alles ist festlich dekoriert. Christbaum und Kerzen schaffen zauberhafte Stimmungen, die Familie kommt zusammen. Doch auf den Fotos, die Papi gemacht hat, ist hinterher nichts mehr zu sehen vom heimeligen Lichterglanz. Und statt leuchtender Kinderaugen gibt's rote Pupillen. Ich habe aus meinem Geheimarchiv 5 Tipps rausgeholt, damit dir dieses Jahr richtig gute Fotos vom Fest und deinen Liebsten gelingen.

#### **1. Richtig Blitzen**

Um die festliche Weihnachtsstimmung mit Lichterketten und Kerzen einzufangen, verzichte am besten auf zusätzliches Blitzen. Das kühle Licht des Blitzes zerstört die warmen Farben von Glühlampe und Adventskranzkerzen. Am besten du fotografierst mit dem vorhandenen Licht, stellst die ISO Zahl hoch und fotografierst mit möglichst offener Blende (kleine Blendenzahl). Ein lichtstarkes Objektiv ist da von Vorteil. Wenn du den integrierten Blitz an deiner Kamera nicht ausstellen kannst, halte immer etwas Abstand auf deine Liebsten oder klebe ein Stückchen braunes Backpapier über die Blitzlampe. Dadurch wird die Blitzfarbe wärmer und schmeichelnder fürs Gesicht. Mit einem Aufsteckblitz kannst du auch indirekt an die Decke blitzen. Das Licht fällt dann weich von oben auf Oma und Opa und erhellt den ganzen Raum. Verwende eine Verschlusszeit von 1/60 sec, dann fängst du auch noch etwas vom Stimmungslicht im Raum ein.

#### **2. Den Moment erwischen**

Die besten Augenblicke sind die, die ganz natürlich und ungestellt wirken. Das sind die Gänsehautmomente. Die großen Kinderaugen beim Warten aufs Christkind. Das glückliche Strahlen der Beschenkten, die Kinder beim Spielen mit ihren Geschenken oder Opas Nickerchen unterm Weihnachtsbaum. Beobachte sie mit deiner Kamera und fotografiere die Momente, wenn sie ganz in ihrem Element sind. Für ein stimmungsvolles Bild ist es überhaupt nicht wichtig, dass sie dabei in die Kamera schauen. Benutze am besten ein Teleobjektiv. Dann bemerken sie dich nicht beim Fotografieren und der Hintergrund wird gleichzeitig schön unscharf. Wenn du lieber mit Motivprogrammen fotografierst, benutze die Einstellung Portrait für eine schöne Trennung von Motiv und Hintergrund.

#### **3. Stimmungsvolle Details einfangen**

Vergiß nicht, das ein oder andere weihnachtliche Stilleben einzufangen. Den funkelnden Christbaum, die Geschenke darunter, die Hände beim Auspacken, der festlich gedeckte Tisch oder die Familie beim Anstoßen. Vielleicht möchtest du später ein schönes Jahresalbum machen, dann kannst du diese Fotos toll in deinem Fotobuch einsetzen.

#### 4. Fotos mit Perspektive

Für spannende Weihnachtsfotos kannst du ruhig mal ein bißchen mit Perspektive und Schärfentiefe experimentieren. Fotografiere die Kleinsten aus der Froschperspektive, so kommen sie richtig groß raus oder nimm z.B. einen Ast vom Christbaum mit Kugel in den unscharfen Vordergrund für ein Portrait. Schön ist es auch, die Stimmung im schön geschmückten Haus mal von draußen durch das Fenster festzuhalten. Oder wie wäre es mit einem Gruppenfoto der Familie als Spiegelung in einer Weihnachtskugel?

#### 5. Gruppenfoto mit Christbaum

Wenn du der Fotograf in der Familie bist, vergiß nicht, ein Foto von der gesamten Familie zu machen, also auch eins, wo du mit drauf bist. Bringe deine Liebsten vorm Christbaum, am festlich gedeckten Tisch oder lustig im Berg von ausgepackten Geschenken in Stellung. Dann platziere deine Kamera am besten auf einem Stativ und wähle den passenden Ausschnitt, bei dem du auch ein Plätzchen für dich frei hältst. Nun wähle den Selbstauslöser deiner Kamera mit der längsten Vorlaufzeit. Drück auf den Auslöser, lauf los und werfe dich ins Foto. Bei dieser lustigen Aktion wird deine Familie von selbst in schallendes Gelächter ausbrechen und es werden viele witzige Fotos entstehen.

Viel Spaß beim Umsetzen dieser kreativen Ideen.

Liebe Webgrlrs Kolleginnen, ich wünsche euch ein besinnliches Weihnachtsfest mit vielen unvergesslichen Momenten und ein friedvolles, gesundes Neues Jahr, in dem auch eure Kreativität nicht zu kurz kommt.

Gesegnetes Fest  
Eure Elisabeth



### **Mandy Ahlendorf: Der innere Ruf**

Sie hat uns einen Link geschickt der zum Film „Der innere Ruf“ führt:

<https://www.av1-shop.de/filme/mit-gerald-huether/514/der-innere-ruf-ein-dokumentarfilm-mit-gerald-huether>

Es geht um Fragen, die sich sicherlich jeder im Leben irgendwann einmal stellt: Bin ich richtig, in dem, was ich tue? Was ist wichtig im Leben? Folge ich meinen Bedürfnissen oder fühle ich mich eher wie in einem Hamsterrad und mache jeden Tag nur das, was von mir verlangt wird? Welche Rolle spielen Beziehungen und Bindungen zu anderen Menschen? Und wie können wir es schaffen, unseren Kindern und uns die Freude und Begeisterung für das Leben zu erhalten?

Neben dem bekannten Hirnforscher Gerald Hüther führen Sina Elke von Berlepsch, Ulrich Müller, Ali Mahlodji, Matthias Hübner und Thomas Stolkmann durch den Film, die ihre ganz eigenen Erfahrungen und Geschichten zu ihrem „inneren Ruf“ erzählen. Dieser Film möchte dazu inspirieren, wieder mehr seinem Herzen zu folgen.



## Conny Rüping: Buchtipps

Von mir kommen ein paar Buchtipps: zum Kochen, Schauen, Lesen, Lachen und Denken.

**Bettina Matthaei:** Gemüse kann auch anders. Vegetarische Rezepte für jede Jahreszeit. GU. Ganz ehrlich: So richtig viel hab ich daraus noch nicht gekocht, zu viele Zutaten. Aber: Ich finde die Bilder ganz fantastisch und wenn ich im Buch blättere, reicht mir die Vorstellung, wie die Gerichte schmecken könnten ...

**Nadia Narain/Katia Narain Phillips:** Rituale. Self-Care im Alltag. Dorling Kindersley. Zum Genießen und für den sanften Einstieg in ein Leben mit mehr Zeit für dich.

**Sophie Chen Keller:** Die unzähligen Wunder der Carmine Street. Ullstein. „Tausend kleine Details bedeuten das Glück“ steht auf dem Buchrücken. Und irgendwie hat mich die Geschichte genau damit verzaubert. War schön!

**Matt Haig:** Wie man die Zeit anhält. dtv. Viel drin, in dem Buch. Hat mich auf verschiedenste Gedanken gebracht und mir stilistisch auch einfach gut gefallen.

Ach, und zwei Songs zum Reinhören, die ich lebenslang mag.

Enjoy the silence, **Depeche Mode**

<https://www.youtube.com/watch?v=aGSKrC7dGcY>

Wish you were here, **Pink Floyd**

<https://www.youtube.com/watch?v=IXdNnw99-lc>

Eine schöne Weihnachtszeit, Gesundheit, Glück und gute Laune wünscht  
Conny



## Jutta Syben: Kochbuch-Tipp

Ihr Tipp ist das **Kochbuch** von Donna Hay: *Keine Zeit zum Kochen. Mega einfache und super leckere Rezepte*, erschienen im AT Verlag.



## **Claudia Maria Gruber: Gedanken für die Zukunft**

1. Akzeptiere, dass es nicht nur Mann und Frau gibt, sondern 112 weitere Geschlechter.
2. Gewöhne dir ab Fußgänger zu sagen, es heißt in Zukunft Fußgehende.
3. Hier eine Einsicht von Hegel: Es gibt eine Art von Kritik, in der wir beim Kritisieren etwas an der Position bewahren, die wir kritisieren und dass diese Art von Kritik oft die Quelle unserer eigenen Einsichten und Überzeugungen ist. Unsere Überzeugungen sind aus der kritischen Auseinandersetzung mit anderen entstanden. Diese Prozesse sind für uns sehr wichtig. Man versucht also in der kritisierten Position nachzuforschen, was dasjenige ist, was in ihr bewahrenswert ist, mit dem dann selbst gearbeitet wird. Modifizierte Positionen werden erreicht.
4. Würdebegriff von Kant: jeder Mensch hat die Aufgabe aus seinem Leben etwas zu machen. Die Würde des Menschen gebietet kategorisch runter von der Couch. Dies kann man übertragen auf die gesamte Menschheit. Die Würde der gesamten Menschheit ist es den Planeten zu retten.
5. Astrophysiker Heino Falke: Wir sind nur ein klitzekleines Staubkorn auf einer klitzekleinen Staubwolke. Wir müssen die kurze Zeitspanne, in der wir wie eine Blume blühen, nutzen zu wirken, und unser Wissen an die nächste Generation weitergeben.

In diesem Sinne viel Spaß in der Welt, eine wunderschöne Weihnachtszeit mit vielen Impulsen zum Nachdenken, besser machen und mit voller Kraft dann durchstarten.

If you have true faith, then automatically you will fall from the head into the heart.

Frohe Weihnachten  
Eure Claudia



## **Manuela Freese-Wagner: Lesung**

Manuela hat für uns „Frida Furchtlos lädt zum Tee“ aufgesprochen. Und sie hat noch ein weiteres Geschenk: Mehr FRIDA lädt zum Tee per Zoom am Nachmittag mit Büchern und Gesprächen. Alle, die daran teilnehmen, dürfen das eigene Lieblingsbuch vorstellen. Interessierte wenden sich bitte direkt an Manuela: <mailto:manuela@mehr-frida.de>.

mp3-Dateien unter  
<https://www.magentacloud.de/share/kbo8-zkr0p>



### Winterliches Müsli-Granola

- 250 g Haferflocken
- 1 sehr reife Banane
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Kardamom
- 1 Teelöffel Curcuma
- 1 Prise Meersalz
- Eine Handvoll Trockenobst (Cranberrys, Rosinen, Bananenchips)
  - 2 EL Kokosraspeln
- Eine Handvoll gemischte Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnusskerne, Cashewkerne, etc.)
  - Eine Handvoll Samen (Chia, Sesam, Mohn, Leinsamen, etc.)
  - Evtl. noch 1 EL Honig oder anderes Süßungsmittel

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken
2. Die Gewürze und Salz unter die Banane mengen
3. Das Öl zusätzlich zugeben und gut verrühren
4. Die Haferflocken zugeben und verrühren
5. Nüsse, Samen, Kokosraspeln und Trockenobst dazugeben und alles gut vermengen
6. Die Mischung auf einem Backblech verteilen und bei ca. 130 Grad Umluft ca. 10-15 Minuten backen – mehrmals wenden

Das Granola hält ca. 3 Wochen in einem luftdichten & dunklen Gefäß.

Es passt wunderbar zu frischem Obst und Joghurt oder auch so zum Knabbern zwischendurch.



Lasst es euch schmecken....



## Juliane Goltman: Inspiration für 2021

Text: Susan Ariel Rainbow Kennedy unter <https://planetsark.com>, Design: Juliane Goltman

Lass Dich fallen.  
Lerne Schnecken zu beobachten.  
Pflanze unmögliche Gärten.  
Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.  
Fertige kleine Zeichen, die „ja“ sagen  
und verteile sie überall in Deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.  
Freue Dich auf Träume.  
Weine bei Kinofilmen,  
schauke so hoch Du kannst mit  
einer Schaukel bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen,  
verweigere Dich, „verantwortlich zu sein“  
– tu es aus Liebe!  
Mache eine Menge Nickerchen.  
Gib Geld weiter. Tu es jetzt. Das Geld wird folgen.  
Glaube an Zauberei, lache eine Menge.  
Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.  
Zeichne auf die Wände.  
Tanze jeden Tag.  
Stell Dir vor, Du könntest zaubern  
Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.  
Öffne Dich. Tauche ein. Sei frei. Schätze Dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.  
Unterhalte das Kind in Dir. Du bist unschuldig.  
Baue eine Burg aus Decken. Werde nass.  
Umarme Bäume.  
Schreibe Liebesbriefe.

– SARK (adaptiert)

Zurückgeworfen auf uns selber dürfen wir uns nun tagtäglich aufs Neue unsere eigene kleine Welt aus Zuversicht, Liebe und Licht erschaffen. Geh' in deine Schöpferkraft und kreierte dir ein magisches 2021 - es braucht nicht viel, nur deinen Mut und deine Fantasie ... lass dich inspirieren.

Juliane Goltman ♥ [goltman-web-design.de](http://goltman-web-design.de)





## Dörthe Dickel: Gemischte Tipps

# Webgrrls Virtuelle Weihnachtsfeier 2020



### Website Designer in Action Infosite für Kreative

<https://www.designerinaction.de/>



### 10-Minuten Routine zur Nackenentspannung

<https://www.youtube.com/watch?v=tzrQ50AaEKI>

Weitere kostenlose Übungen für viele Beschwerden, wie Rücken, Nacken, Hüfte und Knie bei Liebscher und Bracht – Die Schmerzspezialisten



### Was ich unbedingt mal kochen möchte:

Kartoffel-Maronen-Suppe

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rezepte/suppen/kartoffel-maronensuppe>



### Mach doch mal einen kreativen Kurs

<https://www.domestika.org/>



## Eva Fuchs: Wanderproviant

Dr. Eva Mathilde Fuchs  
Guldeinstr. 53  
80339 München  
Mobil 0151-42 84 13 39  
info@beratungsfuchs-muenchen.de



### **Proviant beim Wandern -**

Was packe ich ins Brotzeitpackerl?

#### **1 - Durstlöcher**

Das Wichtigste bleibt das regelmäßige Trinken. Daher immer genügend einpacken.

In der Regel werden folgende Mengen empfohlen:

- bei geringer Ausdauerbelastung ein viertel Liter pro Stunde
- bei intensiver Belastung ein Liter pro Stunde.

Die beste Wahl sind für mich dabei selbst verdünnte Saftschorlen (Saft: Wasser 1:3) mit wenig Kohlensäure: Der Klassiker Apfelsaft oder schwarzer Johannisbeersaft

Bitte achtet generell auf eine gute Saftqualität!!

Gekaufte Schorlen haben oft einen künstlichen Zusatz von Glucose-Fructose-Sirup oder extra Zucker, das ist zu süß und unnötig! Der natürliche Fruchtzucker des Saftes genügt, es gibt dazu ja noch Proviant.

Dann natürlich Wasser pur, kalte Früchtetees (mit wenig Zucker wer mag) oder auch gerne bei niedrigen Temperaturen einen Kräutertee!

#### **Mein Tipp:**

Probiert doch mal an kalten Tagen warme Apfelschorle, wenn ihr keinen Tee mitnehmen möchtet. Dazu einfach heißes Wasser in der Thermoskanne mitnehmen.

Wenn ich auf der Hütte oder Gasthaus einkehre, bestelle ich eine Apfel- oder andere Fertigschorle und dazu extra noch ein Glas stilles, nicht zu kaltes Wasser, sowie ein drittes, leeres Glas. Dann verdünne ich mir den Saft selbst nochmals um die Hälfte.

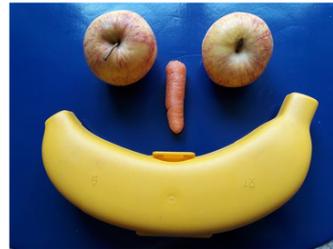
Alternativ gönne ich mir auch gerne mal ein alkoholfreies Bier. Das hat den Vorteil im Vergleich zum alkoholfreiem Hefeweißbier, dass es weniger Kohlensäure hat und auch die Hefe keine ungunstigen Effekte im Darm verursachen kann.

Ein Kaffee löscht zwar nicht den Durst, schmeckt zwischendurch lecker und hilft oft wieder die Konzentration zu stärken.



## 2 – Obst und Gemüse

Wie lecker und süß ist doch so ein Stück Apfel,  
eine Traube oder auch eine Banane bei der Rast.  
Für mich die ideale Energiequelle  
für zwischendurch und dazu auch noch flüssigkeitsspendend.



Ich verpacke druckempfindliches Obst, wie Beeren und Bananen  
in geeignete Behälter und nehme Äpfel meist im Ganzen mit.  
Alternativ die Äpfel oder Birnen in mundgerechte Stücke  
scheiden.

Geeignet sind alle Obst- und Gemüsesorten, die bereits in entsprechender Größe zum Verzehren  
vorliegen, also Trauben, Beeren, Pflaumen, Kirschen, Radieschen und Cocktailtomaten...

Der Vorteil von Fingerfood-Gemüse (wie Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Staudensellerie, Paprika,  
Gurke, u.a.) ist die Haltbarkeit, sie erfrischen köstlich und liefern Vitamine, Enzyme und  
Mineralstoffe.

Einfach mal das mitnehmen, was dir schmeckt und ruhig auch experimentieren.

## 3 – Ideen zur längeren Rast

Bei einer mehrstündigen Tour zum Gipfel  
oder Plateau mit atemberaubender Aussicht,  
ohne Hütte, ist für mich die wohlverdiente,  
ausgiebige Rast eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.



Meine Favoriten sind leckere und sättigende Picknickvarianten mit ballaststoffhaltigen  
Lebensmitteln, die langanhaltende Energie für den weiteren Weg oder Abstieg liefern:

- belegte Vollkornbrote mit Käse, vegetarischem Aufstrich (z.B. Hummus) oder magerer Putenbrust,  
mit mundstückgeschnittenes Gemüse (Paprika, Karotte, Kohlrabi, Radieschen...)
- Fleischpflanzerl, Gemüse-Vollkorn-Bratlinge, gekochtes Ei, geräucherte Wurst  
(Kabanossi/Debreziner), Käse, Roggen- oder Bauernbrot,  
am besten nehmt ihr einen kleinen Salz- und Pfefferstreuer mit!
- Gemüsequiche
- Couscous- oder Bulgursalat mit Tomaten, Gurken, blanchierten Karotten und Zucchini
- Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Feta-Käse
- Kartoffelsalat mit Essiggurken, Zwiebeln und Radieschen, Essig, Öl
- trockener Kuchen (Marmor, Nuss, Karotten)

Dr. Eva Mathilde Fuchs  
Guldeinstr. 53  
80339 München  
Mobil 0151-42 84 13 39  
info@beratungsfuchs-muenchen.de



#### 4 – Müsliriegel und Co.

Schnelle Energie für zwischendurch liefern neben Obst auch Trockenfrüchte und Nüsse.

Zu Energie-, Eiweiß-, und Fitnessriegel gibt es unterschiedliche Meinungen von Fitnesscoaches und Trainern. Es gibt hier kein Klares ja oder nein, sondern ein “und”! Denn alles hat seine Vor- und Nachteile. Wie immer kommt es auf die eigene Ernährungsweise an.



Ich bevorzuge lieber frisches Obst und eine Eiweißversorgung auf pflanzliche Basis oder auch mal ein Ei!

Falls mich am Berg ein Krafttiefer erwischt, ist meine Energie-Schnellversorgung Studentenfutter mit Saaten-Mix (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam).

Auch ist immer ein Müsliriegel im Gepäck, für alle Fälle....

\*\*\*\*\*  
So, jetzt wünsche ich Euch für 2021 einen jederzeit gut geschnürten Wanderrucksack und viel Freude und Genuss beim Bergwandern!

Eure Eva

\*\*\*\*\*

Beratungsfuchs – clevere Gesundheit  
[www.beratungsfuchs-muenchen.de](http://www.beratungsfuchs-muenchen.de)  
[info@beratungsfuchs-muenchen.de](mailto:info@beratungsfuchs-muenchen.de)  
0151 42 84 13 39



**Elisabeth Salch-Klauser**

## Weihrauch



... Eines der Geschenke der Weisen aus dem Morgenland...

Die Boswelliasäuren des Weihrauchs haben eine ausgeprägte gesundheitsfördernde und entzündungshemmende Wirkung. Eingebettet in einem Phospholipid-Komplex ist die Bioverfügbarkeit besonders hoch. Das bedeutet, wenn diese Boswellia Säuren in einer bestimmten Darreichungsform verabreicht werden, können sie besser oder überhaupt erst vom Körper aufgenommen werden.

Weihrauch gilt, vor allem in Kombination mit Curcuma in einen Phospholipid-Komplex, als äußerst entzündungshemmend.

Bei chronisch entzündlichen Erkrankungen, u.a. des Darmes oder des Bewegungsapparates, aber auch ganz generell, ist Weihrauch ein wahres Heilmittel.

Spannend ist, dass Weihrauch nicht nur Entzündungen hemmt, sondern schon bestehende Entzündungen auflösen kann.

Ja, ein wahres Heilmittel... ein Jungbrunnen



## Jessica Leicher: Die Wendeltreppe

Die Wendeltreppe

Beginne mit dem Becken zu kreisen und wandere langsam die Wirbelsäule hinauf.

Stoppe bzw. verweile an Stellen die mehr Aufmerksamkeit brauchen.  
So als ob du länger aus einem Fenster bei einer Turmbesteigung schaust.

Du richtest dich automatisch auf, die Schultern bleiben entspannt und die Atmung geht locker und leicht.

Wenn dir ein anderes Bild einfällt notiere dir dieses.



@leichtermitleicher



## Ruth Lileg: Gendern!

Ruth möchte darauf aufmerksam machen, wie wichtig Gleichberechtigung auch in der Sprache ist. „Es tut nicht weh und hilft so viel: ein paar Gedanken zur geschlechtergerechten Sprache“, dazu fordert sie auf.

Zwei hilfreiche Links hierzu für Schrift und Sprache:

### **Genderwörterbuch**

<https://geschicktgendern.de>

### **Tipps und Handwerkszeug**

<https://www.genderleicht.de>



ALLE RENTIERE: PIXABAY!

Geschenke eingesammelt und in Form gebracht von:  
Conny Rüping aus dem Webgrrls-Regio-Team Bayern!