

Die Aroma- Wellnessmassage

Wellnes-Rezept

- Cocktail-Rezepte mit Cognac

Beauty

- 10 Tipps gegen starkes Schwitzen

Fitness

- Fitness-Übung für
schlanke Beine

Reisen

- Auf Entdeckungstour im
Vulkanpark

Kultur

- Geschichten aus dem alten China
Nichts gewonnen und nichts verloren

Ausgabe Frühjahr – 2010





Inhaltsverzeichnis

Klicken Sie mit der Maus auf ein Thema Ihrer Wahl
oder blättern Sie einfach nach Lust und Laune durch das Magazin.



Gesundheit

- **Die Aroma-Wellnessmassage**

Fitness

- **Fitness-Übung für schlanke Beine**

Beauty

- **10 Tipps gegen starkes Schwitzen**

Kultur

- **Geschichten aus dem alten China –
Nichts gewonnen und nichts verloren**

Reisen – Deutschland

- **Auf Entdeckungstour im Vulkanpark**

Buchtipps

- **Die Welt des Cognacs**

Wellness–Rezepte

- **Cocktail-Rezepte mit Cognac**



Die Aroma- Wellnessmassage

Aroma Wellnessmassagen sind nicht nur wohltuend und entspannend, sie helfen auch gegen vielerlei Beschwerden und bei gesundheitlichen Problemen.

von Rosemarie Zeddies

In dem Fachbuch der Aromakultur, Beauty, Wellness & Home Band II erzählt die PRIMAVERA Aroma Expertin Rosemarie Zeddies aus ihrem praktischen Wissen zum Thema Aroma Wellnessmassage, und gewährt Einblicke in ihr Einsatzfeld, die Anwendungsgebiete verschiedener ätherischer Öle, erklärt ätherische Öle im Lauf der Jahreszeiten und verrät abschließenden drei wohltuenden Rezepte mit ätherischen Ölen zum Selbstermachen. Hier nun Frau Zeddies:

Mein Einsatzfeld

Seit einem Jahr gebe ich Aroma Wellnessmassagen. Dazu zählen sowohl Ganzkörpermassagen als auch Teilmassagen, also von Kopf, Oberkörper, Beinen und Füßen.

Die Wände des Massageraumes sind in einem sonnigen Gelb, die Decke in Orange gehalten. So umgibt die Kunden eine warme und freundliche Atmosphäre. Meine Massageliege habe ich nach der Feng Shui-Lehre aufgestellt, sodass die Kunden von positiver Energie umgeben sind. Zur Dekoration verwende ich Grünpflanzen und der Jahreszeit entsprechend frische Blumen. Außerdem arbeite ich mit farbigen Organzastoffen in Gelb und Orange, um die sonnige Atmosphäre des Raumes zu unterstreichen.

Während der Massage bedufte ich den Raum nicht, um den Kunden die Möglichkeit zu geben, sich ganz auf das jeweilige Massageöl zu kon-

zentrieren. Ich verwende sowohl anregende wie entspannende Mischungen, aus denen ich mit der Person zusammen die passende auswähle.

Nach der Massage haben die Kunden Zeit, sich zu sammeln, indem ich ihnen Tee, Wasser oder Saft anbiete und sie noch eine Weile ausruhen lasse. Es überrascht mich immer wieder, wie offen und gelöst die Menschen anschließend sind. Sie möchten mehr über die Öle, deren Anwendung und die unterschiedlichen Mischungen erfahren.

Bergamotte

Bergamotteöl bringt Licht in dunkle Tage und trübe Stimmungen. Es gibt Frische und die Kraft, wieder in Gang zu kommen.

Anwendungsgebiete

Bergamotteöl hilft sehr gut bei Konzentrationsschwäche, Angst, Depression und Hysterie – zum einen beruhigend und entspannend, andererseits anregend, entsprechend der Situation oder Stimmung. Ein Öl, das zum Beispiel in der dunklen Jahreszeit oder bei Problemen, ob am Arbeitsplatz oder in der Familie, sehr hilfreich sein kann. Man kann es pur oder als Mischung zur Raumbeduftung einsetzen. Bergamotte reinigt (und erfrischt) auch Räume von starken Essensgerüchen oder Rauch.

Bergamotte wirkt fiebersenkend und kann daher bei hohem Fieber für Wadenwickel und

Kompressen zusammen mit Zitrone eingesetzt werden. Außerdem findet es Verwendung in Massageölen, Bädern oder der Duftlampe.

In der Aromaküche kann man das Öl verwenden zur Aromatisierung von Süßspeisen, Obstsalaten, Drinks und Saucen in Emulgatoren wie Honig, Sahne oder Milch. Ebenso wird es zum Aromatisieren von schwarzem Tee (Earl Grey-Tee) eingesetzt.

Im Massageöl lässt es sich aufgrund seiner krampflösenden, beruhigenden, regenerierenden Eigenschaften gut mit einarbeiten. Bergamotte kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, daher darf es nie pur oder zu hoch konzentriert verwendet werden! Irritationen und Allergien können sonst die Folge sein.

Rose

Die Rose wird weltweit als die „Königin der Blumen“ hochgeschätzt. In ihr sieht man das Symbol der Vollkommenheit, ihr Geruch ist der „Duft der Liebe“. Folgende Zeilen zum Lob der Rose stammen aus der Feder des alexandrinschen Achilles Tatios (139 v. Chr.):

„Wenn Zeus den Blumen eine Königin hätte geben wollen, so würde er gewiss nur die Rose dieser Ehre für würdig geachtet haben. Sie ist eine Zierde der Erde, der Stolz des Pflanzenreichs, die Krone der Blumen, der Purpur der Wiesen, der Abglanz des Schönen. Sie ist der



Liebe voll, im Dienste der Aphrodite, sie prangt mit duftenden Blättern, wiegt sich auf beweglichem Laub, freut sich des lächelnden Zephirs.”

Anwendungsgebiete

Die Rose wird dem Herzen zugeordnet und wirkt von dort aus harmonisierend auf den ganzen Körper. Sie hilft bei Enttäuschungen, Depression, Liebeskummer, seelischem Schmerz und Trauer. Der Duft wirkt ausgleichend, beruhigend, regulierend und bringt wohltuenden und erholsamen Schlaf. Das Öl wirkt antiseptisch, kühlend, krampflösend, wundheilend. Auf der Haut hat es zudem adstringierende, tonisierende und reinigende Wirkungen. Rosenöl be-

gleitet uns vom Beginn des Lebens bis zum Ende. Es eignet sich auch zur Duftmeditation, z. B. mit entsprechender Musik.

Rosenöl unterstützt Frauen während der Geburt – sowohl in der Duftlampe als auch als Massageöl. Und Umschläge mit Rosenwasser über der Herzgegend wirken beruhigend bei Herz- und Nervenleiden. Rosenwasser eignet sich bestens zur Schönheitspflege für alle Hauttypen, da es sehr hautverträglich ist. Es reinigt, klärt, belebt und tonisiert die Haut und hilft bei Hautunreinheiten und Entzündungen.

Rosen-Massageöl eignet sich für Massagen zur harmonisierenden Behandlung. Das Öl lässt sich gut mit anderen Ölen wie zum Beispiel Bergamotte, Lavendel fein, Muskatellersalbei, Myrte, Neroli, Rosenholz, Sandelholz, Vanille oder Vetiver mischen.

In der Aromaküche lassen sich Rosenöl und Rosenwasser sehr gut einsetzen, was im Orient schon sehr lange Tradition ist. Sie eignen sich für Bowle, Likör, Wein, Tee, Suppe, Rosenhonig, Rosensirup, Gelee, Konfitüre, Mus, Joghurt, Pudding, Marzipan, Sorbet, Rosenzucker etc.

Trägeröle

Als Trägeröle sollten nur hochwertige pflanzliche Öle verwendet werden. Ihre bioaktiven Substanzen dringen in die Haut ein und unterstützen tatkräftig deren Schutzfunktion und das

Abwehrsystem. Sie fördern die Regenerationsfähigkeit der Zellen und sind Radikalfänger.

Pflanzliche Öle dringen tief in die Hornschicht der Epidermis ein, binden Feuchtigkeit und gleichzeitig erfolgt eine Rückfettung. So vermindern sich Trockenheitssymptome und die Haut fühlt sich glatt und geschmeidig an. Es gibt Trägeröle mit hohem Anteil an einfach ungesättigten

Fettsäuren, dazu gehört Olivenöl, Avocadoöl, Sesamöl und Mandelöl. Sie sind recht haltbar und eignen sich für die normale bis trockene Haut (z. B. für Massagen und Hautpflegemittel).

Trägeröle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind z.B. Traubenkernöl, Wildrosen- und Nachtkerzenöl, die schnell in die Haut einziehen. Sie dienen zur Anregung des Stoffwechsels und zur Pflege und Regeneration der Haut.

Jojobaöl ist ein flüssiges Wachs, welches nur gesättigte Verbindungen enthält und darum lange haltbar bleibt. Es zieht schnell in die Haut ein und wird daher oft mit fettigeren Ölen wie Avocado- oder Mandelöl gemischt.

Aprikosenkernöl, Wildrose und Nachtkerzenöl eignen sich sehr gut für die reifere Haut. Ihre Wirkung ist zellerneuernd, gewebestraffend und bestens hautverträglich. Für Massagen kann man sie sehr gut mit Jojobaöl mischen.

Nachtkerzenöl ist ein hervorragendes Öl für Neurodermitiker. Es wirkt entzündungshemmend, juckreizstillend und stärkt das Immunsystem der Haut. Von Neurodermitikern, die das Öl pur auf die Haut aufgetragen haben, kamen positive Rückmeldungen.

Beispiel einer Aroma-Massage

Kundin Frau R., ist berufstätig, verheiratet, besitzt ein eigenes Haus. Sie ist derzeit mit sich selbst nicht zufrieden. Im Beruf klappt es nicht so; sie ist hektisch, unausgeglichen und flüchtet sich von einer Krankheit in die nächste. Für sie habe ich das entspannende Lavendel-Massageöl angewendet.

Mit der Ölmischung kommt sie gut zurecht. Ihr gefällt der Geruch und so fühlt sie sich immer wohl nach der Massage. Das Lavendel-Massageöl besteht aus: Lavendelöl, Vanille, Bergamotte, Rose türkisch, als Trägeröl Jojoba- und Mandelöl.

Lavendel: beruhigend bei Stress, erfrischend bei Abgeschlagenheit, ein ausgleichendes Öl; es soll ihr helfen, zur Ruhe zu kommen.

Vanille: beruhigend, ausgleichend, schlaffördernd; wirkt seelisch stark aufhellend, um wieder positiver zu denken.

Bergamotte: erfrischend, entspannend, beruhigend, gleicht emotionale Schwankungen aus –

ein frisches Öl, das wieder einen klaren Kopf macht.

Rose türkisch: stärkend, ausgleichend, öffnend, harmonisierend; für sie ein Öl, das sie an glückliche Zeiten ihrer Kindheit erinnert.

Ätherische Öle im Lauf der Jahreszeiten

Mit ätherischen Ölen und den entsprechenden Farben kann man die Jahreszeiten bewusster erleben.

Der Frühling

Im Frühling freuen wir uns nach einer langen farblosen Zeit auf das erste frische Grün, Bäume und Büsche zeigen ihre frischen, kleinen Blätter. Dieses erfrischende Grün können wir uns in die Wohnung holen mit dem Duft ätherischer Öle wie z.B. Bergamotte, Lemongrass, Melisse, Zitronenthymian oder Mandarine. Dazu eine schöne Dekoration mit einem Stück hellgrünen



Stoff, eine Frühlingsblume in weiß oder gelb. Wer die Möglichkeit hat, kann auch mit Frühlingskräutern dekorieren.

Im Frühling haben wir häufig das Gefühl, nach den vielen Festtagen und dem damit verbundenen üppigen Essen unseren Körper zu reinigen und zu entlasten. Dazu können Fasten- oder Entschlackungskuren mit frischen Kräutern aus der Natur wie Löwenzahn, Brennessel, Gundermann, Bärlauch, Rukolasalat oder Spargel beitragen. Suppen, Salate oder andere Gemüsegerichte aus diversen Kräutern kann man mit ätherischen Ölen verfeinern. So lassen sich in der Küche Öle wie Pfeffer grün, Zitrone, Orange oder Würzöl-Mischungen wie Dill & Co* bio oder Capri* bio-Würzessenz gut einsetzen.

Der Sommer

Der Sommer kommt in den verschiedenen Rotnuancen – vom hellen Rosé bis zum kräftigen Rot oder auch Violett. Dazu zählen die wunderschönen Farben und der Duft der Rosen; auch Lavendel, Jasmin, Rosengeranien sind einige schöne Blütendüfte des Sommers.

Minzdüfte oder die Zitrone gehören ebenfalls dazu, diese geben dem Feuer der anderen Farben etwas Frische und Kühle. Die Farbe Rot verleiht einem Raum Wärme und lässt ihn etwas kleiner erscheinen. Bei Arrangements in Rot sollte immer die Komplementärfarbe Grün zur Balance dabei sein.

So kann z.B. auf ein rotes Tischtuch eine schlichte Grünpflanze wie Thymian gestellt oder mit den grünen Ranken des Efeus dekoriert werden. Wenn es im Sommer sehr heiß ist, bringt das Öl der Zitrone oder Bergamotte auf einem Duftstein oder im Streamer Frische in einen Raum.

Der Herbst

Der Herbst ist die Zeit, in der die Bäume ihr Laub in wunderschöne Farben verwandeln. Dies geht von Gelb über Orange bis hin zu verschiedenen Brauntönen.

Wir genießen die letzten Sonnenstrahlen und die Wärme, die von diesen ausgeht. Bei einem Spaziergang durch heruntergefallenes Laub kann man schon die moosige Feuchte des Herbstes riechen. Die Düfte des Herbstes sind beispielsweise Mandarine rot, Kardamom, Vanille, Sandelholz, Benzoe oder Weihrauch. Eine herbstliche Dekoration kann bestehen aus einem grünen Tuch, auf dem Kastanien, ein paar gelbe Blätter oder ein kleiner Zierkürbis platziert werden.

Der Winter

Im Winter suchen wir Wärme und Geborgenheit, da es oft draußen nass und kalt ist. Wir sind beschäftigt mit Weihnachtsvorbereitungen. Hier stehen für mich immer noch die klassischen Farben wie ein warmes Rot und das Grün der Tannen im Vordergrund.

Zu den Winter- und Weihnachtsdüften zählen z.B. Zimt, Sternanis, Orange, Vanille, Kardamom, Mandarine. Als wärmende und entspannende Bademischung am Abend eignet sich Sanddornöl, Orange, Vanille und Sahne als Emulgator. Zum Keksebacken kann man Orangenöl auch gut verwenden. In der Weihnachtszeit wirkt z.B. ein rotes Tuch auf einem Tisch mit frischem Tannengrün darauf sehr dekorativ. Dazu vielleicht noch einen kleinen Engel, auf den man einen Weihnachtsduft gibt. Aber auch die Kühle, die der Winter ausstrahlt, kann man einfangen durch ein dunkles Blau in Kombination mit Gold oder Silber.

Rezepte

Massageöl für den Bauch

- 30 ml Mandelöl
- 2 Tropfen Ingwer
- 2 Tropfen Koriander
- 2 Tropfen Fenchel
- 4 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Mandarine rot

Entspannendes Massageöl

- 30 ml Mandelöl
- 20 ml Jojobaöl
- 9 Tropfen Lavendel
- 5 Tropfen Vanille
- 3 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Rose türkisch

Badesalz „Orange“

(entstauend für die Füße)

- 100 g Totes Meer Salz
- 1 TL Mandelöl
- 5 Tropfen Orange
- 5 Tropfen Wacholderbeere
- 3 Tropfen Rose türkisch
- Getrocknete Rosenblüten nach Ermessen

Von PRIMAVERA Aroma Expertin
Rosemarie Zeddies,

© Primavera Life GmbH Sulzberg

Weitere Infos über Aromakultur finden Sie in dem Buch:

Das Fachbuch der Aromakultur
Beauty, Wellness & Home Band II
von Primavera Aroma Expertinnen



Primavera Life GmbH Sulzberg
171 Seiten, Preis 29,00 €

BETRETEN SIE EINE WELT DER SCHÖNHEIT

SHEN YUN

神韻晚會



DAS NEUE PROGRAMM 2010

MIT LIVE ORCHESTER

14.-15. APRIL 2010

KULTURPALAST
DRESDEN

TICKETS: (0351) 48 66 666
www.ticketcentrale.de

Veranstalter: KKG MBH Dresden

17. APRIL 2010

WIENER STADTHALLE
WIEN

TICKETS: +43 (0)1/79 999 79
www.stadthalle.com

Veranstalter: Österreichischer
Falun Dafa Verein und ArsCara

<http://de.ShenYunPerformingArts.org>

Fitness-Übung für schlanke Beine

Ausgangsposition:

Nehmen Sie einen hüftbreiten, stabilen Stand ein (Knie sind immer leicht gebeugt), in der Nähe von einem Schrank oder Tisch.

Knoten Sie das Band so, dass das eine Bandende am Möbelbein und das andere am äußeren Unterbein sitzt.

Stützen Sie sich an dem Möbelstück ab, so dass Sie zusätzlich einen stabilen Stand gewinnen.

Ausführung der Fitness-Übung:

Spreizen Sie das Bein mit leicht nach innen gedrehtem Fuß seitlich ab, wobei die Beckenknochen unbedingt parallel bleiben, dabei ausatmen.

Führen Sie Ihr Bein kontrolliert in die Ausgangsposition zurück, wobei das Band unter Spannung bleibt, dabei einatmen.

Übung wiederholen.

Konzentration:

Das einzige was sich an Ihrem Körper bei dieser Übung bewegen sollte, ist das Bein welches Sie abspreizen.

Spannen Sie während der ganzen Übungsausführung Ihr Gesäß fest an, als ob Sie eine Nuß knacken möchten.

Das Standbein (Knie) bleibt immer leicht gebeugt.

Wiederholungen: Jede Seite am Anfang 12 Mal

Quelle: beautypress/Elancyl



A young woman with long brown hair, wearing a white tank top, is smiling and applying a white deodorant stick to her armpit. Her right arm is raised, and her left hand is holding the deodorant. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with a window. On the left side of the image, there is a large, semi-transparent orange shape that serves as a background for the title text.

10 Tipps gegen starkes Schwitzen

Wirkungsvolle Tipps gegen starkes Schwitzen können bei diesem heiklen Problem helfen.

von Heike Dexheimer

Schwitzen ist ein wichtiger Vorgang, denn er dient zum einen zur Regulierung der Körpertemperatur und zum anderen zur Entgiftung des Körpers.

Beim Schwitzen werden nämlich Giftstoffe und Schlacken über die Poren ausgeschieden. Doch was tun, wenn starkes Schwitzen zur Qual wird?

Jeder der Betroffenen weiß, wie peinlich es sein kann, übermäßig zu schwitzen, besonders wenn es manchmal keinen Grund zu geben scheint.

Übermäßiges Schwitzen kann verschiedene Ursachen haben, wie beispielsweise Überanstrengung, Kreislauf- oder Stoffwechselstörungen, die Wechseljahre oder Stress. Aber oftmals handelt es sich nur um eine harmlose Überfunktion der Schweißdrüsen. Doch was auch immer der Grund sein mag, es ist unangenehm und meistens auch peinlich.

Neben Deos, die den Schweiß eindämmen und für einen angenehmen Duft sorgen, bieten verschiedene natürliche Mittel sehr sinnvolle Hilfe gegen starkes Schwitzen.

10 Tipps gegen starkes Schwitzen

Tipp 1: Ernährung

Der Speiseplan sollte mehr Obst, Gemüse und Milchprodukte, aber weniger Fleisch und Wurst

enthalten. Scharfe Gewürze und Salz sollten vermieden werden, um starkes Schwitzen zu verhindern.

Tipp 2: Alkohol, Kaffee und Rauchen

Der Konsum von Alkohol und Kaffee sowie Rauchen sollte vermieden werden, denn dies führt zu verstärktem Schwitzen.

Tipp 3: Kleidung

Kleidungsstücke sollten weit sein und aus Naturfasern bestehen, wie Baumwolle, Leinen oder Seide. Auf Kunstfasern sollte verzichtet werden. Auch bei Schuhen sind offene Schuhe aus Leder oder Naturfasern zu empfehlen.

Tipp 4: Kur mit Salbei-Tee

Trinken Sie zwei Wochen lang jeden Tag 1 Liter Salbei-Tee. Kochen Sie 1 Liter Wasser mit 3 EL Salbeiblätter auf, 3 Minuten kochen lassen und abseihen. Trinken Sie 1/4 Liter davon morgens lauwarm, den Rest über den Tag verteilt.

Tipp 5: Sport

Treiben Sie regelmäßig Sport, welche Sportart ist egal, Hauptsache der Körper kommt ins Schwitzen. Je mehr Schweiß gezielt ausgeschieden wird, desto seltener tritt er unerwünscht auf.

Tipp 6: Abnehmen

Wenn Sie an Übergewicht leiden, nehmen Sie ab, denn Übergewichtige schwitzen stärker.

Tipp 7: Sauna

Besuchen Sie regelmäßig die Sauna, damit der Körper wieder die Regulierung der Schweißdrüsen lernt.

Tipp 8: Wechseldusche

Nehmen Sie einmal täglich eine Wechseldusche und enden Sie mit kaltem Wasser. Heißkalte Fußbäder helfen auch sehr gut gegen Fußschweiß.

Tipp 9: Aromaöle

Fußbad gegen Schweißfüße. Nehmen Sie: eine Schüssel Wasser, 1 EL Salz, 2 Tr. Teebaum, 2 Tr. Thymian. Füße in kaltem Wasser baden und danach nicht abspülen und gleich abtrocknen.

Tipp 10: Autogenes Training

Sind die Ursachen seelischer Natur oder stressbedingt, helfen autogenes Training und Entspannungs-Übungen.

Achtung:

Bitte Trinken Sie nicht zu wenig. Viele, die übermäßig schwitzen, haben Angst, viel zu trinken, weil sie irrtümlich glauben, dann noch mehr zu schwitzen. Dies kann jedoch zu Kreislaufstörungen und anderen Problemen führen, denn die ausgeschiedene Flüssigkeit – was 1/2 Liter bis 5 Liter am Tag sein kann – muss schnellst möglich wieder ersetzt werden.

Von Heike Dexheimer

Auf Entdeckungstour im Vulkanpark

Spannende Einblicke in die Welt der Eifelvulkane eröffnen neue Sichtweisen

Heiß her geht es im Vulkanpark im Landkreis Mayen-Koblenz: Entdecker jeden Alters sind mit Herz und Verstand dabei, wenn die Tür zur Welt der Geysire und Vulkane geöffnet wird. In spannenden Ausstellungen und in der freien Natur können Kinder und Erwachsene viel über Erdgeschichte und die Eifel lernen. Der beste Startpunkt in die Welt des Vulkanismus ist das Vulkanpark Infozentrum in Plaidt/Saffig. Filme mit faszinierenden Bildern und modernen Computeranimationen zeigen, wie die Osteifel entstand und wie das Vulkangestein über sieben Jahrtausende hinweg abgebaut wurde. Diese Reise in das Innere der Erde hinterlässt bei den Besuchern unvergessliche Eindrücke und viel Verständnis für die natürlichen Zusammenhänge.

Mittendrin und doch ganz sicher

Fühlbar werden die Vulkane im Lava-Dome und im Lavakeller in Mendig. Alle Sinne sind gefragt, wenn die Erde zu zittern scheint und man einen multimedialen Vulkanausbruch miterleben darf, ohne sich dabei die Finger zu verbrennen. Sprechende Steine, ein Erlebniskino und Experimentierstationen der Vulkanwerkstatt fesseln besonders das Interesse von Kindern und Jugendlichen.

Eine andere Perspektive lernen die Besucher des Römerbergwerks Meurin kennen. Untertage haben die Römer hier schon vor 2.000 Jahren den Tuffstein des Laacher See-Vulkans abgebaut. Wie die Römer die Steine brachen, zeigt ein 3D-Film im Kinostollen.

Faszination Geysir

Gleich dreifach faszinierend ist ein Ausflug zum Kaltwassergeysir Andernach. Zunächst informiert das Geysir-Erlebniszentrum in einer Mitmach-Ausstellung darüber, wie Geysire entstehen und funktionieren. Dann geht es mit dem Schiff ins Naturschutzgebiet Namedyer Werth. Dort erreicht man in wenigen Minuten den Geysir, der seine beeindruckende Wasserfontäne bis über die hohen Baumwipfel hinaus in den Himmel schickt. Der Geysir Andernach wurde übrigens als höchster Kaltwassergeysir ins Guinnessbuch der Rekorde aufgenommen.

Auf www.vulkanpark.com stehen weitere Informationen, die auf Vulkane, Geysire und Bergwerke neugierig machen.

Quelle Foto und Text: Foto: djd/Vulkanpark

Cocktail-Rezepte mit Cognac

1. Alexander:

Zutaten

4 cl Cognac

3 cl Crème de Cacao

3 cl Sahne oder Doppelrahm

Kakaopuder oder geriebene Muskatnuss

Eiswürfel

Zubereitung

Shaker mit Eis füllen, Cognac, Crème und Sahne hinzufügen. Kräftig mixen, in ein Tumblerglas geben und mit Kakao oder Muskat bestreuen.

2. Banana Biss

Zutaten

2 cl Cognac

2 cl Crème de Banane (Bananenlikör)

3 Eiswürfel

Zubereitung

Drei Eiswürfel und die anderen Zutaten ins Mixglas geben. Gut umrühren und in Tumblerglas gießen.

3. Champagne Pick-Me-Up

Zutaten

2 cl Cognac

2 cl Orangensaft

1 Spritzer Grenadine

Eiswürfel

kühler Champagner

Zubereitung

Alle Zutaten außer Champagner in den Shaker geben und kräftig mischen. Abseihen und ins Champagnerglas füllen. Champagner dazugießen und servieren.

4. Beverly Hills

Zutaten

2 cl Cognac

4 cl Triple sec (Orangenlikör)

1 cl Kalhúa (Kaffeeликör)

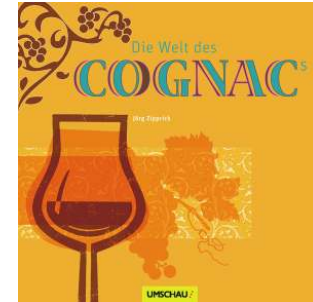
Eiswürfel

Zubereitung

Alle Zutaten in den Shaker geben und kräftig mischen. Abseihen und ins Cocktailglas füllen.

Dieses und weitere Cocktail-Rezepte sowie alles Wissenswerte über Cognac finden Sie in dem Buch:

Die Welt des Cognacs
von Jörg Zipprick



UMSCHAU Buchverlag

Neustadt/Weinstr. 2009

180 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag

ISBN: 978-3-86528-651-2

19,90 € (D) / 20,50 € (A) / 32,- sFr

© 2009 Neuer Umschau Buchverlag



Die Welt des Cognacs

Dem Gaumenschmeichler Cognac scheint eine fast magische Bedeutung anzuhaften. Der Qualitätsbegriff von weltweiter Geltung darf nicht für jeden gewöhnlichen Weinbrand verwendet werden. Nur destillierte Weißweine aus der französischen Stadt Cognac und den umliegenden Weinbaugebieten dürfen den geschützten Namen tragen.

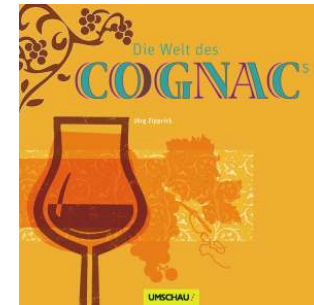
In „Die Welt des Cognacs“ zeigt Jörg Zipprick auf inhaltlich und ästhetisch ansprechende Weise, was den Charakter des kunstvollen und lebendigen Getränks ausmacht. Neben der Geschichte des Cognacs beschreibt er Herstellung, Lagerung und Degustation und spricht damit Anfänger und Fortgeschrittene, Kenner und Genießer gleichermaßen an. Das Besondere des edlen Tropfens kommt auch in der Zusammenstellung exklusiver Rezepte zum Ausdruck.

Liebevolle Details zu den großen und kleinen Persönlichkeiten, die sich um den Cognac verdient gemacht haben, runden das Buch ab. Die Welt des Cognacs ist derzeit der einzige auf Deutsch lieferbare Titel zum Thema. In diesem Buch finden Leser alles, was sie über Cognac wissen sollten, inklusive der besten Rezepte zum Mixen, Kochen und Genießen.

Der Autor

Jörg Zipprick Jahrgang 1965, arbeitet seit 1991 als „kulinarischer Reporter“ und Autor. Zipprick lebt vor der Pariser Stadtgrenze, seine kulinarischen Reisen führten ihn durch die ganze Welt. Er ist der einzige deutsche Autor, dessen Restaurantkritiken auch in Frankreich veröffentlicht werden. Bei UMSCHAU erschien von Jörg Zipprick bereits der Titel „Das kleine Küchenkabinett“.

Die Welt des Cognacs
von Jörg Zipprick



UMSCHAU Buchverlag
Neustadt/Weinstr. 2009

180 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN: 978-3-86528-651-2
19,90 € (D) / 20,50 € (A) / 32,- sFr

Nichts gewonnen und nichts verloren

Li Shisheng war Mitglied der Kaiserlichen Akademie (eine mit dem Schreiben von vertraulichen Regierungsdokumenten beauftragte Institution) in der Song Dynastie im alten China. Einmal wurde er als bevollmächtigter Vertreter nach Gaoli (das heutige Korea) gesandt und Yu Ying, ein Militäroffizier begleitete ihn als sein Assistent. Nachdem ihre Mission erfolgreich beendet war, vertraute Li seinem Assistenten Yu all die wertvollen Geschenke an, die sie erhalten hatten.

Auf ihrer Reise in die Heimat sah Yu Ying Wasser in das Boot einsickern und sorgte sich, dass seine Habseligkeiten nass werden könnten. Er packte die Seidenkleider und feinen Seidenartikel, die Li Shisheng erhalten hatte unter sein eigenes Hab und Gut, um es vor dem Nasswerden zu bewahren.

Während sie nun auf hoher See segelten, kam ein starker Wind auf und trieb hohe Wellen in das Boot, das schwer beladen war. Der Kapitän des Bootes forderte Yu Ying auf, einige Dinge über Bord zu werfen, um das Ladegewicht zu verringern, andernfalls laufe das Boot Gefahr, zu kentern. Mitten in dem Chaos und der Verwirrung, warf Yu Ying etwa die Hälfte der Gegenstände in der Kabine über Bord. Nach einer Weile stabilisierte sich das Schiff wieder und sie waren außer Gefahr.

Als Yu Ying die übriggebliebenen Güter prüfte, fand er heraus, dass alle Dinge, die er über Bord geworfen hatte, seine eigenen waren. Das Eigentum von Li Shisheng war unter ihnen gelagert, sodass nichts davon über Bord geworfen wurde, sie waren nur ein wenig nass.

Diese beiden Männer hatten unterschiedliche Einstellungen zu den Geschenken, die sie erhalten hatten. Li Shisheng nahm sie leicht, schenkte ihnen gar nicht viel Aufmerksamkeit und verlor nichts. Unterdessen schenkte Yu Ying seinem Besitz große Beachtung und verlor ihn. Nichts geschieht zufällig. Li Shisheng behielt alles, weil er eine aufrichtige Person war und Ruhm und Reichtum leicht nahm; Yu Yings Verlust entstand, weil er kein gütiger und kein ehrlicher Mann war und den Besitz von Li Shisheng für seinen opfern wollte. Er legte zu viel Wert auf Ruhm und Reichtum, wodurch er alles verlor .

Der moralische Unterschied zwischen ihnen erzeugte unterschiedliche Resultate für ihre Handlungen. Das Gute wurde belohnt und das Böse bestraft:

Universelle Gesetze regulieren alles.

Quelle: de.clearharmony.net – „Kunst und Kultur“



Impressum – Ihr-Wellness-Magazin.de

Ihr-Wellness-Magazin

Peter Dexheimer
Allensetiner Straße 5
66994 Dahn

Tel: +49 (0) 6391 - 92 46 66
Fax +49 (0) 6391 - 92 46 66

Mail: info@ihr-wellness-magazin.de
Web: www.ihr-wellness-magazin.de

UStIDNr.: DE230244450

Online-Redaktion

Chefredakteur: Peter Dexheimer
Allensetiner Straße 5
66994 Dahn

Tel: +49 (0) 6391 - 92 46 66
Fax +49 (0) 6391 - 92 46 66

E-Mail:
peter.dexheimer@ihr-wellness-magazin.de

Autoren

Peter Dexheimer (PD)
Heike Dexheimer (HD)
Gabriela Vonwald (GV)
Karin Wells (KW)
Freie Autoren

Online-Vermarktung

Heike Dexheimer
E-Mail: werbung@ihr-wellness-magazin.de

Bildquellen:

Eigene und unternehmenseigene Bilder;
GrColl; 123rf; st; dt;ft; ct; u.a.

Für Autoren

Eingesandte Artikel von freien Autoren

Artikel von freien Autoren und/oder Medien sind erwünscht, solange diese den Inhalten unseres Magazins entsprechen.

Es besteht jedoch seitens der Redaktion keine Verpflichtung zur Veröffentlichung, und auch keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Illustrationen etc.

Vereinbarung bei veröffentlichten Artikeln

• Der Autor überträgt uns für alle seine Artikel, die wir veröffentlichen, das uneingeschränkte und ausschließliche Nutzungsrecht, sowohl im Print- als auch im Online-Bereich.

• Für das vom Autor zur Verfügung gestellte Bildmaterial überträgt uns der Autor das uneingeschränkte Nutzungsrecht, sowohl im Print- als auch im Online-Bereich.

• Es gilt als vereinbart, dass der Autor über sämtliche Rechte an Text und Bildmaterial verfügt, die IWM zur Veröffentlichung von ihm erhält.

• Rechte Dritter sind zwingend vor einer Veröffentlichung anzugeben. Der Autor haftet für etwaige Verletzungen des Urheberrechts- und Nutzungsrechts gegenüber dem Herausgeber und dem/den Geschädigten.

Alle Rechte vorbehalten. Die pdf-Ausgabe des Wellness-Magazin darf als Ganzes für private Zwecke kopiert und weitergegeben werden.

Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung des Magazins bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise - ohne schriftlichen Zustimmung - weder reproduziert oder für gewerbliche Zwecke verwendet werden.

Weitere Magazine aus unserem Wellness-Archiv

Ihr **Wellness** Magazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Bachblüten -
die sanften Heiler**

Abnehmen leicht gemacht
• So kontrollieren Sie Ihren Erfolg

Hotel Windrose – Sylt
• Bester Leben und etwas Meer für

Anti-Aging
• Jung und fit durch natürliche Antioxidantien

Beauty-Tipp
• Santweiche Haut mit der Marne Maske

Wellness-Rezept
• Gefüllter Hokkaidokürbis an Felsalat

Freizeitspaß
• Schwimmen

Kultur
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe Oktober – 2008
γνάρισε οκτωβρίου – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)
Dessine gáritiso dafar privates Zwecke kopieren & weitergeben werden (siehe Impressum)

Ihr **Wellness** Magazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**So verschwinden Allergien
ohne Nebenwirkungen**

Abnehmen
• Bewegung im Alltag erhöht Ihren Energieverbrauch

Inline-Skaten bringt Fitness und Spass

Der ewige Jungbrunnen
• Hua-Hsi in Thailand

Beauty-Tipp
• Lavendel-Jasmin Massage-Öl

Wellness-Rezept
• Hühnerbrustfilet mit Fenchelknoblauch und Kumpferquart

Kultur
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe August – 2008
γνάρισε γούστου – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)
Dessine gáritiso dafar privates Zwecke kopieren & weitergeben werden (siehe Impressum)

Ihr **Wellness** Magazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Die 4 Gründe, warum 90%
aller Diätprogramme scheitern**

Aqua-Fitness steigert das Wohlbefinden

Beauty-Tipp • Papaya-Ananas-Maske

Entspannen im Schwarzwald

Wellness-Rezept
• Spaghetts-Salat mit Paprika

Kultur
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe Juni – 2008
γνάρισε ηουνίου – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)
Dessine gáritiso dafar privates Zwecke kopieren & weitergeben werden (siehe Impressum)

Ihr **Wellness** Magazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Aloe Vera -
Quelle ewiger Jugend**

Abnehmen leicht gemacht
• So legen Sie den richtigen Zeitrahmen fest

Sharm El Sheikh – Ägypten
• Entspannen bei Maritim

Freizeitspaß • Rad fahren

Beauty-Tipp
• Heilerde-Peeling

Wellness-Rezept
• Loup de Mer in Currymischung mit grünem Spargel und Tomatensauce

Kultur
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe September – 2008
γνάρισε Σεπτεμβρίου – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)
Dessine gáritiso dafar privates Zwecke kopieren & weitergeben werden (siehe Impressum)

Ihr **Wellness** Magazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Die Mangostanfrucht –
und ihre Tradition**

Abnehmen leicht gemacht
• Zucker – der Feind jeder schlanken Linie

Lindner Golf & Wellness Mallorca
• Entspannen & speisen wie Gott in Afrika

Fitness
• Massage – ganz entspannt

Beauty-Tipp
• Santweiche und geschmeidige Haut mit Aloe Scrub

Wellness-Rezept
• Frühkartoffeln und Champignons auf Rosmarinspießen

Kultur
• Divine Performance Arts auf Weltreise

Ausgabe Dezember – 2008
γνάρισε Δεκεμβρίου – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)
Dessine gáritiso dafar privates Zwecke kopieren & weitergeben werden (siehe Impressum)

Ihr **Wellness** Magazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Anti-Aging
für Ihre Gelenke**

Abnehmen • was Sie über Fette wissen sollten

Wellness-Offensive • In-Room Spa

Trendsport Nordic-Walking
Wellness für die Gelenke

Beauty-Tipp
• Bananen-Honig Haar-Kur

Wellness-Rezept
• Ratatouille

Kultur
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe Juli – 2008
γνάρισε Ιουλίου – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)
Dessine gáritiso dafar privates Zwecke kopieren & weitergeben werden (siehe Impressum)

Artikel und Präsentationen rund um Wellness und was den Körper entspannt und die Seele baumeln läßt. Melden Sie sich einfach in unserem Newsletter an und lassen Sie sich gleich über Neuigkeiten unseres Portals informieren. Der Eintrag ist selbstverständlich **kostenlos** und **ohne jede Verpflichtung** und natürlich können Sie sich jederzeit abmelden!

Klicken Sie einfach auf diesen Link:

www.ihr-wellness-magazin.de

oder geben Sie die Webadresse in Ihren Browser ein.