

Haut

Die Haut ist unsere Grenze zur Außenwelt. Mit ihr spüren wir nicht nur Wärme, Strukturen oder Druck. Wir empfinden auch Berührungen, die über spezielle Nervenbahnen Gefühle auslösen können. Sie werden nur bei relativ sanften und langsamen Streichel-Bewegungen aktiviert und reagieren besonders gut auf Hautwärme. Oxytocin wird ausgeschüttet, Stresshormone abgebaut, Atmung und Herzschlag verlangsamen: Wir fühlen uns geborgen.



## Bernstein

Bernstein gilt seit jeher als Schutzstein. Wir sehen ihn häufig als Kette bei Kleinkindern in der Zahn. Vor allem jedoch ist er als Stein der Lebensfreude und des Optimismus bekannt. Er beruhigt das Gemüt und unterstützt bei Ängsten. Das weckt die Lebensgeister

und fördert unsere geistige Flexibilität sowie Entscheidungsfreude.



# Vanille

Vanillearomen steigern die körperliche und geistige Leistung, bauen Stress ab, fördern das Gefühl von Geborgenheit und lindern Depressionen. Bereits als Säugling haben wir eine leichte Note von Vanille wahrgenommen und zwar beim Trinken von Muttermilch. So verknüpfen wir auch später noch Vanille mit dem Gefühl von Geborgenheit.



# Peach

Pfirsich-Nuancen vermitteln uns das Gefühl von Geborgenheit. Als Embryo haben wir 9 Monate lang die Außenwelt durch die "Mutter-Bauch-Hülle" in zarten Pfirsichfarben wahrgenommen - am Tag heller, in der Nacht dunkler. Der Anthroposoph Rudolf Steiner Spricht vom "Pfirsichblüt". So kann ein pfirsichfarbener Wiegenschleier sowohl bei Mädchen als auch bei Buben die seelische Embryonalzeit verlängern.



120 g Pflanzen-Margarine 100 g Roh-Rohrzucker

1 Msp. Vanille gemahlen Bio Mandelmehl, 1 Msp. Orangenabrieb

120 g Mandelmehl 2 EL Kakaopulver

1TL Backpulver

1 EL Leinsamen gemahlen 50 g Kokosraspel

Mineralwasser nach Bedarf Kokosraspel zum Bestreuen

Margarine, Zucker, Vanillezucker und Orangenabrieb cremig schlagen. Mandelmehl mit Kakao, Backpulver. Leinsamenmehl und Kokosraspeln zugeben. Dabei etwas Mineralwasser einfließen lassen, bis der Teig formbar ist. Mit einem Teelöffel kleine Portionen nehmen und auf ein Blech mit Backpapier setzen (relativ große Abstände lassen, da sie sich ausbreiten). Mit Kokosraspeln bestreuen. Bei 170 Grad Heißluft

ca. 15 min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Das duftet und

schmeckt nach Geborgenheit

400 g: € 13,90



aus waschbarem Leinen-Naturfaser-Mix eignet sich ideal für Ausflüge in die Kuschelzone. Je Stück: € 39.-

Baumwolle, ist mit einem Satinband eingefasst und bei 30 Grad waschbar. Je Stück, 150 x 200 cm: € 39,-



Licht der Geborgenheit. Die aufgehenden Kerzen von Maria Buytaert öffnen das Herz. Mit Liebe handgemacht in Deutschland. Ab € 17,95



### Apotheke zur Mariahilf Heike Klocker KG

Hauptplatz 2, 8793 Trofaiach Tel.: +43 3847 22 47. Fax: DW 4 apotheke@apotheke-mariahilf.com www.apotheke-mariahilf.com

> Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8.00-18.00 Uhr, Sa.: 8.00-12.00 Uhr

Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht.





Apothekerin Heike Klocker

### Lass mich nie mehr los

Sportfreunde Stiller

Wie New York ohne Sinatra Wie Wien ohne den Prater Wie ein Herzschlag ohne Blut Wie Lindenberg ohne Hut Wie ne Eiszeit ohne Schnee England ohne Tee So als ob bei Steve McQueen die ganze Coolheit fehlt

So bin ich ohne dich Du hältst mich mir fehlt nichts Lass mich nie mehr los Lass mich lass mich nie mehr los Lass mich nie mehr los Lass mich lass mich nie mehr los

# Wir wollen doch alle nur kuscheln

Wir alle haben eine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit, Sicherheit und Nähe. Das liegt in unserer menschlichen Natur. Der beste Start in ein emotional warmes Leben gelingt mit einer liebevollen Mutter-Kind-Verbindung. Das griechische Wort für Geborgenheit macht es noch deutlicher: "Oikos" ist mit unserem Wort "Haus" gleichzusetzen und bedeutet: bei sich zu Hause zu sein, Halt finden und ein schützendes Dach über sich zu wissen.

Konnten wir in unserer Kindheit diese sichere Verbundenheit nicht erfahren, kann im Laufe des Lebens - insbesondere in Zeiten besonderer Herausforderung - ein Gefühl der Leere und des Mangels entstehen. Erwarten wir nicht, dass dieses seelische Loch von anderen gefüllt wird. Das ist weder realistisch noch zielführend. Wenden wir uns liebevoll unserem inneren Kind zu und ergründen wir die Ursache für diese Unsicherheit und des sich Nicht-Geliebt-Fühlens. Wir haben es selbst in der Hand.



(Jeborgeheit

# Oxytocin

Kuschel-, Liebes-, Lust- oder Beziehungshormon: Oxytocin hat viele Namen. Und doch: Gerade in unserer heutigen, modernen, technischen und schnellleben Zeit ist es zur Mangelware geworden. Verantwortlich für das Gelingen zwischenmenschlicher Beziehungen, für Verbundenheit und Intimität ist Oxytocin die Voraussetzung unseres positiven, emotionalen Empfindens. Es ermöglicht eine bessere Kommunikation, macht uns geduldiger, lässt uns leichter entspannen und schlafen, verringert Depressionen sowie unseren Heißhunger auf Zucker. Und: Es macht Lust auf Sex.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, unseren Oxytocin-Spiegel hoch zu halten: Umarmungen, Handhalten, Kuscheln - ob mit dem Partner, Kindern, Eltern oder Freunden - schaffen das Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit. Was wir schon lange intuitiv wissen: Auch das Kuscheln mit unseren felligen Freunden lässt uns Oxytocin ausschütten. Doch auch alleine ist es uns möglich, unseren Körper mit Oxytocin anzufluten: nämlich durch Musikhören, Singen und Tanzen.

Damit die Oxytocin-Produktion im Körper auf biochemischer Ebene klappt, brauchen wir ausreichend Mikronährstoffe, wie die Vitamine D und C sowie Magnesium und Cholesterin. Achten wir daher darauf, dass sich auf unserem Teller entsprechend hochwertige, biologische Nährstoffquellen befinden: Vitamin-D-reiche Meeresfische (Lachs, Hering, Tunfisch), die Vitamin-C-Spender Sanddorn, Hagebutte oder Kohlgemüse und die Magnesiumquellen Nüsse, Samen sowie Bohnen.





#### Komm-zu-dir-Essenz

Geborgenheit, Selbstliebe,

Urvertrauen und Zufriedenheit mit sich selbst: Diese spagyrische Pflanzenmischung mit u.a. Flieder. Vanille und Kardamom unterstützt auf körperlicher, geistiger wie seelischer Ebene unsere innere Balance. Als Spray in der Handtasche immer dabei. 50 ml: € 39,-







### Vinoble-Calming-Körperöl

Ideal für die Partnermassage als besänftigender Ruhepol. Traubenkernöl, Aprikosenkernöl und Sonnenblumenöl pflegen auf luxuriöse Weise den Körper. Schafgarbe beruhigt und entspannt. Mit dem Duft, der an die Kastanienernte erinnert. 15 ml: €19,- | 100 ml: €37,-



Oxytocin.

# Zauberhormon für mehr Lust und Entspannung

Wenn es um das intensive, emotionale Empfinden beim Sex und Orgasmus geht, brauchen wir eine ausreichende Ladung Oxytocin mit im Bett. Es sorgt nicht nur für die Intensität unseres Lustgefühls und die Entspannung danach, sondern ruft auch Innigkeit und Verbundenheit, das Vertrauen in die Beziehung und auch das Gefühl des Verliebtseins und des Geliebt Werdens hervor. Das Schöne daran: Diese Wirkung erfahren wir sowohl als Frau als auch als Mann.

### 5 Tipps, wie Sie Ihre Oxytoxin-Produktion beim Sex steigern können:

- · Sorgen Sie vorab für eine warme Umgebung und/oder nehmen Sie ein wärmendes Bad
- · Gönnen Sie sich eine wohltuende Partnermassage mit wohlriechenden Ölen
- · Verwenden Sie ausgleichende und hormonmodulierende ätherische Öle als Massageölzusatz
- · Stimulieren Sie insbesondere sanft die Brustwarzen bei der Massage
- · Haben Sie beim Sex so viel Hautkontakt wie möglich



Lesen Sie mehr über den erotischen Zauber von Oxytocin auf unserer Website.