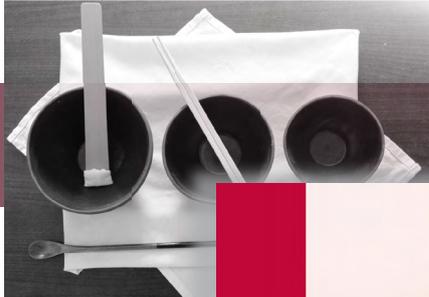


Kultur | Forschung | Gesundheit

Frauen & Gender

Ellen Kremer-Wilmes

Mein Freund Oryoki



Über die w...
einer ZE

Gerlinde Debus / Meike Scheuplein

NeuroIntegrative Medizin



...pereigene
...elligenz die
...ungskräfte
...aktivieren

Gabriele Pröll



kritische Frauengesundheit

Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst!

Das Initiationsbuch,
das Lust auf Menstruation
macht

Für Mädchen & Frauen

Mit Tipps
und Anleitungen für
Rote Feste

Therapiemethode,
kann, aus eigener
u werden

VERLAG
DIAMETRIC

VERLAG
DIAMETRIC

DIAMETRIC VERLAG

Sei stolz, eine Frau zu sein
Eine Anleitung für Mütter und
Töchter

Mit inspirierenden Übungen und Ritualen,
die Raum schaffen, Weiblichkeit in ihrer
Vielfalt lustvoll zu feiern
Martina Spierings

frauenGesundheit

Neuerscheinung



Selbstliebe ist die Superpower, die Frauen befähigt, mit Siebenmeilenschritten in ein stolzes und selbstbestimmtes Frausein voller Lebensfreude zu gehen. Davon ist Martina Spierings, systemische Therapeutin in der Frauenberatung und Mutter von zwei Töchtern im Teenageralter, überzeugt.

In einer Zeit, in der Menstruationsblut noch immer mit Scham behaftet ist, will ihr Buch Mütter und Töchter ermutigen, dem eigenen Körper und den mit dem Frauwerden verbundenen Veränderungen wertschätzend und selbstliebend zu begegnen. Sie setzt in ihrem Lebensentwurf dabei auf Eigenermächtigung, anstatt auf „Macht über Andere“.

Machen wir uns also das Geschenk, uns auf uns selbst zu besinnen, damit wir unseren Töchtern auf dem Weg durch die stürmischen Wasser der Pubertät stärkend zur Seite stehen können. Leben wir eine stolze Weiblichkeit vor und wie sich diese mit inspirierenden Übungen und Ritualen lustvoll entdecken lässt.

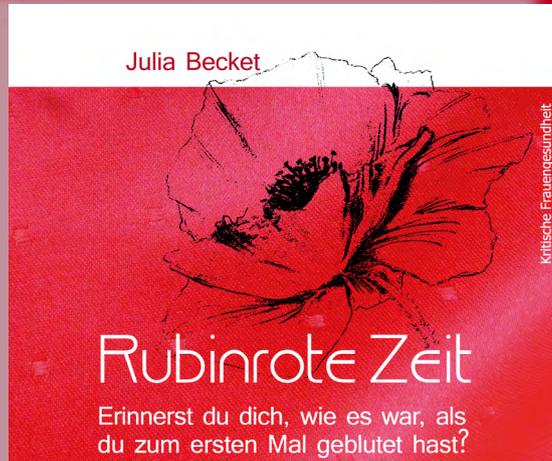
Neuerscheinung: 1. Aufl. 2024
Kart.; 280 Seiten
Print 9783938580837 / € 23,90 (D)
Aus nachhaltiger Buchproduktion
booksforfuture

Rubinrote Zeit:
Erinnerst du dich, wie es war,
als du zum ersten Mal gebutet hast?

Frauen aus vier Generationen
erzählen vom Beginn ihrer Menstruation
Julia Becket

frauenGesundheit

NeuerScheinung



Frauen aus
vier Generationen
erzählen vom
Beginn ihrer Menstruation



VERLAG
DIAMETRIC

2., aktualisierte Aufl. 2023;
Kart.; 65 Seiten
Print 9783938580820 / € 10,90 (D)

BEGINN DER MENSTRUATION – EIN GRUND ZUM FEIERN

»... Ich wünsche dir, dass du mit deiner beginnenden Blutung mehr und mehr dein Leben als etwas Fließendes und Kraftvolles verstehen lernst und du stolz darauf bist, damit beschenkt – und eine Frau zu sein.«

Über das Erzählen wird die Atmosphäre eingefangen, die jede Frau mit dem Beginn ihrer Menstruation verbindet, und ein Bogen gespannt zwischen damals und heute, wenn Frauen mehrerer Generationen sich treffen und darüber sprechen:

- Was ist uns Vorbild gewesen und hat uns selbst gestärkt?
- Wie haben wir unsere erste Blutung erlebt?
- Welche Vorbereitungen gingen dem voraus?
- Was macht für uns das Wesen der monatlichen Blutung aus?
- Welche Freiräume gab es, und welche hätten wir gerne gehabt?

Ursprünglich zur Initiation für ihre Tochter gedacht, hat Julia Becket 30 Frauen erzählen lassen, wie es war, als sie zum ersten Mal bluteten. Sehr persönliche Bekenntnisse zum Prozess des Frauwerdens, die ein über acht Jahrzehnte hinweg gewandeltes Selbstverständnis zeigen.

reinlesen

frauenGesundheit

NeuerScheinung

Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst! Das Initiationsbuch, das Lust auf Menstruation macht Für Mädchen + Frauen

Gabriele Pröll



Elli verbringt ihre Ferien bei ihren naturverbundenen Großeltern auf dem Land, als ihre erste Blutung einsetzt. Ein Ereignis, das von Fragen, Ängsten und Verunsicherung begleitet ist. Aber Oma hat Antworten. Sie weiß um die außergewöhnliche Kraft des weiblichen Zyklus und deren praktische Anwendung im täglichen Leben. Und sie weiß, wie frau *Vulvina*-Kekse backt, Rote Feste feiert und Meisterin ihrer Blutung wird.

Ihre Botschaft: Mädchen, seid stolz auf eure Menstruation und stolz darauf, eine Frau zu sein.

Zeremonien und Rituale, die Mädchen bei der ersten Regel in das Frausein begleiten, gab es seit jeher. Inzwischen belegen Studien, dass Frauen weniger Beschwerden und einen freieren Umgang mit ihrem Körper haben, wenn sie ihre erste Blutung mit einem positiven Erlebnis verbinden.

Anlass für Gabriele Pröll, Initiatorin des bis 2016 in Wien laufenden Menstruations-Zeltprojekts, zeitgemäße Initiationszeremonien zu gestalten, mit denen Mädchen ihre erste Menstruation entspannt und als stärkendes Ereignis erfahren können, und die Frauen Raum und Rituale bieten, dieses positive Erleben für sich nachzuholen. **reinlesen**

Aufl. 2025; Kart.; 278 S. mit farb. Abb.
Print 9783938580844 / € 25,90 (D)
Aus nachhaltiger Buchproduktion
booksforfuture

NeuroIntegrative Medizin: Durch körpereigene Intelligenz die Selbstheilungskräfte aktivieren

Gerlinde Debus & Meike Scheuplein



Eine moderne Therapiemethode,
die uns helfen kann, aus eigener
Kraft gesund zu werden

VERLAG
DIAMETRIC

1. Aufl. 2022; Kart.;
172 S. mit farb. Abb.
Print 9783938580776 / € 27,90
Aus nachhaltiger Buchproduktion
booksforfuture

NeuroIntegrative Medizin ist eine moderne Therapie, die das hochdynamische Kommunikationsnetzwerk von Gehirn und autonomen Nervensystem und dessen körpereigene Intelligenz nutzt, um Störungen in den Informationskreisen von Organen, Gelenken, Gewebe, die Beschwerden auslösen, aufzuspüren. Über gezielt gesetzte Reize wird eine Korrektur der Fehlschaltungen initiiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Dabei wird unser Körper in die Lage versetzt, seine autonome Steuerung wieder herzustellen und die Erkrankung ursächlich und nachhaltig zu heilen.

Professor Dr. med. Gerlinde Debus und Dr. med. Meike Scheuplein, Therapeutinnen mit langjähriger Erfahrung in der NeuroIntegrativen Medizin, eröffnen allen Interessierten einen tiefen Einblick in die erstaunliche Wirkweise dieser Therapiemethode. Behandlungsbeispiele aus dem Praxisalltag veranschaulichen dabei, wie die Körperintelligenz zur Selbstheilung genutzt wird und welche Chancen und Optionen diese moderne Therapie bei akuten wie auch chronischen Erkrankungen bietet.

reinlesen

Reparaturprojekt Mann Erholungsgebiet Frau

Feministische psychosoziale Beratung bei Beziehungskonflikten, Gewalterfahrung, Trennung und im Umgang mit Arbeit, Geld und Körper

Bettina Zehetner



1. Aufl. Juli 2020, Kart.; 154 S.;
Print 9783938580745/€ 19,90
eBook epub 9783938580653/€ 12,90
eBook PDF 9783938580677/€ 12,90

»Sie befinden sich ziemlich sicher in einer feministischen Beratung, wenn Sie die Beraterin fragt, wer denn bei Ihnen zuhause die Wäsche wäscht.«

Feministische Beratung zeichnet sich durch die Haltung aus, die Berater*innen zum Thema Geschlecht einnehmen, nämlich nicht normierend und beschränkend, sondern emanzipatorisch und offen. Denn Gender ist etwas, das wir tun. Es ist das soziale und kulturelle Geschlecht, die Geschlechterrolle. Es sitzt also nicht zwischen unseren Beinen, sondern zwischen unseren Ohren, im Kopf.

Dr. Bettina Zehetner von FRAUEN* BERATEN FRAUEN*, Wien, zeigt an Beispielen aus der Praxis, wie ein frischer feministischer Blick auf traditionelle Konzepte die psychosoziale Beratung verändert, und eine feministische Haltung Betroffenen hilft, mit kritischem Bewusstsein geschlechtsspezifische Bewertungen von Verhalten und Eigenschaften zu hinterfragen.

Die Erkenntnis, dass es ein physisches und psychisches Leiden an Geschlechternormen gibt, setzt dem Gefühl persönlichen Versagens etwas entgegen und verleiht den Mut, eigene tiefgreifende Problemlösungen zu wagen.

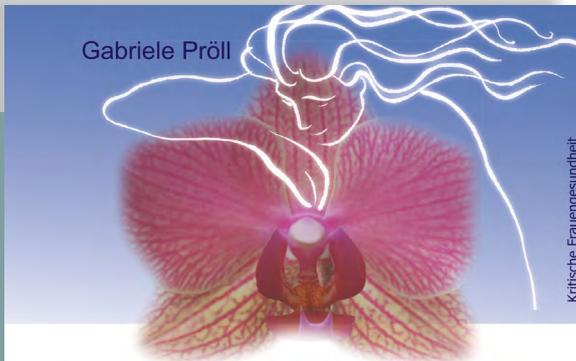
reinlesen

Die „glückliche“ Gebärmutter

Innere Bilder – selbstheilende Kraft bei
Unterbauchbeschwerden

Mit praktischen Übungen nach der
Methode Wildwuchs®

Gabriele Pröll



Die „glückliche“ Gebärmutter

Innere Bilder – selbstheilende Kraft
bei Unterbauchbeschwerden

Mit praktischen Übungen nach
der Methode Wildwuchs®

VERLAG
DIAMETRI

2. Aufl. 2016, Kart.; 192 S. m. Abb.,
Print 9783938580707/ € 25,90 (D)
eBook PDF 9783938580578/ € 17,00
eBook epub 9783938580684/ € 17,00
Aus nachhaltiger Buchproduktion
booksforfuture

Unterleibserkrankungen wie Endometriose, Myome und Menstruationsschmerzen oder unerfüllter Kinderwunsch sind für viele Frauen ein Dauerthema, das oft mit einem langen Leidensweg verbunden ist. Ein heilsamer Umgang mit diesen Beschwerden kann beginnen, wenn wir den eigenen Körper nicht länger als „Problemzone“ betrachten.

Die hier angeleitete Selbstheilungsarbeit mit inneren Bildern richtet sich deshalb an Frauen, die nicht der Gynäkologie das Sich-Kümmern überlassen wollen, sondern die im Kontakt mit ihrem Körper weibliche Eigenmacht und Selbstheilungskompetenz neu entdecken möchten. Verschiedene Heil- und Abschiedsrituale sowie Wahrnehmungsübungen, wie das Goaching®, unterstützen dabei, eigene Selbstheilungsschritte zu entwickeln und als gesundheitsfördernde Qualitäten in den Alltag zu bringen. Denn das Selbstheilungspotenzial liegt in unserer eigenen Natur.

reinlesen

Dr. Gabriele Pröll ist Dipl.-Päd. mit langjähriger Erfahrung als Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenz. Seit 2002 ist sie als Lebens- und zertifizierte Wildwuchsberaterin tätig und als Kräuterpädagogin und „Moon-Mother“ unterwegs. Für ihre Beratungspraxis hat sie eigene Elemente der Selbstheilungsarbeit, wie das Goaching®, und Techniken zur Ursachenlösung entwickelt.

DAS MYOM-KOCHBUCH Für eine hormonfreie Ernährung

Gudrun Brachhold



frauenGesundheit

Hormone begünstigen das Wachstum von Myomen. Gudrun Brachhold, lange Jahre selbst Myombetroffene, die sich stets gegen eine Gebärmutterentfernung wehrte, stellte nach dieser Erkenntnis ihre Lebensgewohnheiten und ihre Ernährung um.

Mit Erfolg! Die Myome bildeten sich zurück – ohne operativen Eingriff. Bestätigt durch ihren erfolgreichen Selbstversuch, hat sie 120 raffiniert einfache Rezepte für eine schmackhafte, hormonfreie Ernährung zusammengestellt.

Aus nachhaltiger Buchproduktion *booksforfuture*

5. Aufl. 2016; Kart.; 162 Seiten,
Print 9783938580165/ € 22,90 (D)
eBook PDF 9783938580301/ € 17,00
eBook epub 9783938580561/ € 17,00
booksforfuture-zertifiziert **reinlesen**

Gerlinde Debus

MYOME

gebärmuttererhaltend
behandeln

Eine medizinische Entscheidungshilfe
für betroffene Frauen

kritische Frauengesundheit

MYOME gebärmuttererhaltend behandeln

Eine medizinische Entscheidungshilfe
für betroffene Frauen

Prof. Gerlinde Debus

eBook PDF m. farb. Abb.
9783938580424/ € 7,00

reinlesen

ENDOMETRIOSE: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress

Nicole von Hoerschelmann



Eine chronische Endometriose spielt sich nicht nur im biologischen, sondern auch im sozialen Leben von Frauen ab. Auch das Leben der Schmerztherapeutin Nicole von Hoerschelmann veränderte sich radikal durch die Diagnose Endometriose.

Nach der jahrelangen Einnahme hochdosierter Schmerzmittel und mehreren operativen Eingriffen begann sie auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse über die immunologischen Prozesse die verschiedensten Ernährungsempfehlungen zu optimieren und mit den aus der Schmerzberatung bekannten Erfahrungen über die schmerzverstärkende Wirkung von Stressfaktoren zu verbinden. Nicole von Hoerschelmann hat daraus über mehrere Jahre ein alltagstaugliches Schmerzbewältigungsprogramm entwickelt, dank dessen sie bis heute schmerzfrei leben kann.

Überarb. Aufl. 2019; Kart.; 144 Seiten

Print 9783938580752/ € 23,90 (D)

Aus nachhaltiger Buchproduktion *booksforfuture*

eBook 9783938580622/ € 17,00 pdf

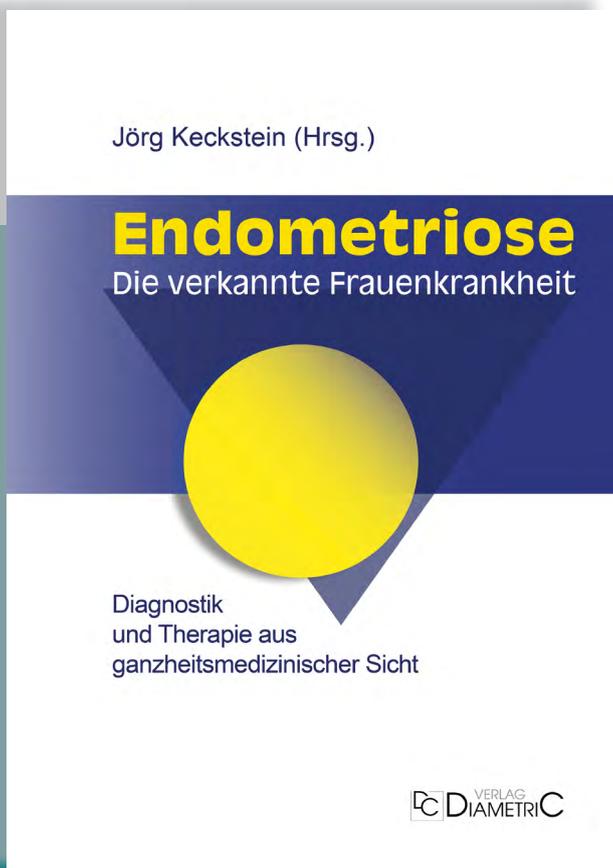
eBook 9783938580639 / € 17,00 epub

Aus nachhaltiger Buchproduktion *booksforfuture*
reinlesen

ENDOMETRIOSE - Die verkannte Frauenkrankheit

Diagnostik und Therapie aus
ganzheitsmedizinischer Sicht

Prof. Jörg Keckstein (Hrsg.)



frauenGesundheit

Im Umgang mit der Komplexerkrankung Endometriose mit ihrem oft chronisch schmerzhaften Verlauf und den weitreichenden psychosozialen Auswirkungen auf das Leben der betroffenen Frauen ist eine ganzheitliche Sicht notwendig, die die Lebensqualität und nicht nur das „Funktionieren“ berücksichtigt. Denn jede Endometriose ist anders!

Durch Wissen und Eigenkompetenz können Frauen lernen, mit einer chronischen Endometriose gut zu leben und sich eine optimale Behandlung zu sichern.

Welche diagnostischen und therapeutischen Verfahren heute zur Verfügung stehen und wie alternative Heilmethoden der TCM, der Homöopathie und der endometriosespezifischen Rehabilitation bei der Schmerzbewältigung helfen können, wird in diesem Buch von Endometriose-Spezialistinnen und –Spezialisten patientinnenorientiert beschrieben. Ergänzend werden Fruchtbarkeitsstörungen und ihre Behandlung thematisiert und Aspekte der Selbsthilfe aufgezeigt.

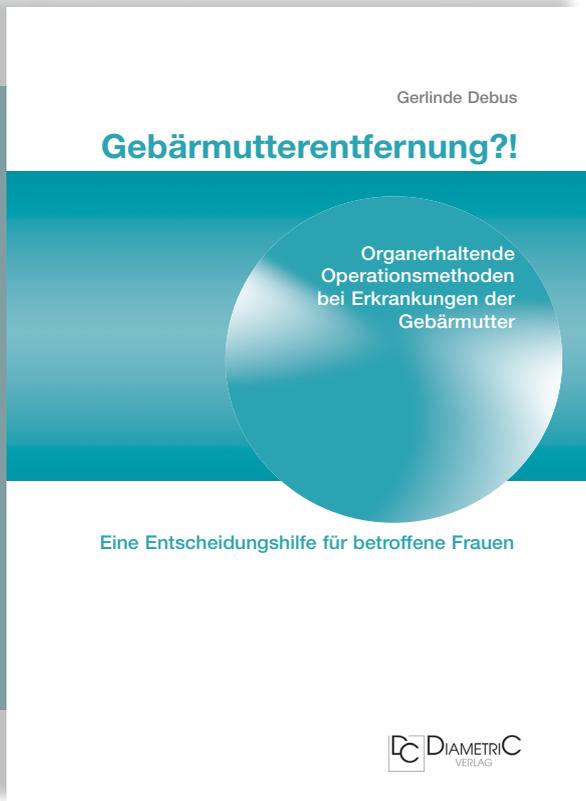
Mit praktischen Tipps und Informationen der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.

Aktual. Aufl. 2019; Kart. ; 196 S. m. farb. Abb.
Print 9783938580738/ € 29,90 (D)
eBook PDF 9783938580615/ € 17,00

reinlesen

GEBÄRMUTTERENTFERNUNG?! Organerhaltende Operationsmethoden bei Erkrankungen der Gebärmutter

Gerlinde Debus



In ihrer Entscheidungshilfe für betroffene Frauen informiert Gerlinde Debus, Chefarztin an der Frauenklinik Dachau, über die heute angewandten Operationsverfahren und chirurgischen Eingriffe bei Gebärmuttererkrankungen, wie Senkungen, Myome, Veränderungen der Gebärmutter Schleimhaut, Krebsvorstufen und Karzinome.

Im Kontext der jeweiligen Krankheitsbilder werden Diagnose und organerhaltende operative Therapien anschaulich beschrieben, deren Vor- und Nachteile gegenübergestellt, und aufgezeigt, wann eine Gebärmutterentfernung medizinisch notwendig sein kann. Mit Tipps und Empfehlungen des FGZ München e.V.

1. Aufl., 2010, Kart.; 144 Seiten m. farb. Abb.;
Print 9783938580059/ € 25,90 (D)
eBook PDF 9783938580370/ € 17,00
reinlesen

KRAFTZENTRUM BECKENBODEN Ganzheitsmedizinische Therapie bei Blasenschwäche Mit Beckenbodentraining für Frauen ab 50 plus

Brigitte Kita



Es gibt keinen Grund, Blasenschwäche als altersbedingtes Schicksal hinzunehmen. Als erster Schritt ist der Mut gefordert, offen mit diesen Beschwerden umzugehen.

Brigitte Kita, Ärztin für Medizinische Genetik und Naturheilverfahren, die viele Jahre Kurse für Beckenbodengymnastik und autogenes Training geleitet hat, bietet hier eine kompetente Hilfestellung für Frauen, die durch eigenes Zutun eine dauerhafte Besserung erzielen möchten. Ein regelmäßiges, gezieltes Training der Beckenbodenmuskeln kann dabei helfen, Harninkontinenzbeschwerden zu beseitigen und einer Genitalsenkung vorzubeugen.

Die detailliert angeleiteten 50 Beckenbodenübungen und Entspannungstechniken sind in ein Aufbau- und ein Kurztraining gegliedert. Alle Übungen sind anschaulich bebildert und auch für Ungeübte leicht zu erlernen.

Aktualisierte Aufl.; Kart., 128 S. m. farb. Abb.,
Print 9783938580783/ € 22,90 (D)
Aus nachhaltiger Buchproduktion *booksforfuture*
ebook PDF 9783938580509 /€ 17,00

reinlesen

Was Sie wissen sollten bei

Senkungen und Harninkontinenz
Eine medizinische Entscheidungshilfe
für betroffene Frauen

Prof. Dr. med. Gerlinde Debus

Veränderungen der Gebärmutter-
schleimhaut und Vorstufen von Krebs

Eine medizinische Entscheidungshilfe
für betroffene Frauen

Prof. Dr. med. Gerlinde Debus

Gerlinde Debus

Senkungen und Harninkontinenz

Eine medizinische
Entscheidungshilfe für
betroffene Frauen

VERLAG
DIAMETRIC

Gerlinde Debus

Veränderungen der Gebärmutter- schleimhaut und Vorstufen von Krebs

Eine medizinische
Entscheidungshilfe für
betroffene Frauen

VERLAG
DIAMETRIC

Kritische Frauenzeitschrift

Nur als eBook erhältlich:
PDF 9783938580455/ € 7,00
epub 9783938580431/ € 7,00

reinlesen

Nur als eBook erhältlich:
PDF 9783938580462/ € 7,00
epub 9783938580523/ € 7,00

reinlesen

RUBINROTE ZEIT Beginn der Menstruation

„Erinnerst du dich ...“ Frauen im Alter von 19 bis 90 erzählen wie es war, als sie zum ersten Mal bluteten

Julia Becket (Hrsg.)



DC DIAMETRIC
VERLAG

»... Ich wünsche dir, dass du mit deiner beginnenden Blutung mehr und mehr dein Leben als etwas Fließendes und Kraftvolles verstehen lernst und du stolz darauf bist, damit beschenkt - und eine Frau zu sein.«

Ursprünglich zur Initiation für ihre eigene Tochter gedacht, hat Julia Becket 30 Frauen erzählen lassen, wie es war, als sie zum ersten Mal bluteten. Daraus entstand eine Sammlung lebendiger Erinnerungen aus vier Frauengenerationen an die Zeit der ersten Regel. Sehr persönliche Bekenntnisse zum Prozess des Frauwerdens, die von dem sich über acht Jahrzehnte hinweg gewandelten Selbstverständnis erzählen und darüber, wie frau sich behalf, bevor der Tampon und der Begriff Damenhygiene erfunden waren.

Kart.: 72 Seiten

Print 9783938580097/ € 7,90

eBook PDF 9783938580404/ € 7,90

reinlesen

GETRAGENWERDEN und GEHALTENSEIN als tröstender Beziehungsraum

Eine psychoonkologische Begleitung für
Krebspatienten, Angehörige und Betreuer

Dietlinde Baldauf/Dr. Birgit Waldenberger



Eine Krebserkrankung erfasst den Menschen als Ganzes in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Existenz. Sie stellt die bisherige Identität infrage und wandelt die Betroffenen ungefragt, mitunter bis zum Sterben. In diesem Ringen stellen sich Fragen nach Woher und Wohin, nach dem, was Halt gibt und tröstet.

An konkreten Situationen aus der Praxis reflektieren die Autorinnen mit großem Einfühlungsvermögen die Gefühle und Gedanken der an Krebs Erkrankten. So eröffnen sich Wege mit dem Leidenden zu fühlen und es finden sich Worte für Erfahrungen, für die wir meist keine Worte haben.

3. Aufl. 11. 2011. Kart.; 90 Seiten
Print 9783938580066/ € 16,90 (D)
eBook PDF 9783938580325/ € 9,90
eBook epub 9783938580547/ € 9,90

[reinlesen](#)

MEIN WUNDERSCHÖNER SCHUTZENDEL Als Nellys Mama Krebs bekam

Eine Erzählung für Eltern und Kinder

Kerstin Hermelink
Brustkrebs Deutschland e.V. (Hrsg.)



An Nellys siebtem Geburtstag fehlen die Marzipantiere auf der Torte. Mama schläft einfach weiter ohne zu gratulieren, und Papa macht ein trauriges Gesicht. In der Nacht sieht Nelly ihre Mama weinen. Nellys Mama hat erfahren, dass sie Krebs hat und für die Familie beginnt eine Zeit der Veränderung.

Dr. Kerstin Hermelink ist Psychoonkologin an der Frauenklinik Großhadern in München und betreut Krebspatienten, darunter auch Mütter mit kleinen Kindern. „Mein wunderschöner Schutzengel“ erzählt von der Konfrontation mit der Krankheit Krebs als einem Abenteuer, das mit Mut und Phantasie von Eltern und Kindern gemeinsam bestanden werden kann.

Kart. m. farb. Illustrationen v. Eckhard Hundt
3. Aufl. 2010;
Print 9783938580202/ € 12,90 (D)
eBook PDF 9783938580332/ € 12,90

reinlesen

DEIN KÖRPER IST EIN WEISER COACH Körperorientiertes Coaching im Beruf

Angelika Koppe



Körperorientiertes Coaching bezieht die Körper-Intelligenz und das gespeicherte Körper-Wissen als richtungsweisende Qualität in den Coachingprozess mit ein.

Im Dialog mit dem Körper konzentriert sich das Koppe-Coaching dabei auf die Anforderungen der Arbeitswelt und darauf, wie berufliche Vorhaben mit Zustimmung des Körpers umgesetzt werden können.

Kart.; 80 Seiten

Print 9783938580004 € 7,90 (D)

reinlesen



DIAGNOSE Morbus Cushing Überleben um zu leben

Doris Gruber

Dr. Doris Gruber, die selbst an MC erkrankte, erzählt vom Umgang mit dieser eigenwilligen Krankheit, in dem die Aspekte der Selbsthilfe und des Krisenmanagements eine zentrale Bedeutung für das Gesundwerden erhalten.

eBook PDF 978-3-938580295/ € 17,00

eBook epub 9783938580554/ € 17,00

reinlesen

Zweihundertneunzehn Quadratmeter Glück! Wenn Frauenpower ein altes Stadthaus saniert

Ein Projektstagebuch

Juli Norden



Zweihundertneunzehn Quadratmeter Glück!

Wenn Frauenpower ein
altes Stadthaus saniert

Ein Projektstagebuch

VERLAG
DIAMETRIC

1. Aufl. Sept. 2019, Kart.; 208 S. m. farb. Abb.
Print 9783938580721 / € 12,98
eBook PDF 9783938580646 / € 7,90

Es ist Liebe auf den ersten Blick. Juli Norden, geschieden und auf sich allein gestellt ohne die Sicherheit tragender Familienbande, muss ihr Leben neu einrichten.

Auf der Suche nach einem „Zuhause“ hat es sie an die Mosel verschlagen. Mehr zufällig entdeckt sie ein über hundert Jahre altes sanierungsbedürftiges Stadthaus, das sofort ihr Herz höherschlagen lässt. Ihr Entschluss steht fest: „Das wird mein neues Zuhause.“

Mutig gewagt ist halb gewonnen. Ohne große handwerkliche Vorkenntnisse erwirbt sie das Haus und beginnt Schritt für Schritt mit viel Herzblut, Do-it-yourself und der „Mädchen-Methode“ ihr Traumprojekt zu realisieren.

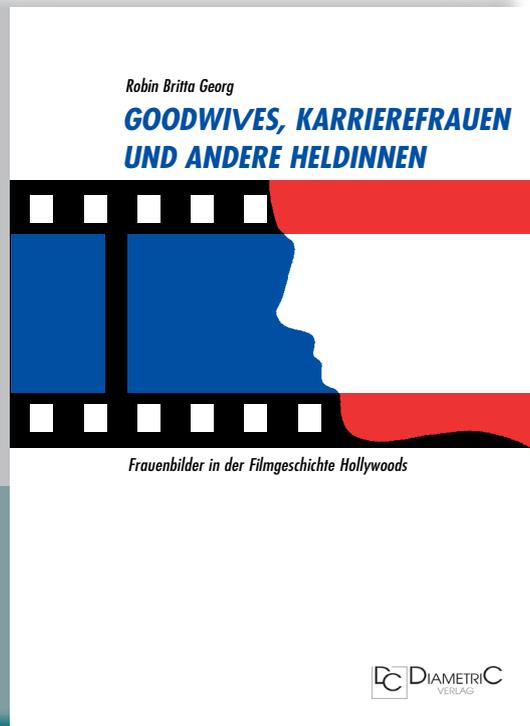
Ein unterhaltsames Projektstagebuch, das mit Humor und Selbstironie von den persönlichen und handwerklichen Hürden und Herausforderungen erzählt, die hier zu meistern waren, und von den schlummern-den Talenten mit denen frau sich manchmal sogar selbst überrascht.

reinlesen

GOODWIVES, KARRIEREFRAUEN UND ANDERE HELDINNEN

Frauenbilder in der Filmgeschichte
Hollywoods

Robin Britta Georg



Frauen lesen nicht nur mehr Bücher, sie gehen auch häufiger ins Kino. Wie in den Frauenbildern der Mainstream-Filme Weiblichkeit konstruiert wird, zeigt die Reise durch die Filmgeschichte Hollywoods.

Mit kritischem Blick beleuchtet Robin Britta Georg die von der Stummfilmzeit bis in die neunziger Jahre hervorgebrachten Stereotype und hinterfragt die sich wandelnden Handlungsspielräume filmischer Protagonistinnen nach ihrer Realität mit den Lebenssituationen der Frauen von heute.

reinlesen

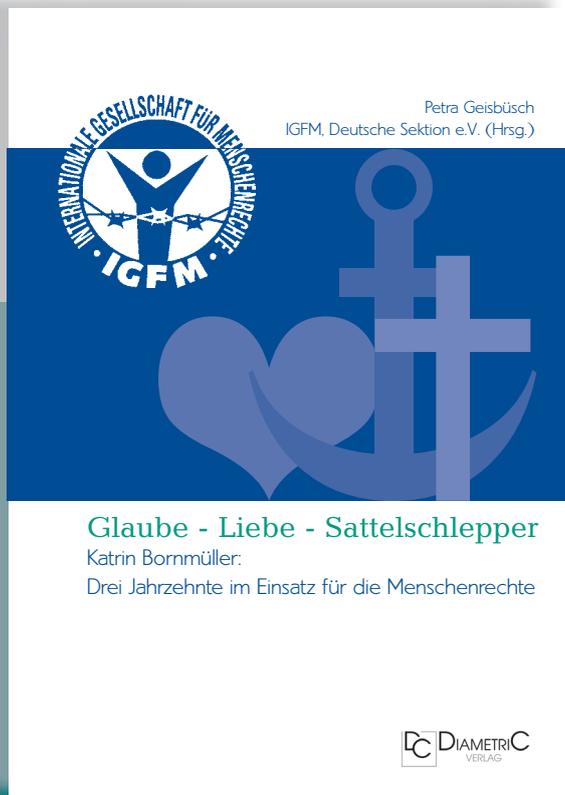
eBook PDF 9783938580394/ € 6,90

Zeitzeuginnen

Glaube – Liebe – Sattelschlepper
Katrin Bornmüller: Drei Jahrzehnte im Einsatz
für die Menschenrechte

Petrag Geisbüsch
IGFM E.V. (Hrsg.)

Jeder hinterlässt Spuren im Leben anderer Menschen. Für Katrin Bornmüller, Vorsitzende der Deutschen Sektion der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte, gilt dies in besonderem Maße. Bis heute schenkt sie ungezählte Stunden der Menschenrechtsarbeit. Unterstützt von einem Netzwerk fleißiger Helfer, werden seit 1990 Sattelschlepper voller Hilfsgüter von Wittlich aus gen Osten gebracht. Die Arbeit kennt weder Sonn- noch Feiertage. Und sie geschieht seit über drei Jahrzehnten im reinen Ehrenamt.



Das Lebensmotto Glaube - Liebe - Hoffnung ist Ansporn und Motor für Frau Bornmüller geblieben. Sie trägt ihre Lebensmaxime in alle Welt und bringt neue Hoffnung inzwischen bis Afrika. Unermüdlich klappert sie mit der Sammelbüchse, hält Vorträge in Rotary und Lions-Clubs, sammelt Unterschriften auf Petitionslisten, verfasst Aufrufe für Krankenhausbetten, Rollstühle, Kleidung, Medikamente.

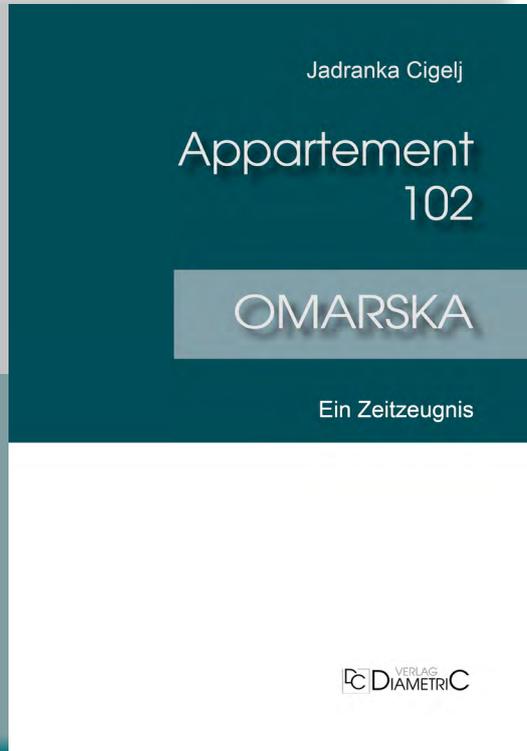
reinlesen

1. Aufl. 2011, Hardcover
224 S. m. farb. Abb.,
Print 9783938580233/ € 29,90 (D)

Zeitzeuginnen

Appartement 102 - Omarska Ein Zeitzeugnis

Jadranka Cigelj; IGFM e.V. (Hrsg.)



„Es gibt Ereignisse im Leben, die wir lieber vergessen würden. Aber haben wir das Recht dazu?

Jadranka Cigelj, bosnische Kroatin, Rechtsanwältin, Politikerin und Menschenrechtsaktivistin, wurde am 14. Juni 1992 für fast zwei Monate im Konzentrationslager Omarska eingekerkert, dem berüchtigten von Serben errichteten Lager im bosnischen Krieg. Der Raum im KZ Omarska, in dem sie mit siebzehn weiteren Frauen gefangen gehalten und gefoltert wurde, war „Appartement 102“.

Schonungslos offen schildert sie das tägliche Überleben in einer entmenslichten Wirklichkeit, in der Folter, Vergewaltigung und das Töten mit Messern und Fäusten zum Alltag gehörten, ausgeführt von Menschen, die sie bis dahin als Nachbarn, Kollegen und Freunde kannte.

„So mag diese Tragödie dazu beitragen, die Achtung vor den Menschenrechten unverrückbar in das Zentrum unseres Denkens und Handelns zu stellen.“

reinlesen

Kart., 234 S.

Print 9783938580110/ € 18,90 (D)

eBook PDF 9783938580363/ € 10,00

ICH, KRIEMHILD – NICHT LIEB' GENUG, NICHT TOD GENUG

Die Nibelungen-Sage aus Frauensicht neu erzählt

Gerda Pagel



PDF 9783980906913/ € 5,00

Kriemhild erschafft sich neu als tragende Figur im Heldenepos der Nibelungen, die, verstrickt in den Widersprüchen von Macht und Ohnmacht, Freundschaft und Begierden, Hass und Ehre, unnachgiebig ihre Stellung erkämpft, und in der ständigen Bedrohung des Lebens und der Liebe fühlt, handelt und scheitert.

Es ist die Frauenfigur Kriemhild, ihr Lebens- und Schicksalsweg, in dem sich die Historizität der Nibelungen am deutlichsten verkörpert: das Spannungsverhältnis der aufeinandertreffenden Kulturen von Christentum und germanisch-mythischen Heidentum, und von Mann und Frau. Subtil gezeichnet und mit einfühlsamer Sprache erzählt, basierend auf der Handschrift B (St. Gallen) nach der neuhochdeutschen Übersetzung von Helmut de Boor.

reinlesen

Das verqueere Begehren Sind zwei Geschlechter genug?

Christa Spannbauer



Nicht der Unterschied der Geschlechter, sondern vielmehr wie dieser erzeugt wird, steht im Mittelpunkt. Erstaunliche Erkenntnisse über die Vielfalt der Geschlechter und wie sie gemacht werden liefert die ethnologische und historische Forschung.

Mit der Auflösung der Geschlechter durch andere Lebensentwürfe und -formen erschüttert die Queer Theory als eine der innovativsten und gesellschaftskritischsten Denkströmungen der Gegenwart unser kulturelles Selbstverständnis.

Kart.; 142 S.
Print 9783980567756/ € 9,90
nur über den Verlag zu beziehen

Mein Freund Oryoki Über die wundersame Beziehung einer ZEN-Lehrenden zu ihrem Essschalen-Ritual

Ellen Kremer-Wilmes

Ellen Kremer-Wilmes

Mein Freund Oryoki



Über die wundersame Beziehung
einer ZEN-Lehrenden zu ihrem
Essschalen-Ritual

VERLAG
DIAMETRIC

Kart.; 1. Aufl. September 2023,
120 S. mit Illustrationen von
Stefanie Manshardt
Buch 9783938580806; € 16,90 (D)

liebeserklärungen

Drei-Schalen-Essen © Diametric Verlag

Oryoki ist das japanische Dreischalen-Essen, das im ZEN in der Tradition der Sōtō-Schule praktiziert wird. Übersetzt bedeutet Oryoki Gefäß, das gerade genug enthält und ist eine Zeremonie mit drei Schalen, Gefäßen, den Setsustäbchen, dem Holzlöffel, dem Spatel, dem Tuch zum Reinigen und dem Tuch, in dem anschließend alles eingewickelt wird.

Dieses Buch ist aber kein Buch über die Zeremonie des Oryoki, oder zur Zeremonie des Oryoki, sondern es ist ein Buch mit Oryoki.

Denn das Oryoki lebt auf seine Weise. Es lehrt. Es spiegelt. Und es gibt Momente, in denen es mehr weiß, als wir jemals wissen können.

Vergnüglich erzählt Ellen Kremer-Wilmes von ihrem persönlichen Zen-Weg, ihrem ersten Sesshin, ihren Erfahrungen mit der Rote-Beete-Suppe, dem schmutzigen Abwaschwasser und dem Ringen um ein gelungenes Ritual und ein fehlerloses Oryoki. Ein »zauberhafter Austausch zwischen einem Weg suchenden Geist und dem stillen und doch so vielsagendem Feld der Praxis« (Tatsudo Nicole Baden).

liebeserklärungen

Die Grenzwandlerin
Eine deutsch-samoanische
Liebesgeschichte

Petra Geisbüsch



1. Aufl., 2013; Pb., 120 S.
Print 9783938580240/ € 8,90 (D)
eBook epub 9783938580486/€ 5,00
eBook PDF 9783938580515/€ 5,00

Es war einmal eine ganz und gar unsentimentale Frau mit fünf Jahrzehnten gelebten Lebens, die war so frei und kündigte ihre Lebensversicherung, um mit dem Geld nach Samoa zu fliegen. Deutschland war ein kaltes Land geworden, und auch die Menschen fröstelten spürbar in ihrem Inneren.

Die »alte« Frau sollte Recht behalten: Es wurde ihr noch einmal so richtig warm ums Herz ... **reinlesen**

KOSTBARE GRÜNBRAUNBLAU GESPRENKELTE STERNE

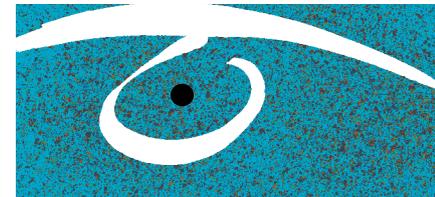
Eine Liebeserklärung an den Körper

Lili Stollowsky

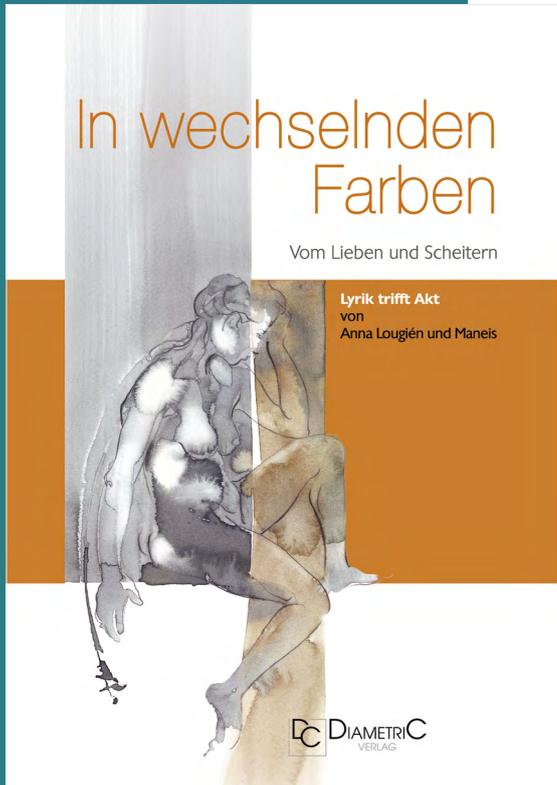
Pb., 136 S. m. Abb.
Linolschnitte Jutta Schmidt
9783938580073/ € 8,90

reinlesen

Lili Stollowsky



Kostbare
Grünbraunblau
Gesprenkelte



IN WECHSELNDEN FARBEN Vom Lieben und Scheitern

Anna Lougièn und Maneis

Lyrische Texte von fast sprödem Charme in leidenschaftlicher Umarmung mit raumflutenden Körpergebilden, die in Formen, Worten und Farben von Liebe, Lust und Leiden erzählen.

Anna Lougièn, Hamburgerin mit ungarischen Wurzeln, die als Yogalehrerin in Spanien lebt, und Maneis, iranischer Künstler, Grafiker und Illustrator, der 2009 nach Deutschland geflohen ist, haben sich jeder für sich in der ihnen eigenen Sprache diesem Thema genähert. Daraus entstanden weite emotionale Räume mit starken Konturen in wechselnden Farben. **reinlesen**

Kart., 64 S. farb. illustriert, 1. Aufl. 2015
Print 9783938580714 / € 14,95 (D)
eBook PDF 9783938580608/ € 8, 95

REFLEXION

du glaubst, wir teilen die gleiche Angst
aber ich fürchte mich ganz anders
ich bin ein Kämpfer
zornig und kriegerisch

nur gegen deine Sanftheit
bin ich machtlos –
sie schlägt mich kampfflos.



HerbstZeitlos
Die kreative Kraft des Gärtnerns

Eine Liebeserklärung an den Garten

Karin Rathgeber



1. Aufl. 2016
148 S. mit 112 farb. Fotos
eBook PDF 9783938580592/ € 7,95

„Farben, Formen und Düfte genügen, um den Zauber der Natur entstehen zu lassen. Und es ist mein Garten, der im Rhythmus der Jahreszeiten sein Gesicht verändert und die zwölf Monate in ihrer Einzigartigkeit vorüberziehen lässt. Dabei entstehen Impressionen voller Poesie, gesammelt in einer Galerie unter freiem Himmel. Wer sich dem öffnet wird erstaunt sein, welche starke kreative Kraft sich in ihm zeigt.“

Karin Rathgeber, Hobbygartengestalterin, Naturkosmetik-Selbstrührerin und Pflanzenfreundin aus Leidenschaft, genießt ihre täglichen Streifzüge durch den Garten und die Suche nach den Schätzen, die es mit liebevollem Blick im Wechsel der Jahreszeiten zu entdecken gibt.

Mit pffiffigen Ideen und Rezepten für Wohltuendes, Wohlduftendes, Wohlschmeckendes und Dekoratives zum Selbermachen.

reinlesen