

# WAS IN DER LUFT LIEGT



## Gewinner

Die Lösungen und Gewinner der Preisrätsel in Quell 37:

• **Freund Baum:**

- 21
- a | Katrin B., Leonberg
- b | Hannelore K., Hilgert
- c | Miljenko P., Rothenbergen
- d | Olaf D., Berlin

• **Bio Hotel Pennhof:**

**Tal der Wege**

Claudia W., Salzhemmendorf

## Wichtiger Hinweis

Wir weisen darauf hin, dass wir mit den Beschreibungen von Produkten – sofern wir hierfür nicht wissenschaftliche Nachweise benennen, die den im nationalen und europäischen Recht geforderten Standards für wissenschaftliche Wirkungsweisen genügen – lediglich bekannte Überlieferungen oder Einzelerfahrungen und/oder Meinungen wiedergeben, die keinesfalls ausreichend bewiesen sind. Daher dürfen diese Wirkungen nicht ausdrücklich im Sinne einer Zusicherung dem jeweiligen Produkt zugeschrieben werden. Für alle von uns angebotenen Produkte gilt, dass diese nicht zur Heilung, Linderung oder Vorbeugung bestimmter Krankheiten dienen, sondern sich allenfalls nach unserer Auffassung günstig auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken können.

## Kooperationspartner Bezugsquellen

- Bio Hotels**  
www.biohotels.info
- Forum anders reisen e.V.**  
www.forumandersreisen.de
- Gutesbuchverlag**  
www.weltimtropfen.de
- Pural Vertriebs GmbH**  
www.pural.de
- Michael Rogall Haarpraktiker**  
haarpraktiker.de
- Schmuckmanufaktur Guthmann**  
www.guthmann.com
- Stadtalm Berlin**  
www.stadtalmberlin.de
- St. Leonhardsbetriebe**  
www.st-leonhards.de
- Wala Heilmittel GmbH**  
www.walaarzneimittel.de  
www.dr.hauschka.com
- Quell-Shop** www.quell-shop.de  
T 02236-9491130 (8 - 13 Uhr)

## Gewinnen Sie drei Tage im Bio Hotel Benjamin



Mitten im Nationalpark Hohe Tauern bietet das Bio Hotel Benjamin Familien mit Babys und Kindern Spiel, Spaß und viel, viel Natur. Das Benjamin liegt an einem besonderen Platz am Ende des Maltatals. Kerstin und Markus Pirker führen das Haus in vierter Generation. Mitten in der Natur zu leben macht den nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen für sie selbstverständlich. Das Wasser des Hauses stammt aus der eigenen Quelle, geheizt wird mit einer Hackschnitzelanlage und das Abwasser wird über die eigene biologische Kläranlage entsorgt. Als Mitglied der internationalen Gruppe der Bio Hotels ist Kulinarik im Benjamin natürlich biologisch.

Im „Tal der stürzenden Wasser“ begeistern im Winter schneebedeckte Wälder und glitzernd gefrorene Wasserfälle. Mit einem Nationalpark Ranger geht es im Schnee auf Spurensuche. Schneehasen, Wildtiere und Vögel haben sicherlich da und dort ihre Spuren hinterlassen. Während der Schnee unter den Füßen knirscht, kann man

den winterlichen Wald erlauschen, beobachten und entdecken. Zurück im Benjamin wärmt das offene Feuer in der Gaststube und der Kaiserschmarrn schmeckt besonders gut. Natur und Bio Hotel Benjamin | Familie Kerstin und Markus Pirker | Brandstatt 30 | 9854 Malta | T +43-04733-362 | info@kinderhotel-benjamin.at | www.kinderhotel-benjamin.at

**Frage:** In welchem Kärntner Tal liegt das Bio Hotel Benjamin?

Der Gewinner darf sich freuen auf drei Übernachtungen für zwei Personen mit Bio Vollpension.

**Lösung:** Unter [www.quell-online.de/Gewinnspiele](http://www.quell-online.de/Gewinnspiele) eintragen oder per

**Post an:** Redaktion Quell | Saalgasse 12 | 60311 Frankfurt.

**Kennwort:** Bio Hotel Benjamin | **Einsendeschluss** ist der 15. Januar 2016.

Das Bio Hotel Benjamin ist Mitglied im Verein der Bio Hotels. In über 100 Häusern in vielen europäischen Ländern genießt man unbeschwertem Urlaub 100 Prozent biologisch. [www.biohotels.info](http://www.biohotels.info)  **QC38L04**



## Quell Kalender 2016: Seerosen-Teich

Der französische Impressionist Claude Monet züchtete Seerosen und hielt diese in zahlreichen großformatigen Gemälden für immer fest. Quell-Gestalterin Monika Frei-Herrmann hat diese Gemälde zum Vorbild genommen – allerdings ist ihr Medium die Kamera: Fasziniert fotografiert sie immer wieder den Teich in ihrem Garten. Im Kalender finden sich aber auch Seerosen-Fotos vom Botanischen Garten in Bonn, der Museums Insel Hombroich und weiteren traumhaften Teichen in privaten oder öffentlichen Gärten.

Der Wandkalender lässt sich aufklappen und umfasst 28 Seiten. Ein großzügiges Kalendarium bietet Platz für persönliche Notizen, zeigt den Mondstand und die Erscheinungstermine von Quell.

### Foto-Wandkalender 2016 Seerosen-Teich

Fotos: Monika Frei-Herrmann | Format: 30 cm x 21 cm  
Quell-Edition | ISBN: 978-3-9815402-6-0 | Preis: 9,90 Euro  
zuzüglich Versandkosten.

**Zu bestellen** Telefonisch von 8 bis 13 Uhr T 02236-9491130 oder im Internet [www.quell-shop.de](http://www.quell-shop.de)  **QC36E14**

## „Herzensthema“ von Sabine Mänken

### Von Wunden und Wundern

Wir haben alle Wunden – kleine, große und solche, von denen wir lange nichts wissen, weil sie uns nicht bewusst sind. Verwundet sein ist alltäglich. Es macht uns menschlich. Und weil wir alle verletzlich sind, gehört die Wunde zu unserem Menschsein schlechthin. Sie verbindet uns, wenn wir fragen „wie geht es Dir?“. Und – sie verbindet uns in unserer Sehnsucht nach Heilung.

In Zeiten von Krankheit und anderen Krisen stellen wir uns diesen Wunden und dieser Sehnsucht in einer ganz besonderen Tiefe. Fragen, die vorher kaum hörbar waren, brauchen nun Raum. Sie sind kostbar, weil sie die Lebendigkeit unserer Seele spiegeln, die sich nun auf den Weg macht. In unseren modernen Zeiten von Freiheit und Selbstverwirklichung, denen nicht selten dramatische Brüche gewohnter und geborgener Lebenszusammenhänge vorausgehen, brauchen wir Halt in uns selbst. Dieser Blick nach innen ist oft schmerzhaft, weil er auch an das erinnert, was schwer war.

Die eigene Geschichte hat uns zu dem gemacht, der wir sind und der von dem, der werden will, noch nichts weiß. Doch im Strudel des „woher?“ und „wohin?“ erkennen wir uns selbst.

Lebenskrisen waren für mich seit jeher verknüpft mit der Frage „wozu?“. Tief im Innersten ist etwas Neues in meinem Leben entstanden – etwas, was mir mich selbst zurück gab. Schicksal kann hilfreich sein, wenn wir seine Gnade zulassen. Dieses unerschütterliche Vertrauen in die Sinnhaftigkeit, dessen

was ist, hat mich getragen durch ein Meer von Veränderungen, die mir es heute ermöglichen, Menschen in ihren Lebensfragen zu begleiten. Die Arbeit mit der Biographie, die wir als eigenes Kunstwerk begreifen und zunehmend nach unseren Wünschen und Visionen gestalten lernen, ist die Arbeit am innersten Lebenszusammenhang, dem roten Faden. Dabei sind die Urbilder der verschiedenen Abschnitte eines Lebenslaufes tragend, um die Krisen einzuordnen und in ihrer seelisch-geistigen Verwandlungskraft zu verstehen. Biographie-Arbeit ist seelisch-geistige Entwicklungsarbeit. Denn mit dem Blick auf die eigene Vergangenheit stellen wir uns dem, was gefehlt hat und öffnen unser Herz, wenn wir unser inneres Kind nun selbst an die Hand nehmen. Die Erfahrung, nicht wirklich WAHrgenommen worden zu sein, heißt für die Seele, nicht SEIN zu dürfen. Im Lauschen nach der eigenen Wahrheit, verbinden wir uns wieder mit unserem geistigen Wesenskern. Der Weg nach Hause hat begonnen, wenn das Leben wieder mein Leben wird. Das ist das Wunder.  **QC38L05**



Sabine Mänken ist zertifizierte Biographieberaterin, Volkswirtin und freie Autorin. Sie bietet an Einzelarbeit, Vorträge und Seminare in Frankfurt, Mannheim und auf Mallorca. [www.kunstraum-biographiearbeit.de](http://www.kunstraum-biographiearbeit.de)

## Impressum

**Quell**  
Kundenzeitung für nachhaltige Produkte, Unternehmen und Lebensweise

38 | Winter 2015 | 16

### Geschäftsführung | Chefredaktion

Andrea Tichy  
T +49 69 - 21 99 49 40  
F +49 69 - 21 99 49 42  
Quell Verlag GmbH  
Saalgasse 12  
60311 Frankfurt  
info@quell-online.de  
www.quell-online.de

### Mitarbeit

Roswitha Abfalter  
Martina Guthmann  
Eva von Hase-Mihalik  
Rainer Hoffmann  
Elisabeth Menzel  
Ulrike Pery  
Gaby Schmidt-Tschida  
Claudia Schwarzmaier  
Angelika Sieckmann

### Gestaltung | Bildredaktion

Monika Frei-Herrmann  
Gestaltung | Foto | Kunst  
Leinsamenweg 43  
50933 Köln  
T +49 221 - 4 97 23 33  
F +49 221 - 4 97 23 36  
monika.frei@quell-online.de  
www.frei-herrmann.de

### Anzeigen | Marketing

gast communication  
Friedenstr. 10, 81671 München  
T +49 89 - 21 56 80 83  
gastcommunication@quell-online.de

### Reise | Gewinnspiel

Martina Guthmann  
T +49 8151 - 289 15  
martina.guthmann@quell-online.de

### Druckvorstufe | Internet

perey-medien  
ralf.perey@quell-online.de  
T +49 2236 - 969 99 70  
**Druck:** Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

**Papier:**  
100% Recycling



### Bestellung für Händler

**Mediadaten** unter [www.quell-online.de](http://www.quell-online.de)  
**Abonnement für Leser**  
Vier Quell pro Jahr 10 Euro frei Haus, im Ausland 15 Euro.  
Bestellung und Infos unter T +49 2236-9491130 oder [www.quell-online.de](http://www.quell-online.de)  
**Quell-Shop:** [www.quell-shop.de](http://www.quell-shop.de)