Lesegeschichten

31

Okt

Mein Garten zieht um

Gemeinsam nachhaltig

Bei uns Frauen ist es irgendwann nicht mehr mit „Spitzen schneiden“ getan, ein neuer Schnitt muss her, eine neue Haarfarbe oder gleich ein neuer Look. Auch ein Garten kommt in die Jahre und braucht irgendwann dringend eine Verjüngungskur. Während ich für mich einen Termin beim Friseur oder gleich das komplette Schönheitsprogramm bei der Kosmetikerin meines Vertrauens buchen könnte, so kommt stattdessen bei meinem alten Garten großes Gerät an den Start.

Weiterlesen … Mein Garten zieht um

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Okt

Ein besonderes Gefährt

Die entspannte Art Rad zu fahren

Wenn Torsten Block mit seinem Rad unterwegs ist, dann ist von ihm selbst kaum etwas zu sehen. Dennoch drehen sich die Menschen, die ihm begegnen, um oder halten den Daumen hoch, denn sein gelbes Velomobil ist ein echter Eyecatcher.

Weiterlesen … Ein besonderes Gefährt

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Okt

Brigitte Wischerhoff mischt noch immer mit

Von ahornrot bis zitrusgelb „frei aus der Hüfte“ im Eimer angerührt

„Ich wusste wirklich nicht, Leim von Kleister zu unterscheiden.“ Wenn Brigitte Wischerhoff an die Anfänge ihrer Verkaufskarriere im Malerbetrieb Wischerhoff zurückdenkt, huscht ein Schmunzeln über

ihr Gesicht. Seit nunmehr 56 Jahren (!) klebt die heute 78-jährige Geschäftsfrau Tag für Tag so verlässlich am Verkaufstresen wie die Raufaser an der Wand.

Weiterlesen … Brigitte Wischerhoff mischt noch immer mit

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

31

Okt

Tempo 60

Einschlafen mit Dr. Martin Buntrock

Tausende Frauen und Männer schlafen mit Martin Buntrock ein, ohne ihn zu kennen. Ja, sogar ohne zu wissen, dass die Musik von ihm stammt. Denn Hand aufs Herz, wer kennt den Komponisten der Musik, die uns in einen gesunden Schlaf oder in eine angenehme Entspannung befördern soll? Achten wir darauf, wer uns beim Arzt musikalisch begleitet oder welche entspannende Hintergrundmusik im Homeoffice läuft?

Weiterlesen … Tempo 60

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

Happy-Food

Glück können wir essen

Der Herbst naht, es wird kälter, dunkler, ungemütlicher. Durch die fehlende Sonne bilden wir nicht genügend Vitamin D, welches in unserem Körper das Glückshormon Serotonin produziert. Stattdessen wird die Bildung des Einschlafhormons Melatonin angeregt. Die Folge: Wir sind müde und energielos, unsere Laune ist auf dem Tiefpunkt, der Herbstblues kündigt sich an. Wir müssen aber nicht bis zum nächsten Frühjahr mit diesem Stimmungstief leben. Die richtige Ernährung, sogenanntes Happy Food, kann dazu beitragen, unsere Laune zu verbessern.

Weiterlesen … Happy-Food

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)