



# WOMANLIFE

Ausgabe 01/2012

## von Frauen für Frauen

### Die weibliche Intuition – der Wegweiser ins Glück: Gedanken zum Abschluss des Jahres

Liebe Kundin,

wir möchten Ihnen zum Abschluss des Jahres gerne ein paar Gedanken mit auf den Weg geben. Im Moment sind viele Menschen verunsichert: Wie geht es mit dem Euro weiter, wie viel Wert wird er noch haben, steht uns eine Weltwirtschaftskrise bevor, usw. Viele haben Angst, etwas zu verlieren. Zugegebenermaßen lösen die aktuellen Probleme unserer Menschheit nicht gerade Frohsinn und Zuversicht aus.

Trotzdem: Nicht die Umstände entscheiden, wie wir uns fühlen, sondern unsere eigene persönliche Reaktion auf die gegebenen Umstände. Lassen wir uns von der Angst beherrschen und unsere Energie dadurch blockieren oder umarmen wir die Angst und können dadurch freier leben? Lassen wir uns vom Pessimismus anstecken oder begründen wir einen Gegentrend, indem wir mit Zuversicht in die Zukunft schauen? Wir sind für den jeweils 2. Ansatz. Jeder von uns hat einzigartige Talente und Stärken, auf die wir vertrauen können. Gerade wir Frauen verfügen über ein großes Maß an Intuition, warum lassen wir uns nicht ganz bewusst öfters darauf ein?

Weltweite Untersuchungen haben ergeben, dass die Gemeinsamkeit von glücklichen Menschen darin besteht, dass sie das, was sie tun, intuitiv, leidenschaftlich und mit Liebe tun. Sogenannte Glückspilze folgen ihrer Berufung. Sie haben beschlossen, von ihren einzigartigen Talenten, Gaben und Qualitäten Gebrauch zu machen und auf diese zu vertrauen.

Wie man seine Berufung entdeckt? Eine Berufung ist immer das, woraus man Freude und Enthusiasmus schöpft. Sie ist niemals eine Bürde. Wir können uns also beispielsweise fragen, was wir wirklich gerne tun und wobei wir sogar die Zeit vergessen. Denken wir darüber nach, was wir als Kind besonders gerne getan haben, bevor wir wussten, was von dem unmittelbaren Umfeld geschätzt wurde.

Der Weg ist das Ziel. Verlieben Sie sich in den Weg und Sie werden schrittweise Ihre Verpflichtungen reduzieren können zugunsten Ihrer Berufung. Wer ein Buch zu schreiben beginnt, mit dem Ziel einen Bestseller zu veröffentlichen, und nicht, weil er gerne schreibt, blockiert das kreative, intuitive Gehirn. Etwas hingegen mit Liebe zu tun, öffnet die Quelle der Intuition. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken, motivieren Sie auch Ihre Kinder dazu, sich auf ihre Stärken und Talente zu konzentrieren und diesen Weg weiter zu gehen, entgegen eventuellen negativen Meinungen aus Ihrem Umfeld.

In uns stecken sehr viele Talente, die aufgrund vermeintlich wichtiger Verpflichtungen, Verlustängsten oder negativen Reaktionen aus dem Umfeld unentdeckt bleiben. Daraus resultiert oftmals auch eine innere Unzufriedenheit, obwohl von außen betrachtet es gar keinen Grund dazu gibt. Schwierige Zeiten verstärken allgemein dieses Gefühl der Unzufriedenheit dann zusätzlich.

Wir empfehlen Ihnen deshalb, vertrauen Sie auf Ihre Intuition! Machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem persönlichen Glück, indem Sie 2012 noch stärker das tun, was Sie gerne tun und setzen Sie Ihre Talente und Qualitäten noch bewusster ein als bisher. Vertrauen Sie auf sich und Ihre Intuition. Dadurch werden Gefühle wie Unsicherheit und Angst von Liebe, Leidenschaft, Zuversicht und Glücksempfinden überlagert. Aus unserer Sicht die ideale Reaktionsmöglichkeit auf die aktuelle Zeit und ihre Herausforderungen.



Wir bedanken uns bei Ihnen sehr herzlich für Ihre Treue und Ihr Vertrauen und versichern Ihnen, dass Sie in uns in jeder Zeit einen verlässlichen Partner haben. Wir wünschen Ihnen ein gutes Neues Jahr 2012, dass Sie gesund bleiben und viele schöne Momente erleben werden.

Ihr Womanlife Team der RaiffeisenBank Going  
Janet Mair & Sandra Weidemann

## WELLNESS & GESUNDHEIT

Weniger ist mehr – wir verraten Ihnen, wie Sie Ihre HAUT länger gesund und frisch halten können

Die Haut ist unser größtes und wichtigstes Organ. Mit der Beantwortung einiger wichtiger Fragen zur Hautpflege bzw. zur täglichen Reinigung möchten wir Ihnen praktische Tipps geben.

Welche Reinigungsprodukte sind empfehlenswert?

Unsere Haut hat einen leicht sauren pH-Wert, er liegt etwa bei 5 bis 5,5. Damit ein Duschgel die schützende Barriere der Haut nicht zu sehr angreift, sollte es den gleichen pH-Wert wie die Haut haben, also leicht sauer sein.

Wie reinigt man das Gesicht?

Bei den meisten Erwachsenen ist die Haut nicht fettig und weist nur selten Unreinheiten auf. Dann ist es sinnvoll, sich morgens nur mit Wasser zu erfrischen. Wenn Frauen tagsüber dekorative Kosmetik, z.B. Make-up, benutzen, sollten sie diese unbedingt am Abend mit speziellen Reinigungsprodukten entfernen. Hier sollte man auf milde Reinigungsprodukte zurückgreifen. Menschen mit eher fettiger Haut sollten sie morgens und abends mit geeigneten Produkten reinigen, die auch überschüssigen Talg entfernen.

Welche zusätzliche Pflege ist sinnvoll?

Für das Gesicht sollte man täglich eine Creme mit Sonnenschutz benutzen (LSF zwischen 15 und 20). Denn die ganzjährige Abwehr der UV-Strahlung ist der wichtigste Schutz gegen Hautalterung.

Muss man die Haut täglich eincremen?

Man sollte sich hier an folgende Regel halten: Fühlt sich die Haut nach dem Duschen seidig und weich an, ist sie im Gleichgewicht und man muss nicht cremen. Sobald die Haut aber trocken wirkt, sollte man ihr eine Portion Pflege gönnen. So benutzt man vielleicht nur jeden zweiten oder dritten Tag eine Creme.

Braucht Haut über 50 besondere Pflege?

Bei Frauen über 50 wird die Haut trockener. Das hat mit dem Östrogenmangel zu tun, der nach den Wechseljahren besteht. Deshalb braucht die Haut dann feuchtigkeitsspendende Cremes, die zudem Lipide enthalten und die außerdem die Kollagenproduktion ankurbeln. Jüngere Frauen brauchen leichtere Cremes, die Feuchtigkeit spenden und z.B. mit Vitamin C oder E die Haut vor Umwelteinflüssen schützen.

Wirkt sich das Cremem und Pflegen positiv auf unsere Stimmung aus?

Haut und Seele hängen sehr eng zusammen. Man sollte seine Hautcreme mögen – sonst wirkt sie nicht optimal. Wenn man eine Creme gerne riecht und auf der Haut hat, kann das die Produktion von Glückshormonen wie Endorphin fördern. Das gibt uns ein gutes Gefühl und macht sogar die Haut schöner.

## UNSER GELDTIPP

Neujahrs-Sparbuch 2012 - Ihre Vorteile auf einen Blick:

Attraktive Verzinsung von 2 % p.a., 6 Monate Laufzeit, 100 % Sicherheit  
Entscheiden Sie sich bald, denn dieses Angebot gilt nur bis 13.01.2012!



## VERANSTALTUNGSHINWEISE

05.01.	Landjugend-Party, Going
04.02.	Feuerwehrball, Going
17.03.	Eisenbären-Party, Going
23.03. - 01.04.	Vereinsturnier im Eisstockschießen, Going
31.03. - 01.04.	Ostereierschießen, Going

## INTERESSANTE LITERATUR-TIPPS



Entdecken und nutzen Sie den größten Schatz, den Sie in sich tragen: Ihre Intuition. Denn sie kann Ihnen helfen, die richtigen Entscheidungen zum richtigen Zeitpunkt zu treffen, erleichtert Ihnen den Umgang mit Anderen und lotst Sie automatisch dahin, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Doch wodurch wird Ihre Intuition gestärkt? Wann können Sie Ihrer inneren Stimme vertrauen? Wie funktioniert das Zusammenspiel von Kopf und Bauch? Und was hat das mit Ihrem Leben zu tun? Das und noch viel mehr erklärt Paola Molinari auf eindringliche und unterhaltsame Weise. Außerdem zeigt die Autorin konkrete Wege, wie Sie Ihre Intuition besser für sich nutzbar machen können. Damit Sie aus vollem Herzen leben können, statt nur zu funktionieren!

ISBN-10: 3833819162, EUR 14,99

WEIBLICH - WERTVOLL - WOMANLIFE