



### Kleiner Ausgleich, große Wirkung

„Nach meiner brusterhaltenden Operation sind meine Brüste unterschiedlich groß. Vor allem bei eng anliegender Kleidung fühle ich mich oft unsicher. Das Brustausgleichsteil Balance von Amoena gibt meiner Brust wieder die natürliche Form und mir Sicherheit und Selbstvertrauen. Es ist dabei so angenehm zu tragen, dass ich es kaum spüre.“

Susanne  
(38 Jahre, seit 8 Jahren operiert)

### Bücher zum Entspannen und Verschenken

#### Frauen, die nie den Faden verlieren

Kleine Kunstgeschichte der stickenden, strickenden, webenden, nähenden und häkelnden Frauen in der Malerei. Mit Bildern von Vermeer, Renoir, Monet, Pissarro, Cezanne, Munch, Dalí und vielen mehr. Ein Buch nicht nur für all jene, die leidenschaftlich handarbeiten. 24,80 Euro  
ISBN 978-3-938045-17-6.

#### Die Frau des Zeitreisenden

Der Debütroman von Audrey Niffenegger ist eine wunderbare Liebesgeschichte und gleichzeitig eine poetisch-philosophische Betrachtung über die Relativität von Zeit und Raum. Die ständigen Zeitsprünge und die sich abwechselnden Erzähler-Ichs sind zu Beginn des Romans etwas gewöhnungsbedürftig, aber Durchhalten lohnt sich. 9,95 Euro  
ISBN-13: 978-3596163908.

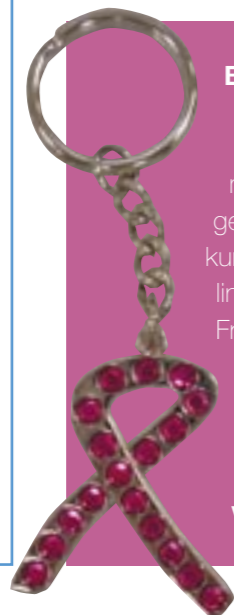
### Wissenswertes im Web

[www.amoena.de](http://www.amoena.de)

Die Amoena Website präsentiert sich in einem neuen Design: femininer, informativer und übersichtlicher.

[www.brustkrebs-kompetenz.de](http://www.brustkrebs-kompetenz.de)  
Diese Website bietet allen betroffenen und interessierten Frauen gut verständliches, fundiertes Wissen über die verschiedenen Behandlungsmethoden.

[www.brustkrebs-bewegt.de](http://www.brustkrebs-bewegt.de)  
Umfangreiche Website zum Thema Brustkrebs und Sport mit speziellem Übungsprogramm sowie konkreten Tipps, welche Art von sportlicher Aktivität in den einzelnen Stadien der Erkrankung empfehlenswert ist.



### Blindheadline Aktion von Amoena

Freisteller einplanen mit Schlüsselanhänger Strass-Schleife; kurze Info Blindtext nur lindentext nur Blindtext  
Freisteller einplanen mit Schlüsselanhänger Blindtext Freisteller einplanen mit Schlüsselanhänger  
[www.amoena.de](http://www.amoena.de)

Man muss kein Künstler sein, um kreativ zu sein. Denn die Anlage, Neues zu schaffen, haben alle Menschen in sich. Nur merken es die meisten nie, wie der amerikanische Schriftsteller Truman Capote treffend feststellte. Das liegt oft daran, dass man die Messlatte zu hoch hängt, Perfektes schaffen will. Dabei liegt die Kraft der **Kreativität** darin, dass man sich ausprobiert. Neben der künstlerischen gibt es übrigens auch eine sogenannte praktische Kreativität. Sie führt dazu, dass man wagt, ausgetretene Pfade zu verlassen, neue Ideen entwickelt, einfallsreich wird. Das hilft nicht nur bei der **Be-wältigung des Alltags**, sondern verleiht jedem Tag eine farbenfrohe, unvergessliche Note. Ausprobieren!

### Einfach anfangen

Bringen Sie Ihre Erlebnisse zu Papier. Nicht lange überlegen, sondern einfach draufschreiben. Die **Gedanken fließen lassen**, alles notieren, nicht absetzen. Diese Technik nennt man Automatisches Schreiben – so übt man sich auch im Malen. Schreiben Sie Ihre originellsten Einfälle in ein **Kreativitätstagebuch**. Ideen und schöpferische Erlebnisse sind flüchtig. Indem Sie sie festhalten, können Sie später mit Genuss auf sie zurückgreifen.

# Schöpferische Kraft

„Kreativität ist ein Kind der Freiheit!“

Dr. Elmar Teutsch, Psychologe und Psychotherapeut



### Lassen Sie sich inspirieren

Volkshochschulen bieten Anregung und Anleitung. Das Angebot ist vielfältig und kostengünstig. Informationen dazu finden Sie im Internet unter [www.vhs.de](http://www.vhs.de). Nach Eingabe Ihrer Postleitzahl kommen Sie direkt zum Angebot Ihrer VHS vor Ort.

**Workshops:** Das Institut für Kreativität und Meditation bietet Workshops und Seminare für Menschen, die sich verändern wollen – egal ob durch Malen, Schreiben, Reden oder Meditieren. Mehr Infos unter [www.hierjetzt.de](http://www.hierjetzt.de)

### Tanzend in den Tag

„Statt nach dem Aufstehen gleich zu funktionieren, nehme ich mir eine kleine Auszeit und tanze. Mal wild, mal sanft – ich bewege mich einfach passend zur Musik. Es ist für mich das Schönste, da es mir Freude macht und gleichzeitig gut tut.“

Amoena-life-Leserin  
Cornelia aus Nürnberg

## Kreative Köpfe



Wer sagt, dass Kreativität im Kopf beginnt? Sie kann ebenso auf dem Kopf beginnen. Raffiniert gebundene Kopftücher oder farbenfrohe Hüte bieten gerade in haarlosen Zeiten Schutz und geben Selbstvertrauen. Eine große Auswahl an kreativen Hüten, Kappen, Mützen, Turbanen, Bandanas und Tüchern in verschiedenen Formen, Farben und Stoffqualitäten finden Sie unter [www.jollytops.com](http://www.jollytops.com).



### Sanddornsaft gibt Kraft

Sanddorn stärkt die Abwehrkräfte und hilft bei Erschöpfungszuständen und Appetitlosigkeit. Denn die Früchte enthalten bis zu 1,2 Prozent Vitamin C und sind reich an Fruchtsäuren, Flavonoiden und Mineralstoffen.

Vor allem aber sind sie richtig lecker, zum Beispiel als erfrischender Drink:

**Zutaten:** 1/8 l Buttermilch, 2 EL frisch gepresster Orangensaft, 1 EL ungesüßter Sanddornsaft (gibt's in Bioläden und Reformhäusern), etwas Zimt und Zucker, gehackte Petersilien zum Bestreuen

**Zubereitung:** Die Buttermilch mit dem Orangen- und Sanddornsaft verrühren. Das Ganze mit wenig Zimt und Zucker abschmecken, den Drink in ein Glas füllen und mit Pistazien bestreut genießen.

