

**Liebeslust –  
Liebesleid Teil 1**



Von und mit: Jean Pütz,  
Jutta Beiner-Lehner  
und Sabine Fricke

**Liebe Zuschauer,**  
Weihnachten gilt für viele immer noch als das Fest der Liebe. Daher haben wir die Adventszeit zum Anlass genommen, uns in der Hobbytheke einmal der Liebe zuzuwenden. Schließlich beschäftigt sie uns auf die eine oder andere Weise ein ganzes Leben lang.

Ganz am Anfang steht die Mutterliebe. Für die Hobbytheke war das Grund genug, einmal der Frage nachzugehen, ob dieser alte Mythos noch in unsere moderne Zeit passt. Was brauchen Kinder wirklich von ihren Müttern? Nicht nur für Mütter, sondern für alle ist es wichtig, die Sinne wach und lebendig zu halten, um sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen. Überhaupt fällt es ohne Selbstliebe schwer, andere zu lieben. Für die erotische Liebe gilt das allemal. Daher haben wir die Sinnlichkeit in dieser Sendung besonders groß geschrieben. Wir haben Tipps und Tricks verraten, die auch helfen, die innere Balan-

ce zurückzugewinnen, z. B. mit „Aphrodites Liebesöl“. Es kann die eingeschlafenen Sinne wieder wach kitzeln und damit auch die Liebeslust wecken.

Die Sinne, speziell der Geruchssinn, sind auch im Spiel, wenn wir uns zu einem Mann oder einer Frau unwiderstehlich hingezogen fühlen. Zum Teil geschieht das völlig unbewusst. Die Pheromone, das sind sexuelle Lockstoffe, wirken im Geheimen. Ein Geheimnis bleibt die Liebe trotz aller wissenschaftlichen Entdeckungen sicher für alle Zeit. In diesem Sinne wünscht Ihnen alles Gute

*Jean Pütz*



Inhalt	Seite
Die Mutterliebe	3
Sich in der eigenen Haut wohlfühlen	4
Duftende Öle, die der Haut schmeicheln	4
Die erogenen Zonen	5
Gibt es ein ABC der Liebe?	6
Flirtstadien	7
Ser „sexe“ Sinn	8
Die Pheromone	8
Der Beckenboden – eine verkannte Region	9
Ein starker Beckenboden ist gut für die Liebe	9
Ein Liebesmenü für Zwei	12
Geschichten um die Wirkung unserer Lebensmittel als Aphrodisiakum	13
Bezugs- und Informationsquellen	14

Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunkgebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

## Liebeslust – Liebesleid

Liebeslust und Liebesleid  
Intimbereich ohne Tabus

Liebe und Erotik tun gut. Trotzdem wissen wir noch immer viel zu wenig über die schönste Sache der Welt. Ohne Scheu und falsche Scham berichtet dieses Buch über:

- Orgasmus: ein Stück in vier Akten - Was geschieht bei der Frau, was beim Mann?
- Der ominöse G-Punkt, gibt es ihn wirklich?
- Schätzungsweise fünf Millionen Männer in Deutschland leiden unter Erektile Dysfunktion: Tabu Penis-Panne und wie sich die Potenz zurückerobern lässt.
- Nicht jede verträgt die Pille: Auf der Suche nach dem richtigen Schutz, denn: Verhütung ist gemeinsame Sache.

Wenn die Liebe noch jung ist und die Gefühle überschäumen, ist die Sexualität meist wunderschön. In gestandenen Beziehungen sieht das oft ganz anders aus: Die Partner sind sich vertraut, der Reiz des Neues ist verfliegen, das Zu-

sammensein ist völlig selbstverständlich und löst keine große Aufregung mehr aus. Dabei gibt es zahlreiche Mittel, mit denen Sie die Liebe wieder locken können:

- Catuba, Guarana und Damiana: Aphrodisische Liebesmittel aus der Natur.
- Erotische Massagen: Streicheleinheiten für Körper und Seele.

Dieses Buch bietet weiterhin wichtige Informationen sowie viele Tipps und Rezepte zur Selbsthilfe bei heiklen Themen rund um den Intimbereich:

- Sensible Männerdrüse: Prostataerkrankungen frühzeitig erkennen und vorbeugen.
- Schmerzen als Lustkiller und was man dagegen tun kann.
- Richtige Intimpflege für Sie und Ihn.
- Mit Vital-Crispies HT, Soja und Rotklee gegen Wechseljahresbeschwerden.



Autoren: Sabine Fricke,  
Ellen Norten und Jean Pütz

vgs verlagsgesellschaft, Köln 2001  
ISBN 3-8025-6227-5  
Preis: EUR 15,50

In WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de>

## Vorgesehene Themen

## Programmorschau 2002

Nr. 325  
Liebeslust –  
Liebesleid, Teil 2

WDR	Di.22.01.02-21:00
Wdh.	Sa.26.01.02-14:00
HR	Sa.26.01.02-12:15
BR	Fr.25.01.02-14:00
ORB	So.03.02.02-14:00
3-Sat	Fr.08.02.02-14:30
SFB	So.27.01.02-12:15
NDR	Mo.28.01.02-13:00

WDR

Nr. 326  
Fastfood

Di.26.02.02-21:00
Sa.02.03.02-14:00
Sa.16.02.02-12:15
Fr.22.02.02-14:00
So.03.03.02-14:00
Fr.01.03.02-14:30
So.03.03.02-12:15
Mo.04.03.02-13:00

WDR

Nr. 327  
Hygiene

Di.26.03.02-21:00
Sa.30.03.02-14:00
Sa.30.03.02-12:15
Fr.22.03.02-14:00
So.07.04.02-14:00
noch nicht bekannt
So.31.03.02-12:15
noch nicht bekannt

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Jean Pütz, Jutta Beiner-Lehner und Sabine Fricke  
Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

## Die Mutterliebe

Die Liebe hat viele Gesichter. Von Nächstenliebe ist häufig die Rede, von romantischer Liebe und natürlich von erotischer Liebe. Die erste Liebe, die wir empfangen, ist die elterliche, und da vor allem die Mutterliebe. Diese ist ungenügend wichtig, bildet sie doch unser Fundament und prägt damit unser ganzes Leben.

Aber immer noch existiert in den Köpfen ansonsten sehr moderner Frauen die Vorstellung, Mütter hätten nicht mehr an sich selbst zu denken. Naturegeben ist diese Haltung nicht. Dieser alte Mythos von der aufopferungsvollen, selbstlosen Liebe hat seinen Ursprung erst im 19. Jahrhundert. Mit dem Aufkommen des Bürgertums und der humanistischen Bewegung erhielt das Kind einen Stellenwert in der Gesellschaft, den es zuvor nicht hatte. Damit wurde auch die unbedingte Mutterliebe gefordert. Bis dahin war es schon aufgrund der hohen Kindersterblichkeit absolut unüblich, sein Herz an den Nachwuchs zu hängen. In allen Schichten wurden die Kinder nach der Geburt zu Ammen gegeben und erst nach ein paar Jahren wieder nach Hause zurückgeholt.

Die Mutterliebe hängt also stark von den gesellschaftlichen Vorstellungen der jeweiligen Zeit ab. Heutzutage wird den Müttern einiges abverlangt. Einerseits sollen sie liebevoll und präsent für den Nachwuchs sorgen, andererseits glaubt frau ohne Beruf nicht mehr vollwertig zu sein. Diese Ansprüche von außen setzen Mütter, die jetzt allem gerecht werden wollen, zu oft unter Druck. Die Psychoanalytikerin Dr. Susanne Sies betont, wie wichtig es für Mütter ist, auf die eigene

Stimme zu hören. Die Mutter, die das lebt, was ihren Neigungen entspricht, würde damit automatisch auch ihrem Kind das Beste tun, so Dr. Sies. Denn Kinder spüren in jedem Fall genau, wie ihren Müttern wirklich zumute ist. So gesehen kann es für die eine Mutter richtig sein, ganz zu Hause zu bleiben, für die andere ist ein Leben ohne Beruf unvorstellbar. Die Hobbythek wünscht allen Frauen den Mut, ihren eigenen Weg zu gehen – egal ob am Herd oder im High-Tech-Job.

Berufstätigen Frauen kann diese Einstellung das schlechte Gewissen nehmen, das sie häufig begleitet. Der Blick in andere europäische Länder zeigt deutlich, dass in Deutschland noch einiges im Argen liegt, gerade auch was die Betreuung der Kinder unter der Woche angeht. In Skandinavien oder Frankreich würden die Frauen auf die Barrikaden gehen, wenn Kindergärten schon mittags geschlossen würden. Ganztagsbetreuung ist dort gang und gäbe. In Schweden z. B. sind 80 Prozent der Frauen erwerbstätig. Bei uns ist es gerade mal die Hälfte.

Kinder werden jedenfalls besonders lebensfähig, wenn von klein auf ihre Selbständigkeit gefördert wird. "Hilf ihnen, es selbst zu tun", forderte die berühmte Kinderpsychologin Maria Montessori bereits vor Jahrzehnten.



## Sich in der eigenen Haut wohlfühlen

Nicht nur Mütter, sondern viele Frauen und auch Männer vergessen im Alltagsstress ihre eigenen Bedürfnisse. Und sie verlernen dabei, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen. Dass es dann natürlich auch richtig schwierig ist, schöne und erotische Gefühle für unseren Partner zu entwickeln, versteht

sich wohl von selbst. Um zur Liebe für andere bereit zu sein, müssen wir uns also erst einmal selbst lieben.

Da können schon kleine Dinge große Wirkung haben: mal wieder Zeit nehmen, seinen Körper massieren oder auch ein wohlriechendes Bad genießen.

### Duftende Öle, die der Haut schmeicheln

Es gibt wunderbare Öle zum Baden oder Massieren. Wir haben schon vor Jahren "Aphrodites Liebesöl" entwickelt. Seine Inhaltsstoffe haben allerlei Betörendes zu bieten. Es enthält Jasmin-, Rosen-, Patschuli- und Ylang-Ylang-Öl.

Jasminöl wird in der Aromatherapie vor allem wegen seiner emotionalen Wirkung geschätzt. Es beruhigt die Nerven und hebt die Stimmung. Außerdem wärmt es den Körper und entspannt. Rosenöl ist das Liebesöl par excellence. Sein Duft soll alle Sinne öffnen. Lavendelöl verbessert die Durchblutung und wirkt anregend. Patschuli und Ylang Ylang geben dem Öl einen mystischen, leicht orientalischen Touch.



Ätherische Öle eignen sich nicht nur für die Hautpflege, sondern sind auch herrliche Badeessenzen.

### Aphrodites Liebesöl

- 1 ml Jasminöl
- 1 ml Rosenöl
- 1 ml Patschuliöl
- 1 ml Ylang-Ylang-Öl
- 85 ml fettes Öl (z.B. Mandel-, Jojoba- oder Avocadoöl)



Die Öle einfach zusammengeben, fertig ist ein ganz wunderbares Körper- und Massageöl.

### Das richtige Öl fürs sinnliche Bad

Wenn Sie die ätherischen Öle lieber ins Badewasser geben möchten, dann fügen Sie noch 10 ml Fluidlecithin BE zum Liebesöl hinzu. Fluidlecithin BE ist ein Emulgator aus Lecithin und sorgt dafür, dass sich die Öle auch gut im Wasser verteilen. Für ein Vollbad brauchen Sie nur einige Spritzer. Und damit kann man sich jetzt natürlich selber verwöhnen, aber auch seinen Partner oder Partnerin.

Wer lieber eine reine Badeessenz mag, der kann auch einfach die ätherischen Öle nehmen und direkt mit einem Emulgator vermischen. Hier reicht der etwas schwächere Emulgator LV41. Da dieser Emulgator sehr mild ist, setzen wir ihn vor allem kosmetischen Rezepturen zu, z.B. Mundplegemitteln. Aber auch bei der

Auswahl der ätherischen Öle sollten Sie Ihrem ganz persönlichen Geschmack - oder besser gesagt Geruch folgen. Schnuppern Sie sich doch mal durch die Öle durch. Auch Zeder, Nelke oder Estragon sollen unsere Sinne anregen.

Ob Massage oder Bad, mit all diesen Mitteln verwöhnen wir unsere Haut. Das hat natürlich seinen guten Grund: Die Haut ist nicht nur unser größtes, sondern auch ein besonders empfindsames Organ.

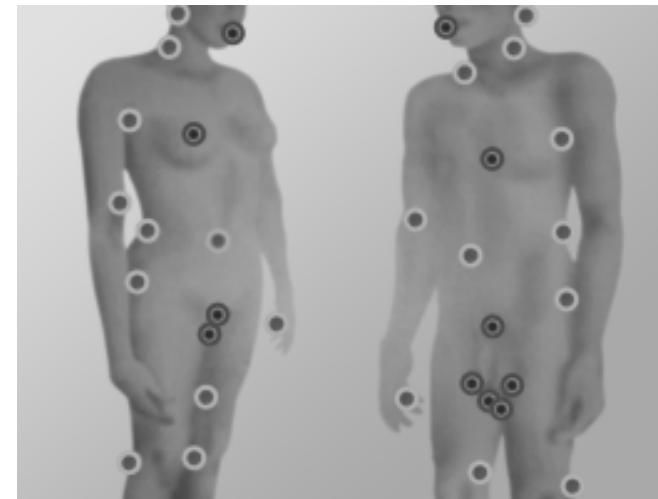
Unsere Haut ist ein überaus wichtiges Organ. Dort sitzen Millionen von Nervenenden, die dem Gehirn jede noch so leichte Berührung melden. Bestimmte Stellen unseres Körpers sind besonders erregbar. Es gibt eine regelrechte "Landkarte" mit diesen erogenen Zonen.

Die Empfindlichkeit der einzelnen Stellen ist aber etwas sehr Persönliches und bei jedem Menschen anders, wie ein Fingerabdruck. Einige erogene Zonen bringt jeder Mensch von Geburt an mit. Das sind z. B. der Mund, die Genitalregion und die Brust. An diesen Stellen sind dann auch besonders viele Sinneszellen, etwa 200 pro cm<sup>2</sup>. Ganz im Gegensatz z. B. zum Rücken, wo wir

auf einem Quadratcentimeter gerade mal etwa 10 solcher Zellen haben. Alle sensiblen Hautpartien müssen sozusagen erst einmal zum Leben erweckt werden.

Liebkost z. B. eine Mutter ihren Säugling besonders häufig im Nacken oder an den Kniekehlen, so wird dieses Kind später dort besonders empfindsam sein. Leider funktioniert das aber auch umgekehrt: Der After z. B. ist von Geburt an eine sehr erogene Zone. Da diese Zone bei uns aber sehr tabuisiert ist, können Lustgefühle dort oft gar nicht erst entstehen. Das heißt, liebe Zuschauer, eine positive Erziehung zu allem Körperlichen, von klein auf, hat einen großen Einfluss auf unser späteres Liebesleben.

## Die erogenen Zonen



Die erogenen Zonen sind besonders empfindsam und wecken die Liebeslust, allerdings nur, wenn wir in der richtigen Stimmung dazu sind.

Ob unsere erogenen Zonen dann allerdings unsere Liebeslust steigern, hängt stark von unserer Stimmung ab. Zuviel Anspannung sorgt in unserer stressigen Zeit allzu oft dafür,

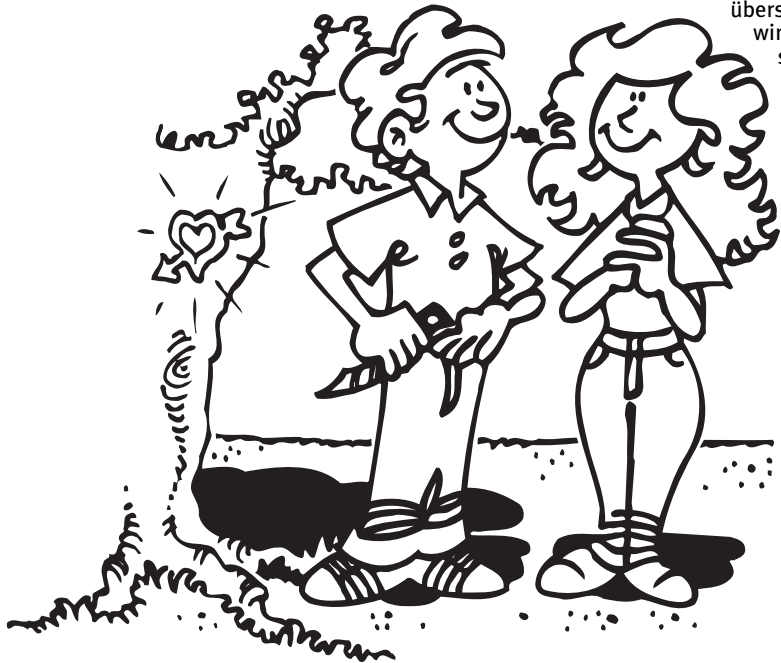
dass der eigene Körper gar nicht mehr richtig wahrgenommen wird. Aber zum Glück lassen sich eingeschlafene Sinne wach kitzeln und zu neuem Leben wecken.

## Gibt es ein ABC der Liebe?

Die Sprache der romantischen Liebe kommt ohne Worte aus. Das Interessante ist, dass diese Liebessprache unbewusst abläuft und deshalb anscheinend nicht erlernbar ist. So gesehen sind auch Flirtschulen ziemlich unsinnig. Es gibt kein ABC der Liebe.

Das bestätigen auch Verhaltensforscher, die sich intensiv mit den Signalen der Liebe befassen. Sie raten, möglichst natürlich zu bleiben, dann läuft das schon mit der Annäherung. Sich zu verstellen oder etwas einzustudieren bringt rein gar nichts.

Forscher haben auch herausgefunden, dass Männer nicht wirklich die Aktiven sind. Frauen geben dem Auserwählten durch ihre Körpersprache unwillkürlich zu verstehen, dass er Chancen hätte. Ein solches Signal geben Frauen z. B., wenn sie den Kopf hochheben. Das sind uralte instinktive Verhaltensweisen. Mit dem freien Hals drücken Frauen Vertrauen aus, da sie ihre empfindliche Halsschlagader frei präsentieren. Auch Haare zurückwerfen ist ein solches Zeichen. Manche Frauen fangen an, bei Sympathie die Körpersprache des Gegenübers zu imitieren, der Kopf wird dann vielleicht auch schiefgelegt, das Bein übergeschlagen oder Ähnliches. Das alles gibt dann grünes Licht zur Eroberung. Insgesamt folgt der Flirt also seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten:



## Flirtstadien

**1. Aufmerksamkeit erregen:** Frau wie Mann gestikulieren übertrieben, gehen breitbeinig oder mit wiegenden Hüften und tun alles, um vor dem Flirtpartner möglichst attraktiv zu erscheinen.

**2. Erkennen:** Ein intensiver Blick auf der einen Seite, ein freundliches Lächeln auf der anderen, das Paar kommt ins Gespräch.

**3. Reden:** Die Stimme wird höher und weicher, der Tonumfang wird größer (wie beim Gespräch mit Kindern), die Modulation lebhafter. Diese Phase ist ziemlich riskant für den Fortgang der Beziehung, da die Stimme sehr viel über den inneren Zustand verrät.

**4. Berührung:** Sie geht meist von der Frau aus. Berührt werden zunächst nur die

sozial erlaubten Körperteile, wie Arm oder Hand. Diese Absicht wird meist angekündigt durch Aufstützen des Arms neben dem des Flirtpartners usw.

**5. Gleichklang:** Die beiden wenden sich immer mehr einander zu und bewegen sich schließlich im Gleichklang, fast synchron also. Dabei werden tiefe Blicke ausgetauscht.

Interessant ist, dass bei einer Befragung Männer bei der Schilderung eines Flirts fest davon überzeugt waren, die Initiative sei von ihnen ausgegangen. Beim Erzählen ließen sie einfach die Aktivitäten der Frau unter den Tisch fallen.





## Der "sext" Sinn

### Die Pheromone

Wenn es um erotische Anziehungskraft geht, spielen individuelle Geruchsmuster eine Schlüsselrolle. Was jeder Einzelne attraktiv findet, ist genetisch determiniert und läuft ohne unser Zutun ab. Der Sinn dahinter ist es, den biologisch passendsten Partner zu finden.

Dennoch gibt es beim Menschen auch, wie im Tierreich, allgemeine sexuelle Lockstoffe, die generell eine Wirkung auf andere Geschlechter erzielen. Diese Stoffe heißen Pheromone, übersetzt bedeutet das "Träger von Erregung". Entdecker der Pheromone war der US-Forscher David Berliner. Bisher wurden 25 menschliche Pheromone identifiziert. Alle sind unsichtbar, geruchlos und wirken daher unterbewusst.

Pheromone werden vermutlich in der Haut gebildet. Ihre "Reichweite" beträgt nur wenige Zentimeter. Am besten wirken sie bei Hautkontakt. Wichtigster Träger ist der Schweiß – insbesondere in der Achselgegend. Ein weiterer pheromonhaltiger Ort ist die vom Außenrand der Nasenflügel zu den Mundwinkeln verlaufende Naso-Labial-Furche; genau da, wo beim Küssen die Nase des Partners landet. Zukleibern mit Deodorants, aber auch übermäßiges Duschen blockieren die Abgabe von Pheromonen und sind damit dem Liebesleben abträglich.

Die bekanntesten Pheromone sind das Androstenol, das Androstenon und die Kopuline.

Androstenol wird mit Beginn der Pubertät produziert, am meisten im Alter von etwa 20 Jahren. Androstenol wird als sandelholz-

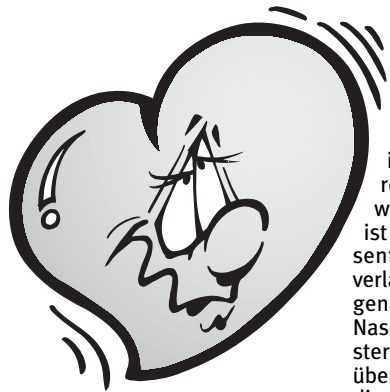
und moschusartig riechend beschrieben. Es findet sich u.a. im Urin und im Schweiß. Im Vergleich zu Frauen bilden Männer etwa die dreifache Menge. Bei der Frau ist diese Synthese zyklusabhängig. Während der fruchtbaren Phase gibt es ein Maximum. Die Pille, aber auch Stressfaktoren können die Produktion verringern.

Androstenon ist das Männlichkeits-Pheromon, Ausdruck von Aggression und Dominanz des Mannes. Objektiv gesehen riecht es nicht besonders angenehm – nach Urin, Moschus und Sandelholz. Frauen empfinden es als angenehm, wenn sie es am Tag ihres Eisprungs schnupfern, also zum Zeitpunkt ihrer Empfängnisbereitschaft.

Die Kopuline wurden von der Wiener Verhaltensforscherin Astrid Jütte entdeckt. Sie bestehen u.a. aus verschiedenen Fettsäuren im Scheidensekret. Die Zusammensetzung der Kopuline variiert je nach Zyklustag. Während des Eisprungs entwickeln sie wohl die stärkste Wirkung auf das andere Geschlecht, völlig unbewusst, versteht sich.

#### Das Vomero-Nasale-Organ

Inzwischen weiß man, dass diese sexuellen Lockstoffe sogar mit einem eigenen Sinnesorgan wahrgenommen werden: dem Vomero-Nasal-Organ, auch Jacobson-Organ benannt. Jacobson veröffentlichte 1811 erstmals Ergebnisse langjähriger Studien an Säugetieren. Die geruchslosen Pheromone werden offenbar von einem eigenen Sinnesorgan in der Nase, dem VNO, wahrgenommen. Was wir *bewusst* riechen, löst im VNO keine Reaktion aus.



Das VNO, als etwa 2 Millimeter große "Empfangsstation" (paariger, blind endender Schlauch) ist verborgen in der Nasenschleimhaut, nah der Nasenscheidewand. Die VNO-Nerven sind, im Gegensatz zum normalen Geruchssinn, direkt mit dem Hypothalamus verbunden und ermöglichen so eine blitzschnelle Weiterleitung. 30 Pikogramm ( $10^{-12}$ ; billionster Teil eines Gramms) lösen über das VNO einen Reiz im Gehirn aus. Sogar hochmoderne Analysegeräte werden in den Schatten gestellt.

#### Pheromonhaltige Parfums

Seit einiger Zeit gibt es sogar Parfums, die solche Pheromone, allerdings synthetisch hergestellt, enthalten.

Träger oder Trägerin hoffen darauf, ihr Objekt der Begierde damit zu ködern. Ob das klappt, darf allerdings bezweifelt werden,

wenn auch bei der Liebe die Einbildung eine entscheidende Rolle spielt. Diese Parfums scheinen jedenfalls wegzugehen wie warme Semmel. Ernsthaftige Wissenschaftler glauben aber nicht an die Wirkung, zumal es bislang keine Studien dazu gibt. Bemängelt wird auch, dass die Inhaltsstoffe nicht deklariert sind. Also Vorsicht bei Allergikern. "Ran an die Frau (den Mann)" funktioniert natürlich nicht so wie im Tierreich. Etliche der versprochenen Wirkstoffe sind außerdem so flüchtig, dass sie längst verschwunden sind, wenn es darauf ankommt. Diese Produkte werden oft in Sex-Shops angeboten und sind zudem sehr teuer. Das Geld dafür ist anderweitig sicher besser angelegt. Es scheint günstiger, auf die körpereigenen Düfte zu setzen. Natürlich heißt das nicht, dass man sich tagelang nicht waschen sollte. Der dann entstehende Gestank ist nicht mehr unbedingt sexfördernd.

## Der Beckenboden – eine verkannte Region

Die Beckenbodenmuskulatur ist für viele Menschen eine vergessene Region des Körpers. Das Becken des Menschen ist nach unten offen. Erst durch zahlreiche Muskeln, die zusammen den Beckenboden bilden, wird es geschlossen. Er besteht aus drei Schichten: Die äußere Muskelschicht liegt direkt unter der Haut und schlingt sich um die Körperöffnungen. Die mittlere Schicht läuft quer zur äußeren. Wird sie angespannt, werden die Sitzknochen spürbar aufeinander zu bewegt.

Die innere Schicht vernetzt Schambein, beide Oberschenkel und Steißbein. Ein intakter

Beckenboden unterstützt das kontrollierte Öffnen und Schließen des Magen und des Darmausganges und ermöglicht erst den aufrechten Gang.

### Ein starker Beckenboden ist gut für die Liebe



Unser Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten.

In unseren Breitengraden wird der Unterkörper häufig tabuisiert. Andere Kulturen beziehen diesen Körperteil viel selbstverständlicher mit ein und zwar von klein auf.

Mit Bauchtanz beispielsweise lässt sich ganz nebenbei der Beckenboden trainieren. Auch deshalb wird er bei uns in Deutschland immer beliebter. Er kommt zudem der Hüft-, Bein- und Rückenmuskulatur und den bis dato unbekanntenen Regionen des Beckenbodens zugute. Außerdem wird das Erleben der Liebe erfüllt.

Da haben uns die Orientalen sowieso einiges voraus. Das belegen z.B. die Geschichten aus 1001 Nacht sowie die Kamasutra-Philosophie. Frauen werden durch gutes Training nicht nur schöner, sondern sie bekommen auch generell eine bessere Körperhaltung. Hinzu kommt, dass das Training auch Probleme mit der Verdauung beheben kann, insbesondere Verstopfungen, aber auch Menstruationsbeschwerden. Nach der Schwangerschaft sollte es eine Pflichtkur sein.



Die Bewegungen dieses orientalischen Tanzes sind Balsam für den Beckenboden.

Nicht zuletzt ist ein gut trainierter Beckenboden in der Liebe nicht zu unterschätzen. Benita Cantieni, Expertin für den Beckenboden, ist nach vielen Jahren, in denen sie reichhaltige Erfahrungen sammeln konnte, überzeugt: "Dieses Beckenbodentraining steigert die Lustfähigkeit der Frau ganz ungemein, da wehren sich zwar Gynäkologen und Forscher noch dagegen, aber ich weiß das jetzt einfach von Hunderten von Frauen. Ein Beispiel, das häufig kommt, dass Frauen mir erzählen, dass sie nur unter größter Muskelanstrengung zum Orgasmus kommen können, also Beine strecken, möglichst die Füße noch ineinander verschränken, und das ist dann eine derartig hohe Konzentration, und da spielt der unterentwickelte Beckenboden eine große Rolle. Umgekehrt, wenn er voll entwickelt ist, kann die Frau sich vollkommen entspannen und kann nur mit Atmen und Gehenlassen zum Orgasmus kommen, und das ist eine wunderbare Sache."

Frauen, die Orgasmusprobleme haben, besitzen vielleicht nur eine zu schwache Beckenbodenmuskulatur. Nur, wenn er voll entwickelt ist, kann die Frau sich vollkommen entspannen und entsprechend atmen und sich gehen lassen.

Viel wichtiger ist es allerdings, die inneren Schichten zu stärken. Hände unter die Sitzknochen schieben, die Füße flach auf den Boden setzen und dann die Fersen in den Boden drücken. Wichtig ist es hierbei den Rücken gerade aufgerichtet zu halten. Der Druck der Fersen sollte zart aber bestimmt sein, auf keinen Fall zu fest. Da spürt man richtig, wie die Muskeln arbeiten.

Vor einer Wand auf den Bauch legen, so dass die Füße die Wand leicht berühren. Beine parallel, Füße hüftweit auseinander. Stirn auf die Hände legen. Sitzhöcker nach hinten-oben ziehen, bis das Kreuz leicht hohl ist. Beckenboden aktivieren, über den After zum Steißbein hoch und gleichzeitig Scham- und Steißbein zu den Fersen in die Gegenrichtung ziehen. Einen Atemzug lang halten. Wiederholen und zwei Atemzüge halten, wiederholen und drei Atemzüge halten.

Auf den Rücken liegend die Beine anwinkeln. Die Arme rechts und links gerade ausstrecken. Die Knie dann langsam nach rechts Richtung Boden bewegen. Den Kopf dabei langsam in die entgegengesetzte Richtung drehen. Auf jeder Seite ein paar Mal wiederholen.

Auf einen Gymnastikball setzen und dann mit dem Becken kreisen. Oder auch abwechselnd, mal die eine, dann die andere Hüfte vorschieben. Diese Übungen können auf jeder Sitzfläche gemacht werden: im Auto, im Flugzeug oder auch gemütlich beim Fernsehen. Trainiert werden eher die äußeren Schichten des Beckenbodens.

Auf den Rücken liegend die Beine anwinkeln. Die Arme rechts und links gerade ausstrecken. Die Knie dann langsam nach rechts Richtung Boden bewegen. Den Kopf dabei langsam in die entgegengesetzte Richtung drehen. Auf jeder Seite ein paar Mal wiederholen.

Auf den Rücken liegend die Beine anwinkeln. Die Arme rechts und links gerade ausstrecken. Die Knie dann langsam nach rechts Richtung Boden bewegen. Den Kopf dabei langsam in die entgegengesetzte Richtung drehen. Auf jeder Seite ein paar Mal wiederholen.

Auf den Rücken liegend die Beine anwinkeln. Die Arme rechts und links gerade ausstrecken. Die Knie dann langsam nach rechts Richtung Boden bewegen. Den Kopf dabei langsam in die entgegengesetzte Richtung drehen. Auf jeder Seite ein paar Mal wiederholen.



Benita Cantieni, Beckenbodenexpertin.

stellt. Diese sollen einen ersten Eindruck verschaffen, können aber ein gezieltes Trainingskonzept, dass vor allem auch auf die speziellen Bedürfnisse des Einzelnen angepasst sein muß, nicht ersetzen.

**1. Übung:**

Auf einen Gymnastikball setzen und dann mit dem Becken kreisen. Oder auch abwechselnd, mal die eine, dann die andere Hüfte vorschieben. Diese Übungen können auf jeder Sitzfläche gemacht werden: im Auto, im Flugzeug oder auch gemütlich beim Fernsehen. Trainiert werden eher die äußeren Schichten des Beckenbodens.

**2. Übung:**

Viel wichtiger ist es allerdings, die inneren Schichten zu stärken. Hände unter die Sitzknochen schieben, die Füße flach auf den Boden setzen und dann die Fersen in den Boden drücken. Wichtig ist es hierbei den Rücken gerade aufgerichtet zu halten. Der Druck der Fersen sollte zart aber bestimmt sein, auf keinen Fall zu fest. Da spürt man richtig, wie die Muskeln arbeiten.

**3. Übung**

Vor einer Wand auf den Bauch legen, so dass die Füße die Wand leicht berühren. Beine parallel, Füße hüftweit auseinander. Stirn auf die Hände legen. Sitzhöcker nach hinten-oben ziehen, bis das Kreuz leicht hohl ist. Beckenboden aktivieren, über den After zum Steißbein hoch und gleichzeitig Scham- und Steißbein zu den Fersen in die Gegenrichtung ziehen. Einen Atemzug lang halten. Wiederholen und zwei Atemzüge halten, wiederholen und drei Atemzüge halten.

**4. Übung**

Auf den Rücken liegend die Beine anwinkeln. Die Arme rechts und links gerade ausstrecken. Die Knie dann langsam nach rechts Richtung Boden bewegen. Den Kopf dabei langsam in die entgegengesetzte Richtung drehen. Auf jeder Seite ein paar Mal wiederholen.

Auch mit diesem Gymnastikball lässt sich der Beckenboden gut trainieren.



Auch mit diesem Gymnastikball lässt sich der Beckenboden gut trainieren.

**Auch Männern bringt ein trainierter Beckenboden viele Vorteile**

Männer, die ihren Beckenboden trainieren, tun dies, weil sie gesundheitliche Probleme haben. Die meisten haben nach einer Operation der Prostata mit dieser speziellen Gymnastik begonnen. Diese Männer sind daher die Ersten, die den Wert dieser Muskeln in diesem Bereich am eigenen Leib erfahren haben. Und das ist nicht nur für die Liebe gut, wie uns wiederum Benita Cantieni versichert hat: "Das bestätigen eigentlich alle Männer: Erstens, dass Hämorrhoiden sehr schnell weniger schmerzhaft werden oder sogar verschwinden, zweitens, dass sie auch Blasen-schwäche sehr schnell in den Griff bekommen. Dann gibt es mehrere Männer und auch zum Teil schon Ärzte, die bestätigen, dass die sich Prostata nicht nur nicht weiter vergrößert, sondern dass die Vergrößerung zurück geht. Einige Männer sagen auch, dass es ihnen Viagra ersetzt, dass sich erstens die Erektionsfähigkeit und zweitens auch die Lustempfindlichkeit, die Sensibilität, enorm steigert."

## Ein Liebesmenü für Zwei

Der alte Spruch "Liebe geht durch den Magen" hat immer noch Gültigkeit. Das liegt wohl vor allem daran, dass er stimmt. Nun genießen etliche Lebensmittel den Ruf, aphrodisierend zu wirken, also die Liebeslust zu wecken. Ob wirklich etwas dran ist, wurde von der Wissenschaft noch nicht befriedigend erforscht. Daher unser Tipp: Probieren sie doch selbst einmal, ob etwas dran ist! Ein schönes Essen bei Kerzenschein kann sicherlich entschieden dazu beitragen, dass sich zwei Menschen näher kommen. Ein Menü für die Sinne sollte vor allem leicht sein. Denn ein zu voller Magen macht vor allem sehr müde.

Wir haben für Sie ein leichtes und delikates Essen für zwei Personen kreiert, passend zur Weihnachtszeit.

Vorspeise:  
**Sellerie-Creme-Suppe**

**REZEPT**

- 100 g Knollensellerie
- 2 Tassen Gemüsebrühe (Instant)
- 4 TL Crème fraîche
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Scheibe Roggenbrot
- Salz, weißer Pfeffer (frisch gemahlen)
- Petersilie, Basilikum

Den Sellerie schälen und kleinschneiden. In einem Topf mit dem Wasser und der Gemüsebrühe etwa fünf bis sieben Minuten garen. Anschließend das Ganze mit einem Pürierstab pürieren. Crème fraîche hinzufügen und gut umrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot würfeln und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Suppe auf zwei Teller verteilen, Brotwürfel darüber verteilen und mit Petersilie und Basilikum dekorieren.

Leichtes Hauptgericht:  
**Spinat-Avocado-Salat**

**REZEPT**

- 1 Avocado
- 40 g Spinatblätter
- einige Blätter Eichblatt-Salat
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sesamkörner
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL Zitronensaft

Gewaschene Spinat- und Salatblätter mit Avocadoscheiben in einer Schüssel verteilen. Sesamkörner mit dem Sesamöl in der Pfanne erhitzen, bis sie goldgelb sind. Senf und den Zitronensaft beifügen, gut verrühren und warm über den Salat gießen. Vorsichtig unterheben und sofort servieren.



Dessert:  
**Pochierte Äpfel mit Nelken, Minze und Basilikum**

**REZEPT**

- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g Zucker
- 2 ganze Nelken
- 2 Minzezweige
- Joghurt natur, Schlagsahne oder Sauerrahm

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Zitronensaft, Zucker, Nelken, Minze und die Äpfel mit etwas Wasser in einen Topf geben, langsam erhitzen und etwa zehn Minuten leicht köcheln lassen. Die Apfelsstücke sollten zwar weich sein, dürfen aber nicht zerfallen.

Möglichst hübsch anrichten, mit Minze und Basilikum dekorieren. Und besonders lecker schmeckt es, wenn Sie es zusammen mit Joghurt oder süßer bzw. saurer Sahne kombinieren.



*Selleriesuppe bietet den Auftakt unseres Liebesmenüs für Zwei.*

Ob die Zutaten unseres Menüs nun tatsächlich die Liebeslust locken können, bleibt wissenschaftlich unbewiesen. Aber bekanntlich versetzt ja schon der Glaube Berge. Es kommt auf einen Versuch an. Wir wollten Ihnen die folgenden Anekdoten jedenfalls nicht vorenthalten.

Sellerie:  
Der spanische Dichter Lope de Vega, der im 16. Jahrhundert lebte, war geradezu hingerissen vom Sellerie als Aphrodisiakum. Immer noch spricht man diesem Gemüse liebesfördernde und die Glut der Leidenschaft entfachtende Kräfte zu.

Avocado:  
Bereits die Azteken priesen nicht nur das zarte, cremige Fleisch dieser Frucht, das auf der Zunge zergeht. Zugleich sahen sie die Avocado als essbare Quelle für Lust und Manneskraft.

Apfel:  
Der Apfel wird seit Adam und Eva mit Verführungskünsten in Verbindung gebracht. Im Mittelalter hieß es dann, wenn eine Frau einen Mann betören wolle, solle sie einen Apfel auf der bloßen Haut tragen, der so ihren Schweiß aufsaugen kann. Dann bietet sie ihrem Auserwählten die aromatisierte Frucht zum Verzehr an. Die Liebe ginge so auf den Begehrten über.

## Geschichten um die Wirkung unserer Lebensmittel als Aphrodisiakum



## Bezugs- und Informationsquellen

**Literatur-Empfehlung zum Flirten:**  
Dr. Karl Grammer, "Signale der Liebe"

**Literatur-Empfehlung zur Beckenbodengymnastik:**  
Benita Cantieni, "Tiger-Feeling"  
Helle Gotved "Beckenboden und Sexualität. Entdecken sie ein neues Körpergefühl"

Susann Kitchenham, Annette Bopp,  
"Beckenboden-Training"

Benita Cantieni hat auch eine erfolgreiche eigene Schule aufgebaut. Informationen über Kurse in Ihrer Nähe erfahren Sie unter der Telefonnummer: 0041-13887272

### Bezugsquellen

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in den Hobbythek-Sendungen vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

**Fett: Einzelgeschäfte und Filialzentralen**

Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark/Dohnaer Str. 246;  
04104, Leipzig, Fa. Spinnrad, DLZ Hauptbahnhof;  
04205, Leipzig, Fa. Spinnrad, Allee-Center;  
04329, Leipzig, Fa. Spinnrad, Pausendorf Center;  
**06103, Halle, Fa. Natur pur, Kuhgasse, 0345/2032285;**  
06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad, Saale Park;  
07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden;  
07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie/Goethestr. 3b, ;  
**08301, Schölema, Fa. Reformhaus Thomas am Kurbad, Rich.-Friedrich Boulevard 18c, 03771/215635;**  
08523, Plauen, Fa. Spinnrad;  
EKZ Die Kollonaden/Bahnhofstr. 11-15;  
09111, Chemnitz, Fa. Spinnrad;  
Galerie am Roten Turm/Neumarkt 2;  
09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad,  
Alt Chemnitz Center/Annabergerstr. 315;  
10247, Berlin, Fa. Spinnrad, Frankfurter Allee 53;  
10439, Berlin, Fa. Spinnrad, Schönhauser Allee-Arcaden;  
10719, Berlin, Fa. Spinnrad, Uhlandstraße 43-44;  
10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter;  
12043, Berlin, Fa. Spinnrad,  
Forum Neukölln/Karl-Marx-Str. 66;  
12163, Berlin, Fa. Spinnrad,  
Forum Steglitz/Schloßstr. 1;  
12351, Berlin, Fa. Spinnrad, Gropius Passage/Johannisthaler Chaussee 295;  
12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick/Bahnhofstr. 33-38;  
12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center/Hellersdorfer Str. 79-81;  
13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center/  
Landsberger Allee 277;  
13357, Berlin, Fa. Spinnrad,  
Gesundbrunnen Center/Badstr. 5;  
13507, Berlin, Fa. Spinnrad,  
EKZ Hallen am Borsigturm;  
13581, Berlin, Fa. Spinnrad,  
Spandau Arcaden/Klosterstr. 3;  
15745, Wildau, Fa. Spinnrad,  
A10 Center an der BAB 10;  
16303, Schwedt, Fa. Spinnrad,  
Oder Center/Landgrabenpark 1;  
17033, Neubrandenburg, Fa. Spinnrad,  
Marktplatz Center;  
18055, Rostock, Fa. Spinnrad,  
Rostocker Hof/Kröpelin Str. ;  
19053, Schwerin, Fa. Spinnrad,  
Schloßpark Center;  
20146, Hamburg, Fa. Spinnrad,  
Grindelallee 116;  
21073, Hamburg, Fa. Spinnrad,  
Lüneburger Straße 19;  
21335, Lüneburg, Fa. Spinnrad,  
Grapengießer Straße 25;  
22083, Hamburg, Fa. Spinnrad,  
EKZ Hamburger Straße 37;  
22111, Hamburg, Fa. Spinnrad,  
Billstedt Center/;  
22143, Hamburg, Fa. Spinnrad,  
Rahlstedt Center/Schweriner Str. 8-12;  
22523, Hamburg, Fa. Spinnrad,  
Edelstedt-Center/Alte Elbgastr. 1;  
22765, Hamburg, Fa. Spinnrad,  
Mercado Center/Ottenser Hauptstr. 8;  
22850, Norderstedt, Fa. Spinnrad,  
Herold Center/Berliner Allee 38-44;  
22869, Schenefeld, Fa. Spinnrad,  
Stadtcenter Schenefeld;  
**22880, Wedel, Fa. M'Queen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950, www.mcqueens-naturshop.de;**  
23552, Lübeck, Fa. Spinnrad,  
Mühlstraße 11;  
24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstraße 34;  
24534, Neumünster, Fa. Spinnrad,  
Marktpassage/Großflecken 51-53;  
24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3;  
25244, Itzehoe, Fa. Spinnrad,  
Holstein Center/Feldschmiedenkamp 6;  
26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad,  
Achterstraße 22;  
26382, Wilhelmshaven, Fa. Spinnrad,  
Nordseepassage/Bahnhofplatz 1;  
26506, Norden, Fa. Spinnrad, Neuer Weg 38;  
26603, Aurich, Fa. Spinnrad, Carolinenhof/Fischteichweg 15-19;  
26725, Emden, Fa. Spinnrad;  
Zwischen beiden Sielen 17;  
26789, Leer, Fa. Spinnrad, EmsPark/Nüttemoorer Str. 2;  
27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad,  
Bürgermeister Smid Str. 53;  
**27804, Berne, Fa. ALC, Kranichstr. 2, 04406/6144;**  
28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Oberstraße 67;  
28203, Bremen, Fa. Spinnrad,  
Ostertorsteinweg 25-26;  
28203, Bremen, Fa. Spinnrad,  
Ostertorsteinweg 42/43;  
28259, Bremen, Fa. Spinnrad,  
Roland Center/alte Dorfweg 30-50;  
29308, Winsen/Aller, Fa. Pustebäume;

Schulstr. 10; 05143/2791;  
30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar,  
Knochenhauerstr. 8;  
30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstraße 7;  
30823, Garbsen, Fa. Spinnrad,  
Shopping Plaza/Havelserstr. ;  
30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad,  
City Center/Marktplatz 5;  
30880, Laatzen, Fa. Spinnrad,  
Leine EKZ/Marktplatz 11;  
31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad,  
Angoulemeplatz 2;  
31582, Nienburg, Fa. KosmetikBazar,  
Leinstr. 22;  
31785, Hameln, Fa. KosmetikBazar, Thiewall 4;  
31785, Hameln, Fa. Spinnrad,  
Bäckerstraße 40;  
32052, Herford, Fa. Spinnrad, Gehrenberg 21;  
32257, Bünde, Fa. KosmetikBazar,  
Bahnhofstr. 31;  
32312, Lübbecke, Fa. Colimex/  
Stern Apotheke, Lange Str. 1;  
32423, Minden, Fa. Spinnrad,  
Bäckerstraße 72;  
32756, Detmold, Fa. KosmetikBazar,  
Paulinenstr. 9;  
32756, Detmold, Fa. Spinnrad, Lange Str. 36;  
33098, Paderborn, Fa. Spinnrad,  
EKZ, Königplatz 12;  
33102, Paderborn, Fa. Colimex/  
St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18;  
33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;  
33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad,  
Marktpassage/Bahnhofstr. 27a;  
33615, Bielefeld, Fa. KosmetikBazar,  
Arndtstr. 51;  
34117, Kassel, Fa. Spinnrad,  
Untere Königstraße 52;  
34414, Warburg, Fa. KosmetikBazar,  
Hauptstr. 46;  
34497, Korbach, Fa. Jojoba Gesundes Leben,  
Bahnhofstr. ;  
35037, Marburg, Fa. KosmetikBazar,  
Augustiner-gasse;  
35037, Marburg, Fa. Spinnrad,  
Wettergasse 12;  
**35066, Frankenberg, Fa. Jojoba Gesundes Leben, Auf der Nemphe 2, 06451/4621;**  
35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar,  
Frankfurter Str. 1;  
35390, Gießen, Fa. Spinnrad,  
Kaplangasse 2-4;  
35576, Wetzlar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39;  
36037, Fulda, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 4;  
**36043, Fulda, Fa. Kosmetik Kreativ, Künzeler Str. 89, 06611/76924;**  
**36304, Alsfeld, Fa. Aroma-Zentrum, Schwabenröder Str. 61, 06631/6225;**  
37073, Göttingen, Fa. Spinnrad,  
Gronerstr. 57/58;  
37671, Hötter, Fa. KosmetikBazar,  
Am Markt 2a;  
38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Sack 2;  
38226, Salzgitter, Fa. Spinnrad, Fischzug 12;  
38300, Wolfenbüttel, Fa. Colimex,  
Lange Herzogstr. 13;  
38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad,  
Südkopfcenter/Porschestra. 102;  
38640, Goslar, Fa. Spinnrad,  
Kaiserpassage/Breitestr. 98;  
39104, Magdeburg, Fa. Spinnrad,

City Carré/Kantstr. 5a;  
39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad,  
EKZ Elbe Park;  
40212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad,  
Schadowstraße 80;  
40217, Düsseldorf, Fa. Calendula,  
Friedrichstr. 3;  
40218, Düsseldorf, Fa. Spinnrad,  
Friedrichstraße 12;  
40477, Düsseldorf, Fa. Spinnrad,  
Nordstraße 79;  
40597, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 9;  
40721, Hilden, Fa. Spinnrad,  
Bismarckpassage;  
40878, Ratingen, Fa. Spinnrad,  
Obernstraße 29;  
41061, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad,  
Hindenburgstr. 173;  
41236, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad,  
Galerie am Marienplatz/Stresemannstr. 1-7;  
**41460, Neuf, Fa. Cosmeda, Neumarkt 4, 02131/277212;**  
41460, Neuss, Fa. Spinnrad, Zollstraße 1-7;  
41539, Dorsingen, Fa. Spinnrad,  
Rathausgalerie/Kölnerstr. 98;  
41747, Viersen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 85;  
42103, Wuppertal, Fa. Spinnrad,  
Herzogstr. 28;  
42105, Wuppertal, Fa. Colimex,  
EKZ Rathaus-Galerie;  
42275, Wuppertal, Fa. Spinnrad,  
Alter Markt 7;  
**42551, Velbert, Fa. Inatura, Friedrichstr. 303, 02051/23355;**  
42551, Velbert, Fa. Spinnrad, Friedrichstr. 168;  
42651, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28;  
**42651, Solingen, Fa. Sterntaler Naturladen, Am Neumarkt 27, 0211/10332;**  
42853, Remscheid, Fa. Colimex,  
EKZ Allee-sträße;  
42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Alleestr. 30;  
**42897, Remscheid, Fa. Lenneper Naturwaren, Berliner Str. 2, 02191/68497;**  
42929, Wermelskirchen, Fa. Sterntaler  
Naturladen, Kölner Str. 36;  
44135, Dortmund, Fa. Spinnrad,  
Bissenkamp 12-16;  
44532, Lünen, Fa. Spinnrad, Lange Str. 32;  
44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad,  
EKZ /Lönsstr. ;  
44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45;  
44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33;  
44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark  
Shoppingcenter;  
44801, Bochum, Fa. Spinnrad,  
Uni Center Querenburg;  
45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center/  
Porscheplatz 21;  
45130, Essen, Fa. KosmetikBazar,  
Alfredstr. 43;  
45276, Essen, Fa. Spinnrad, Bochumer Str. 16;  
45329, Essen, Fa. Spinnrad,  
EKZ Altensseener Str. 411;  
45468, Mülheim, Fa. Spinnrad,  
Forum City /Hans Böckler Platz 10;  
45472, Mülheim, Fa. Spinnrad,  
Rhein Ruhr Zentrum;  
45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1;  
**45657, Recklinghausen, Fa. Duftkännchen, Reitzensteinstr. 50, 02361/16216;**  
45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad,  
Kunibertstr. 13;  
45699, Herten, Fa. Spinnrad, Ewaldstr. 3-5;  
45721, Haltern, Fa. Spinnrad, Merschr. 6;  
45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern;  
45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad;  
Bahnhofstr. 55-65;  
45894, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad,

Horster Str. 4;  
**45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bugapark 3, 0209/17000-0;**  
**www.spinnrad.de, info@spinnrad.de;**  
45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad,  
Hochstr. 29-31;  
46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad,  
Centro O/Centroallee 150;  
46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad,  
Bero Center 110;  
46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4;  
46282, Dorsten, Fa. Spinnrad,  
Recklinghäuser Str. 4;  
46395, Bocholt, Fa. Spinnrad;  
Shopping-Arkaden/Berliner Platz 2;  
46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstr. 51;  
**46446, Emmerich, Fa. Pur Natur, Fischerort 6, 02822/689696;**  
46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26;  
46509, Xanten, Fa. Lavita Drogerie,  
Poststr. 24;  
46535, Dinslaken, Fa. Cosmeda, Neustr. 51;  
46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Neustr. 31-33;  
**46539, Dinslaken, Fa. Calendula, Sterkrader Str. 237, 02064/92739;**  
47051, Duisburg, Fa. Calendula,  
Tonhallenpassage ;  
47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstr. 42;  
47441, Moers, Fa. Spinnrad, Steinstr. 31;  
47533, Kleve, Fa. Spinnrad, Stechbahn 2-8;  
47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2;  
47798, Krefeld, Fa. Spinnrad,  
Hansa Zentrum 42/43;  
**47906, Kempen, Fa. Lavita Drogerie, Judenstr. 19, 02152/54590;**  
**48143, Münster, Fa. Cosmetix, Salzstr. 46 b, 0251/44662;**  
48143, Münster, Fa. KosmetikBazar,  
Ludgerstr. 68;  
48143, Münster, Fa. Spinnrad, Ludgerstr. 114;  
48231, Warendorf, Fa. Spinnrad, Ostwall 37;  
48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad,  
EKZ Villa Nova/Bahnhofstr. 2-8;  
48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar,  
Marktstr. 14;  
48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;  
48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad,  
Schüppenstr. 12;  
49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad,  
Große Str. 84-85;  
50171, Kerpen, Fa. Colimex,  
KHC/Philipp-Schneider-Str.2-6;  
50226, Frechen, Fa. Colimex,  
Hauptstr. 99-103;  
**50321, Brühl, Fa. Natura, Mühlenstr. 37/ Car-Schür-Str.; 02231/47550;**  
50354, Hürth, Fa. Colimex,  
EKZ Hürth-Arkaden;  
50667, Köln, Fa. Colimex,  
In "Emotions", Brüderstr. ;  
50667, Köln, Fa. Spinnrad,  
Olivandenhof/Richmodstr. 10;  
50678, Köln, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53;  
50765, Köln, Fa. Spinnrad,  
City Center/Mailänder Passage 1;  
50823, Köln, Fa. Spinnrad, Venloer Str. 336;  
50858, Köln, Fa. Colimex,  
Rhein-Center Aachener Str. 1253;  
**50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072, www.colimex.de;**  
51065, Köln, Fa. Spinnrad,  
Galerie Wiener Platz 1;  
51373, Leverkusen, Fa. Colimex,  
Friedrich-Ebert-Platz 6;  
51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad,  
Hauptstraße 73;  
51465, Berg-Gladbach, Fa. Colimex;  
Oviessa R.Zanderstr./;

51643, Gummersbach, Fa. Colimex/Vollkorn  
Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7;  
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3;  
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110;  
52222, Stolberg, Fa. Spinnrad,  
Rathausgalerie/Steinweg 83-89;  
52349, Düren, Fa. Spinnrad,  
Josef Schregel Str. 48;  
52428, Jülich, Fa. LaVita, Marktstr. 13;  
53111, Bonn, Fa. Colimex,  
Brüdergasse 4 (Marktplatz);  
53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststraße 4;  
53177, Bonn - Bad Godesberg,  
Fa. Spinnrad, Theaterplatz 2;  
53721, Siegburg, Fa. Colimex, Am Brauhof 4;  
53721, Siegburg, Fa. KosmetikBazar,  
Holzgasse 47;  
53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad,  
EKZ/Rathausallee 16;  
53799, Lohmar 1, Fa. Colimex/  
Broich & Weber, Breiterstegmühle 1;  
**53840, Troisdorf, Fa. BioShop Gbr, Kölner Str. 36a, 02241/978091;**  
53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad,  
Kino Center Galleria/Berliner Str. ;  
54290, Trier, Fa. Spinnrad, Fleischstraße 11;  
55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Alleeplatz 6;  
55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstraße 9;  
56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhstr. 16-20;  
56564, Neuwied, Fa. Spinnrad,  
Langendorfer Str. 111;  
57072, Siegen, Fa. Spinnrad,  
City Galerie/Am Bahnhof 40;  
58096, Hagen, Fa. Spinnrad,  
Elberfelder Str. 37;  
58329, Schwerte, Fa. Spinnrad,  
Hüsingstr. 22-24;  
58452, Witten, Fa. Spinnrad,  
Bahnhofstraße 38;  
58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad,  
EKZ Stern Center/Altenaer Str. ;  
58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad,  
Alter Rathausplatz 7;  
58706, Henden, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 47;  
59065, Mamm, Fa. Spinnrad,  
Bahnhofstraße 1c;  
**59174, Kamen-Heeren, Fa. Kosna Vera, Märkische Str. 28, 02307/4772, www.kosnavera.de;**  
59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststr. 16;  
59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststr. 44;  
59423, Unna, Fa. Kosna Vera, Markt 16;  
59425, Unna, Fa. Kosna Vera, wasserstr. 15;  
59555, Lippsstadt, Fa. KosmetikBazar,  
Blumenstr. 1;  
59555, Lippsstadt, Fa. Spinnrad, Lippe Galerie;  
**59755, Arnsberg, Fa. Stephan, Mendener Str. 14, 02932/25000;**  
60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 11;  
60320, Frankfurt, Fa. Kosmetik Kreativ,  
Fresenius Str. 15;  
60388, Frankfurt, Fa. Spinnrad,  
Hessen-Center/Borsigallee 26;  
60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad,  
Nord West Zentrum/Titusvorsorst. 2b;  
**61169, Friedberg, Fa. Sunco Bio-Kosmetik GmbH, Kaiserstr. 123, 06031/62597;**  
63065, Offenbach, Fa. Spinnrad, Herrnstr. 37;  
63450, Hanau, Fa. Spinnrad,  
Nürnbergger Str. 25;  
**63684, Grünau, Fa. Helga's Hobby Shop, Gartenstr. 19, 06058-2135;**  
63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/  
Cleopatra, Steingasse 37;  
63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad,  
City Galerie/Goldbacherstr. 2;  
63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar,  
Dientzenhofer Str. 14;



64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad, Wilhelminenstr. 2;  
65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar, Marktstr. 14;  
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad, Langgasse 12;  
65549, Limburg, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 4;  
66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 20;  
66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad, Saarpfalz Center/ Talstr. 38a;  
66538, Neunkirchen, Fa. Spinnrad, Saarpark-Center/Stumm Str. 2;  
67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, Bismarckstr. 106;  
67061, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, EKZ Walzmühle/Yorckstr. 2;  
67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarkt 12;  
**67549, Worms, Fa. Puderose, Zornstr. 2, 06241/594044;**  
67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad, Pirmasenser Str. 8;  
68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, U 1,2;  
69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Das Carrè/Rohrbacher Str. 6-8d;  
69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 62;  
70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Lautenschlager Str. 3;  
70372, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 1-5;  
**70439, Stuttgart, Fa. Bioline, Gelbrandstr. 14, 0711/9807824;**  
70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik, Stauffenbergstr. 26;  
71032, Böblingen, Fa. Omikron, Brunnenstr. 33;  
**71063, Sindelfingen, Fa. Papillon, Planiestr. 13, 07031/800774;**  
71063, Sindelfingen, Fa. Spinnrad, Stern Center/Mercedesstr. 12;  
71084, Böblingen, Fa. Spinnrad, Kaufzentrum/Wolfg.-Brumme Allee;  
**71263, Weil der Stadt, Fa. Potpourri Nature Shop, Katharinenstr. 4, 07033/533992, Www.potpourri.de, k-heimann@potpourri.de;**  
71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad, Marstall Center;  
72070, Tübingen, Fa. Spinnrad, Kirchgasse 2;  
**72116, Mössingen-Öschingen, Fa. Beates Naturladen, Gust.-Schöller-Str. 7, 07473/22269;**  
72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad, Metzgerstr. 4;  
**73230, Kirchheim/Teck, Fa. Knack-Punkt, Alleenstr. 87, 07021/41726;**  
73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad, Teck-Center/Stuttgarter Str. 2;  
**73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek, Spitalstr. 14, 07361/680176;**  
73430, Aalen, Fa. Spinnrad, Marktplatz 20;  
73728, Esslingen, Fa. Spinnrad, Roßmarkt 1;  
73733, Esslingen, Fa. Spinnrad, Neckar Center/Weilstr. 227;  
74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad, Sülmerstr. 34;  
**74382, Neckarwestheim, Fa. Omikron, Ländelstr. 32, 07133/17081, Naturhaus@t-online.de;**  
75172, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 9;  
75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 10;  
**76133, Karlsruhe, Fa. Janson GmbH, Kaiserpassage 16, 0721/26410;**  
76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 170;  
76829, Landau, Fa. Spinnrad,

Rathausplatz 10;  
77652, Offenburg, Fa. Spinnrad, Steinstr. 28;  
78050, Villingen, Fa. Spinnrad, Niedere Str. 37;  
78224, Singen, Fa. Spinnrad, Scheffelstr. 9;  
78462, Konstanz, Fa. Spinnrad, Husenstr. 24;  
78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad, Hecht Carre/Königstr. 2;  
79098, Freiburg, Fa. Spinnrad, Rathausgasse 17;  
**80331, München, Fa. Duft und Schoenheit, Sendlinger Str. 46, 089/2608259, Duft-und-schoenheit.de;**  
80331, München, Fa. Spinnrad, Asamhof/Sendlinger Str. 28;  
**80469, München, Fa. Kräutergarten, Pestalozzistr. 3, 089/23249802;**  
80797, München, Fa. Spinnrad, Schleißheimer Str. 100;  
**80799, München, Fa. Brennessel, Türkenstr. 60, 089/280303;**  
**81241, München, Fa. rein und fein, Planegger Str. 9a, 089/830693;**  
**82008, Unterhaching, Fa. Creativ Cosmetic, Bahnhofsweg 3, 089/6115916, ;**  
82140, Olching, Fa. rein und fein, Schillerstr. 1;  
82256, Fürstenfeldbruck, Fa. rein und fein, Münchner Str. 25;  
**82362, Weilheim, Fa. Cleopatra Kosmetik, Kirchplatz 11, 0881/64961;**  
83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad, Stadtcenter/Kufsteiner Str. 7;  
83278, Traunstein, Fa. Spinnrad, Maxstr. 33;  
83395, Freilassing, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 29;  
**84028, Landshut, Fa. Lavita, Grasgasse 318, 0871/24424;**  
84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik, Hochfellnstr. 2;  
85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, Am Westpark 6;  
85354, Freising, Fa. Brennessel, Untere Hauptstr. 45;  
**86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik, Bahnhofstr. 6; 0821/155346;**  
86150, Augsburg, Fa. Spinnrad, Viktoriapassage/Bahnhofstr. 26-20;  
**86456, Gablingen/OT Lützelburg, Fa. Hanni's Bioshop, Achsheimer Str. 10, 08230/9897;**  
87435, Kempten, Fa. Spinnrad, Fischersteige 4;  
**87700, Memmingen, Fa. La Vendel, Hirschgasse 5, 08331/5352;**  
87700, Memmingen, Fa. Spinnrad, Kreuzstr. 3;  
88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad, Eisenbahnstr. 8;  
**88489, Wain, Fa. Sylvi's Naturladen, Obere Dorfstr. 37, 07353/1208; Sylvis.de, Natur@sylvis.de;**  
89077, Ulm, Fa. Spinnrad, Blaualt Center/Blaubeurer Str. 95;  
89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad, Mutschler Center/Borsigstr. 15;  
**89522, Heidenheim, Fa. die Öko-Thek, Hauptstr. 55; 07321/26808;**  
**90402, Nürnberg, Fa. Pura Natura, Johannesgasse 53-55, 0911/209522;**  
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Pfannenschmidsgasse 1;  
90473, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Franken-Center/Glogauer Str 30-38;  
90762, Fürth, Fa. Spinnrad, City Center/Alexanderstr. 11;  
91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46;  
91126, Schwabach, Fa. Spinnrad, Königstr. 2;  
**91710, Gunzenhausen, Fa. Natur u. Hobby-laden, Strittstr. 4, 09831/8574;**  
**91710, Gunzenhausen, Fa. Wasch und Pflege-ecke, Lindenstr. 2b, 09831/7429;**

**robertkarl@web.de;**  
93047, Regensburg, Fa. Spinnrad, Maximilianstr. 14;  
**93133, Burglengenfeld, Fa. Porta Naturalis, R.Schumannstr. 10, Tel.: 09471/6835, maria.gleiss@gmx.de;**  
94032, Passau, Fa. Colimex/Turm-Apotheke, Am Schanzl 10;  
**94209, Regen, Fa. Ursula's Ökoshop, Einkaufspark, Auwiesenweg 36, 09921/4303, mail@oekoshop.de;**  
**94315, Straubing, Fa. Einhorn-Drogerie, Theresienplatz 20, 09421/1448, Drogerie@einhorn-sr.de;**  
94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad, Degg's Einkaufspassage/Hans-Krämer Str. 31;  
95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;  
**95194, Regnitzlosau, Fa. Naturtöpfla, Trogenau 25, 09294/1713;**  
95326, Kulmbach, Fa. Spinnrad, EKG Fritz/Fritz-Hornschuh-Str. 9;  
96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, EKZ Atrium/Ludwigstr. 2;  
**96355, Tettau, Fa. Nature, Ch.Hammerschmidt-Str. 33, 09269/9615, www.nature.de;**  
96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;  
97070, Würzburg, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 18;  
97421, Schweinfurt, Fa. Spinnrad, Markt 19;  
**97440, Werneck, Fa. Kornblume, Zehntstr. 14, 09722/9480169;**  
**97447, Gerolzhofen, Fa. Naturwarenladen, Weiße Turm Str. 1, 09382/4115, www.naturwarenladen.de;**  
97456, Dittelbrunn, Fa. Hobby Kosmetik, Erlenstr. 25;  
**97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar; Bergstr. 7; 09726/3319, Monika.Schoenstein@web.de;**  
97618, Niederlauer/Bad Neustadt, Fa. Hobby-Kosmetik; Am Rück 1;  
98527, Suhl, Fa. Spinnrad, Lauterbogen-Center/Friedrich-König-Str. 21;  
99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thüringen Park;

- **A-4600; Wels; Art of Beauty; Dr. Salzmannstr. 8-10; 07242/57226, Veronika@art-of-beauty.at;**  
- **A-5020, Salzburg; Creativ-Cosmetik; Ganshofstr. 8; 0662/848802, 0662/848803;**

- **CH-8863; Buttikon; Dorf-Lädeli; Kantonstr. 49; 055/4441154;**  
- **CH-3552; Bärau; Drogerie im Dreiangel; Bäraustr. 45; 034/4021565;**  
- **CH-8863; Buttikon; Interwega Handel GmbH; Postfach 125; 055/4441854; 055/442477; www.interwega.ch;**  
- **CH-6005; Luzern; Maximilian-Rohstoffe; Stutzrain 1; 041/3601682;**  
- **CH-3053; Münchenbuchsee; Naturaline (Nature), Tannenweg 7, www.naturaline-nature.de;**  
- **CH-6000; Luzern; Würzbach Drogerie; Würzbacherstr. 17; 041/3701266;**

- **L-6945; Niederanven/, Luxemburg; Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, /348437;**

- **P-8600; Lagos/Portugal; Susanne Kessler (Nature); Monte Novo**