

## Montag, 8. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Babyklappe und anonyme Geburt. Hilfe für Frauen in Not.

Ref.: Gabriele Stangl, Pastorin und Gründerin der ersten Klinik-Babyklappe

Buch zur Sendung:

10:00

Herzens Kinder.

Die Gründerin der ersten Klinik-Babyklappe erzählt von abgegebenen Kindern, Müttern in Not und geschenkter Zukunft.

Gabriele Stangl

Verlag adeo

---

## Dienstag, 9. Mai

---

## **Lebenshilfe**

Weiter leben - wenn der Partner stirbt.  
Ref.: Josef Epp, Klinikseelsorger, Witwer  
Homepage von Josef Epp  
www.josef-epp.de

In der Sendung von Josef Epp genanntes Buch:

Papst Franziskus:  
Du bist wundervoll  
Vom Mut, seine Treue zu leben  
Verlag Herder  
1. Auflage 2023  
Gebunden mit Schutzumschlag  
192 Seiten  
ISBN: 978-3-451-39969-5  
€ 20,00  
Bücher von Josef Epp

[Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023  
ISBN: 978-3-8436-1444-3  
144 Seiten, Hardcover  
€ 19,00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen  
Patmos Verlag, 2020  
ISBN: 978-3-8436-1211-1  
176 Seiten, Hardcover  
€ 17,00

10:00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen  
Kösel Verlag, 2013  
ISBN: 978-3-641-13529-4  
eBook  
€ 12,99

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte  
Patmos Verlag, 2016  
ISBN: 9783843608190  
176 Seiten, Hardcover  
€ 16,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011  
ISBN: 9783466370115  
192 Seiten, Hardcover  
€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun  
Kösel Verlag, 2008  
ISBN: 9783466367863  
160 Seiten, Hardcover  
€ 14,95

---

## Donnerstag, 11. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Der Ozean in mir... Mein Weg mit der Depression.

Ref.: Janice Braun, Pastorin, Autorin

Internetseite der Referentin:

<https://www.janicebraun.com/>

10:00

Buch zur Sendung:

Der Ozean in mir.

Am Tiefpunkt meines Lebens war Gott da. Mein Weg mit der Depression.

Janice Braun

SCM-Verlag

Artikel-Nr.: 396148000

ISBN: 9783775161480

€ 14,95

---

## Freitag, 12. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Fatigue. Was tun bei chronischer Erschöpfung nach schweren Infekten?

Ref.: Prof. Dr. Rembert Koczulla, Pneumologe, Chefarzt Schön Klinik

Berchtesgadener Land

[www.schoen-klinik.de/berchtesgadener-land](http://www.schoen-klinik.de/berchtesgadener-land)

Die Schön Klinik Berchtesgadener Land gilt als eine der führenden Kliniken für Reha-Behandlungen im Fachbereich Pneumologie.

Chefarzt des Fachzentrums für Pneumologie ist Prof. Dr. Koczulla, Er ist der einzige Professor für Pneumologische Rehabilitation in Deutschland und hat ein spezielles Reha Programm für Corona-Genesene entwickelt.

10:00

Kontakt:

Schön Klinik Berchtesgadener Land

Malterhöh 1

83471 Schönau am Königssee

Tel.: +49 8652 93-0 [www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de)

Die Deutsche Fatigue Gesellschaft ist spezialisiert auf tumorbedingte Erschöpfung.

Kontakt:

Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V. (DFaG)

Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln

Fon: 0221 - 93 115 96

E-Mail: [info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de](mailto:info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de)

---

## Montag, 15. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Die Familie - Prüfstein für unsere Gesellschaft.

Ref.: Pavel Jerabek, Familienbund der Katholiken im Bistum Augsburg, und Christiane Kömm, Familienbund der Katholiken im Erzbistum Bamberg

Informationen zur Sendung:

10:00

<https://familienbund-bamberg.de/wir-ueber-uns/selbstverstaendnis/>

<https://bistum-augsburg.de/Verbaende/Familienbund/Wir-ueber-uns/Unsere-Ueberzeugungen>

<https://bistum-augsburg.de/Verbaende/Familienbund/Zeitschrift>

---

## **Dienstag, 16. Mai**

---

### **Lebenshilfe**

Allergien - das überreizte Alarmsystem. Die Haut, unser Kontakt nach außen.

Ref.: Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Kontakt zu Dr. Schlett:

10:00

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](tel:06021362857)

---

## **Donnerstag, 18. Mai**

---

### **Lebenshilfe**

Wie erlebe ich Gott als Vater?

Ref.: Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

[www.asb-seelsorge.com](http://www.asb-seelsorge.com)

AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater

Hauptsitz Schweiz

CH-8335 Hittnau

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Schweiz

Seestr. 34, CH-3700 Spiez

Tel: 0041-(0)33-222 00 90

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Deutschland

friends-media e.K.

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Tel.: 0049-(0)7231-47 29 917

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Eine Empfehlungsliste mit seelsorgerlichen Beratern kann per Post oder Mail beim Büro Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater angefordert werden:

Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

---

10:00

## Freitag, 19. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Über die christliche Hoffnung.

Ref.: Dr. Johannes Hartl, Gründer und Leiter des Gebetshauses Augsburg  
radio horeb überträgt vom MTTENDRIN-Kongress folgende Veranstaltungen:

10:15

Fr 19.05.2023, 09:00-10:15 Uhr Eucharistiefeier (live)

Fr 19.05.2023, 12:15-13:50 Uhr Plenum (zeitversetzt)

Sa 20.05.2023, 09:00-10:15 Uhr Eucharistiefeier (live)

Sa 20.05.2023, 12:15-13:50 Uhr Plenum (zeitversetzt)

Sa 20.05.2023, 19:40-20:50 Uhr Vortrag Dr. Johannes Hartl (live)

So 21.05.2023, 09:00-10:30 Uhr Plenum (live)

So 21.05.2023, 10:30-12:00 Uhr Eucharistiefeier (live)

Mehr Information zum Mittendrin-Kongress:

<https://www.erneuerung.de/events/mittendrin-kongress/>

---

## Samstag, 20. Mai

---

## **Lebenshilfe**

Zwischen Hoffen, Bangen und Kapitulation: wenn das Wunschkind auf sich warten lässt.  
Ref.: Anna Koppri, Autorin von "Wir - mit und ohne Wunschkind"  
Buch zur Sendung:

["Wir - mit oder ohne Wunschkind"](#)

von Anna Koppri  
Gerth Medien Verlag

Buchempfehlungen mit christlichen Hintergrund von Anna Koppri:

[Ich warte noch auf dich](#)

[Unerfüllter Kinderwunsch](#) - fachliche Hilfe und persönliche Erfahrungsberichte  
von Ute Buth, SCM Hänssler Verlag

[Leise wie ein Schmetterling](#)

[Abschied vom fehlgeborenen Kind](#)  
von Ute Horn, SCM Hänssler Verlag

[Define: mother](#)

[Mutter sein und glauben, wenn du dein Kind verloren hast](#)  
von Sophie Kröher, SCM Hänssler Verlag

[Hopeful](#)

[Wie ich auf mein Wunschkind wartete und Gott mir meine Berufung schenkte](#)  
von Magali Cassar, Herder Verlag

[Eine Badewanne voll Glück](#)

[Wie meine Träume laufen lernten](#)

- in Kinderlosigkeit, Adoption, Mutterglück & offenen Familienfragen  
von Gertraud Schöpflin, Brunnen Verlag

Frau Schöpflin war am 7. Juli 2020 Gast in der Lebenshilfe bei Dominik Milla:  
Von kinderlos zu kinderreich. [Im Podcast anhören.](#)

10:15

[Keine Kinder?!](#)

[Ungewollt Kinderlos als Christ: Erfahrungen und Denkanstöße.](#)

Herausgeber: Anne-Kathrin Braun und Maria Roßner

Lichzeichen Verlag, Preis: 8,95€ Mitautoren sind Ingeborg und Stephan Händler

Frau Händler war am 2. Sept. 2019 in der Lebenshilfe zu Gast bei Gabi Fröhlich:

Wenn das ersehnte Baby nicht kommt: auch mein Kinderwunsch blieb unerfüllt. [Im Podcast anhören.](#)

Rat und Unterstützung

[Lebenshilfe am 2. Juli 2020](#)

[Natürliche Empfängnisregelung \(NER\). Ich werde nicht schwanger und nun?!](#)

mit der NER Beraterin Monika Espe und Bettina Zietzschmann, Fertility & Naprotec Beraterin. [Im Podcast anhören](#)

[Fertility Care](#)

Konkrete Hilfe für Paare mit unerfüllten Kinderwunsch

Die NaProFertilityCare Methode bietet Paaren eine Therapiemethode ohne unnötige Risiken, die den ganzen Menschen einbezieht.

[HOPE Kinderwunschzeit](#)

Gruppe und Netzwerk für Ehepaare mit Kinderwunsch

[HANNAHS](#)

Initiative für Ehepaare mit unerfülltem Kinderwunsch

Simone, die Leiterin von Hannahs war in der Lebenshilfe zu Gast bei Sabine Böhler:

Hannahs - Initiative für Ehepaare mit unerfülltem Kinderwunsch stellt sich vor. [Im Podcast anhören.](#)

[Weißes Kreuz](#)

Beratung rund um Sexualität und Beziehung

[Team-F](#)

Beratung und unregelmäßige Seminar: ["Unerfüllter Kinderwunsch ist kein Spaziergang"](#)

---

## Montag, 22. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Fokus Schöpfung. Artenvielfalt - Naturschutz im eigenen Garten.  
Ref.: Dr. Jörn Erlecke, passionierter Gärtner und Selbstversorger

---

## Dienstag, 23. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Lebendiger Glaube und viele Herausforderungen: katholische Christen in China.  
Ref.: Katharina Wenzel-Teuber, China-Zentrum e.V. und Josef Gao, aus China

---

## Donnerstag, 25. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Wo bestimmen Minderwertigkeitsgefühle mein Leben?  
Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

---

## Freitag, 26. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Bleiben oder gehen? Das Dilemma der Arbeitsmigranten aus Osteuropa.  
Ref.: Pfr. Prof. Dr. Thomas Schwartz, Geschäftsführer Renovabis und Dr. András Márton, Caritas Direktor der Erzdiözese Alba Iulia, Rumänien

---

## Montag, 29. Mai

---

**Lebenshilfe**  
Den Alltag leben mit dem Heiligen Geist.  
Ref.: Diakon Dr. Wolfgang Kustermann, Seelsorger und Leitungsmitglied der  
Gemeinschaft Neuer Weg  
Ein kleiner Sketsch mit Frieda und Kamilla auf [youtube](#)  
Workshoptag in Regina Pacis: Berufen zur Freiheit. Mit Glaube und Humor das  
Leben spielend bewältigen.  
06. August 2022  
09:00 [link](#)  
Infos zur Ausbildung zu Klinikclowns: Dachverband Clowns in Medizin und Pflege  
Deutschland e.V.  
Obere Hauptstraße 3  
85354 Freising Tel. 08161-149785  
Fax 08161-149819 » [www.dachverband-clowns.de](http://www.dachverband-clowns.de)  
» [info@dachverband-clowns.de](mailto:info@dachverband-clowns.de)  
» [Nachricht schreiben](#)

---

## Dienstag, 30. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Eifersucht - die giftige Schwester der Treue.  
Ref.: P. Elmar Busse, Familienseelsorger

---

## Donnerstag, 1. Juni

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Elternkurs. Im Sog von Medien und Peergroup - wie wir die Bindung zu unseren Kindern halten können.  
Ref.: Maria Hausner, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Diplom-Pädagogin  
Von der Referentin empfohlene Bücher: Danny Silk: "Erziehung mit Liebe und Vision" (christlich) Gordon Neufeld und Gabor Mate: "Unsere Kinder brauchen uns" Frank und Catherine Fabiano: "Mut zur Reife" (Buch bei Trauma; christlich) Karl Heinz Brisch: "SAFE" (Buch zur Bindung) Kline und Levine: "Verwundete Kinderseelen heilen" (Buch zum Trauma)

---

## Freitag, 2. Juni

---

## **Lebenshilfe**

Gut zu sich selbst sein.

Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger, Autor und Lebensberater  
Vom Referenten zitierter Text von Kim Mac Millen:

Als ich mich selbst zu lieben begann...

(Charlie Chaplin zugeschrieben, im Original aber von Kim McMillen)

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist.  
Von da an konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung  
zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,  
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

10:00

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus,  
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,  
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken  
armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !

---

## Samstag, 3. Juni

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Liebe, Sex und Moral - wie passt denn das zusammen?  
Ref.: Bernhard Meuser, Publizist und Verleger

---

## Montag, 5. Juni

---

**Lebenshilfe**  
Fokus Schöpfung. Wasser, Sonne, Strom... Energiespar-Potential im Haushalt.  
Ref.: Norbert Endres, Energieberater Verbraucherzentrale Bayern  
Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern für private Haushalte:

Terminvereinbarung kostenfrei unter 089 552794 340  
(Mo-Fr, 9-12 Uhr)

Internetseite: [verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Online-Vorträge der Verbraucherzentrale zum Nachhören [HIER](#)

10:00 Hilfreiche Links:  
[www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de)  
[www.heizspiegel.de](http://www.heizspiegel.de)  
[www.energiesparkonto.de](http://www.energiesparkonto.de)

Auf ihrer Homepage bietet die Verbraucherzentrale für Energieberatung kostenlose Vorträge zum Thema Energiesparen an.  
[Hier gelangen Sie zu den Vorträgen auf der Website der Verbraucherzentrale für Energieberatung.](#)

Letzte Sendung mit Norbert Endres am 19.01.2023:  
[Fokus Schöpfung. Glühbirne, Kühlschrank und Co. - Energiesparen im Alltag.](#)

Buchtipp  
Energie sparen leicht gemacht. Vom Heizen bis Stromsparen: Über 100 überraschende Alltagstipps.  
Hrg. Maximilian Gege  
Verlag oekom

---

## Dienstag, 6. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Blind für Sehbehinderte?! Plädoyer für eine Gesellschaft, die hinschaut.  
Ref.: Monika Hausmanninger-Förster, Gemeindereferentin und Seelsorgerin für blinde und sehbehinderte Menschen (Diözese München)  
Seelsorge für blinde und sehbehinderte Menschen  
Monika Hausmanninger-Förster  
Gemeindereferentin

Telefon 089 / 2137 - 73961  
Mobil 0160 / 5230478  
E-Mail [MHausmanninger@eomuc.de](mailto:MHausmanninger@eomuc.de) oder [blindenseelsorge@eomuc.de](mailto:blindenseelsorge@eomuc.de)  
Kirchenstraße 6, 81675 München

Weiterführende Informationen:

[www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)  
Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV)  
Rungestraße 19, 10179 Berlin

Telefon: +49 30 - 28 53 87-0  
E-Mail: [info@dbsv.org](mailto:info@dbsv.org) Beratungsangebot: Blickpunkt Auge des DBSV

[www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de)  
Blickpunkt Auge ist ein qualitätsgesichertes Angebot von Betroffenen für Betroffene und bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust.

Kontakt:  
Telefon: 030 - 28 53 87-183  
E-Mail: [info@blickpunkt-auge.de](mailto:info@blickpunkt-auge.de)  
[Hier](http://www.blickpunkt-auge.de/kontakt) kommen Sie zu Kontaktpersonen mit Rufnummer in Ihrer Region:  
[www.blickpunkt-auge.de/kontakt](http://www.blickpunkt-auge.de/kontakt)  
Infobroschüre  
„Sehen - Gesehen werden? Hinsehen!“  
vom Dachverband der evang. Blinden- und Sehbehindertenseelsorge (DeBeSS) mit tips für Kirchengemeinden.

Download:  
[www.debess.de/chancen-gestalten/handreichung-fuer-einladende-gemeinden-und-arbeitsmaterialien](http://www.debess.de/chancen-gestalten/handreichung-fuer-einladende-gemeinden-und-arbeitsmaterialien)

[Hier](http://www.debess.de/broschure-hinsehen-barrierefrei.pdf) kommen Sie zur Broschüre barrierefrei: [www.debess.de/broschure-hinsehen-barrierefrei.pdf](http://www.debess.de/broschure-hinsehen-barrierefrei.pdf)  
[www.blindenwerk.de](http://www.blindenwerk.de)

Deutsches Katholisches Blindenwerk e. V.  
Graurheindorfer Str. 151a, 53117 Bonn

Telefon +49 (0)228 / 5 59 49 - 10  
E-Mail: [info@dkbw.de](mailto:info@dkbw.de)

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

Dachverband der ev. Blinden- und ev. Sehbehindertenseelsorge (DeBeSS)

Ständeplatz 18, 34117 Kassel  
Tel.: 0561 / 72 98 71 61  
E-Mail: [buero@debess.de](mailto:buero@debess.de)

Blindenschrift-Verlag und -Druckerei „Pauline von Mallinckrodt“ gGmbH  
[www.pader-braille.de](http://www.pader-braille.de)

Im Blindenschriftverlag finden Sie ein breites Angebot an Literatur, Zeitschriften, Kalendern und anderen gedruckten Medien. Graurheindorfer Str. 151a, 53117 Bonn  
Fon: +49 (0) 228 559 49 20  
Mail: [info@pader-braille.de](mailto:info@pader-braille.de)

[Hier](http://www.pader-braille.de/online-katalog) kommen Sie zum Online-Katalog: [www.pader-braille.de/online-katalog](http://www.pader-braille.de/online-katalog) [www.dkbblesen.de](http://www.dkbblesen.de)  
Deutsche Katholische Bücherei für barrierefreies Lesen gGmbH

Graurheindorfer Straße 151a, 53117 Bonn  
Tel.: +49 22 85 59 49-0  
E-Mail: [info@dkbblesen.de](mailto:info@dkbblesen.de)

10:00

## Freitag, 9. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Krank nach Zeckenstich. Diagnostik und Behandlung bei Borreliose.  
Ref.: Dr. med Petra Hopf-Seidel, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie,  
Allgemeinmedizin  
Buch zur Sendung:  
Krank nach Zeckenstich: Borreliose erkennen und wirksam behandeln  
Dr. med. Petra Hopf-Seidel  
Knaur Verlag 2008

Podcast: Dr. Hopf-Seidel: Borreliose+ Co-Infektionen, Diagnoseverfahren und Therapien #  
74  
[Podcast - ME/CFS \(fasynation.de\)](#)

10:00

Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V.  
Tel.: 06151-6679727  
Fax: 06151-6679728  
[info@borreliose-bund.de](mailto:info@borreliose-bund.de) (Geschäftsführung)  
[service@borreliose-bund.de](mailto:service@borreliose-bund.de) (Servicestelle für Bestellungen etc.)  
So erreichen Sie unsere Hotline:  
Tel.: 0180 500 6935  
(14 Cent/Minute aus dem Festnetz, max. 42 Cent/Minute aus dem Mobilnetz)  
Beratungszeiten:  
Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 12.30 Uhr  
Freitagabend von 18.00 bis 20.00 Uhr  
Frühere Sendung vom 6. August 2021:  
[Zecken-Borreliose! Vorbeugen und erkennen.](#)  
Dr. Astrid Breinlinger, Vorsitzende Borreliose- und FSME- Bund Deutschland

---

## **Montag, 12. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Im Teufelskreis von Kinderarbeit und Armut - Hilfe für Kinder in Lateinamerika.  
Ref.: Kirsten Henschel-Rolla, NPH Kinderhilfe Dominikanische Republik  
Website (englisch, spanisch) des Christlichen Kinderhilfswerkes NPH (Nos Pequeños  
Hermanos, auf Deutsch: Unsere kleinen Brüder und Schwestern) in der  
Dominikanischen Republik:  
[www.nph.org/republica-dominicana](http://www.nph.org/republica-dominicana)

10:00

Website (englisch, spanisch) von nph international:  
[www.nph.org](http://www.nph.org)

Kontaktdaten von NPH in Deutschland (Karlsruhe):  
Telefon +49 (0) 721 35440-0  
Mo. - Fr.: 08.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
Email: [info@nph-kinderhilfe.org](mailto:info@nph-kinderhilfe.org)

---

## **Dienstag, 13. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

10:00

Lebenslinien. Das unbegreifliche Geschenk des Lebens: die Geschichte meiner Frau Chiara.  
Ref.: Enrico Petrillo  
Die Webseite über Chiara Corbella Petrillo in deutscher Sprache: <https://www.chiaracorbella Petrillo.org/de/>

---

## Mittwoch, 14. Juni

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Das Zwiegespräch nach Michael Lukas Moeller.  
Ref.: Cornelia Pullmann, psychologische Psychotherapeutin
- 

## Donnerstag, 15. Juni

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
Zu gut fürs Abstellgleis! Vorsorgen für mehr Lebensqualität im Alter.  
Ref.: Dr. Ursula Sottong, Ärztin, Gesundheitswissenschaftlerin, systemische  
Therapeutin, Dozentin, Autorin und Georg Freiherr von Mylius, Gesundheitsberater.  
Beide sind Initiatoren des Vereins für ein selbstbestimmtes Leben im Alter  
Webseite des Vereins "Innovationen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter":  
  
<https://www.ifesa.org/>  
  
Kontakt: info@ifesa.org
- 

## Freitag, 16. Juni

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
Geheimsache Männerherz: stahlhart, zerbrechlich und butterweich.  
Ref.: Michael Stahl, Autor und Fachlehrer für Selbstverteidigung  
Webseite von Michael Stahl:  
<https://www.protactics.de/michael-stahl/>  
  
Buch zur Sendung:  
Geheimsache Männerherz. Stahlhart, zerbrechlich & butterweich  
von Michael Stahl und Klaus Hettmer  
Gloryworld-Medien, 2. Auflage 2019  
9783955783440'  
14,90 €  
e-Book  
9783955784447  
9,90 €
- 

## Samstag, 17. Juni

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
Schönheit und Persönlichkeit. Den Schöpfer mit meinem Frausein ehren.  
Ref.: Michaela Hrgovic und Marijana Biscanic, NOÉE-Fashion Frankfurt
-

## Montag, 19. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Das Messie-Syndrom. Auswege aus dem Leben im Chaos.

Ref.: Veronika Schröter, Messie-Therapeutin

Internetseiten der Referentin:

<https://www.veronika-schroeter.de/>

<https://messie-kompetenz-zentrum.de/>

10:00

Kontakt Veronika Schröter/Terminvereinbarung:

+49 711 - 90 79 75 60 [info@veronika-schroeter.de](mailto:info@veronika-schroeter.de)

Bücher von Veronika Schröter:

Messie-Welten. Das komplexe Störungsbild verstehen und behandeln.  
(Für Betroffene und ihre Familien) Verlag Klett-Cotta

Messie-Syndrom und Pathologisches Horten. Das Praxisbuch.  
(Vor allem für Fachleute)

Verlag Klett-Cotta

---

## Dienstag, 20. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Doppelt gefährdet: Frauen auf der Flucht.

Ref.: Barbara Wellner, stellvertretende Vorsitzende SOLWODI Deutschland e.V. und

Eva Danner, Leiterin der SOLWODI-Beratungsstelle Regensburg

Internetseite SOLWODI ("solidarity with women in distress"):

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

10:00

Kontakt:

SOLWODI Deutschland e.V.  
Viktoriastraße 32-36 (6. Stock)  
56068 Koblenz

Tel: +49 (0)261 88 97 72 0

Email: [info@solwodi.de](mailto:info@solwodi.de)

---

## Mittwoch, 21. Juni

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Leben ohne Halt. Die Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Ref.: Dr. med. Boris Wandruszka, Psychotherapeut, Philosoph und Autor

---

## Donnerstag, 22. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Emotion Angst: Feind oder Freund?

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

Sonja Th. Hoffmann

Therapie - Beratung - Ausbildung

10:00

Schönberger Str. 11

D - 86577 Sielenbach OT Schafhausen

Tel. 0049 (0) 8258 / 99 75 52 0

e-mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

---

## Freitag, 23. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Klosterheilkunde. Gutes für den Darm.

Ref.: Pfr. Kilian Saum, Experte für traditionelle Klostermedizin

10:00

## Samstag, 24. Juni

---

## **Lebenshilfe**

Leben Sie schon oder existieren Sie noch? Über Burnout, Aufschieberitis und die Angst, alles zu verpassen.

Ref.: P. Dr. Jörg Müller (SAC (Pallottiner), Psychotherapeut und Autor, Leiter der Heilenden Gemeinschaft im Pallottihaus Freising

Buch zur Sendung:

Leben Sie schon oder existieren Sie noch?

Über Burnout, Aufschieberitis und die Angst, alles zu verpassen.

Steinkopf Verlag

Pater Müller im Internet auf: [www.pallottiner-freising.de](http://www.pallottiner-freising.de)

Pater Müller lebt und wirkt im

Vinzenz Pallotti-Haus

Pallottinerstr. 2, 85317 Freising

Tel.: 08161 - 9689-0

Fax: 08161 - 9689-820

Sekretariat: 08161 - 9689-810

Bürozeiten: Montag bis Freitag 8:00 bis 12:00 Uhr

E-Mail: [mueller.js@gmx.de](mailto:mueller.js@gmx.de)

10:00

Link zur Seite von Jörg Müller:

[http://www.pallottiner-freising.de/v2/pallottiner/haus\\_referenten/index.php?id=1](http://www.pallottiner-freising.de/v2/pallottiner/haus_referenten/index.php?id=1)

Buchempfehlungen zur Sendung, Bücher von P. Jörg Müller:

WAS KRÄNKT, MACHT KRANK

Die seelischen Ursachen körperlicher Störungen

Steinkopf, ISBN: 978-3-7984-0759-6, Preis: 9,95 €

DIE KUNST DER VERGEBUNG

Wie Verletzungen der Seele geheilt werden können.

Paulinus Verlag, ISBN: 978-3-7902-5802-8, Preis: 14,90 €

Erhältlich in allen Buchhandlungen oder direkt in der Pallotti-Buchhandlung:

Pallotti-Buchhandlung Limburg

Wiesbadener Str. 1, 65549 Limburg an der Lahn

Tel: 06431 - 401-300

Fax: 06431 - 401-298

eMail: [foyer@pallottiner-limburg.de](mailto:foyer@pallottiner-limburg.de)

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr

[Hier](#) finden Sie alle [Publikationen](#) von P. Jörg Müller.

---

## **Montag, 26. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Alkoholabhängig? Wege zu neuer Freiheit und neuem Glück.  
Ref.: Thomas, Regionalleiter München der Anonymen Alkoholiker  
Kontaktstellen Anonyme Alkoholiker:

10:00

Anonyme Alkoholiker Deutschland allgemein:  
[www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/meetingssuche/](http://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/meetingssuche/)

Anonyme Alkoholiker - Kontaktstelle München:  
<https://stadt.muenchen.de/service/info/anonyme-alkoholiker-kontaktstelle-muenchen/1051369/>

---

## **Dienstag, 27. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Verlorener Zwilling? Die Folgen vorgeburtlicher Verluste.  
Ref.: Andrea Müller, Abtreibungs-Überlebende und Katharina Wissmann, Psycho- und Traumatherapeutin  
Seminar mit Andrea Müller vom 25.-27.08.2023 in Neuötting: "Glaubensbeziehung stärken - innere Heilung"  
Besonders für Frauen und Männer mit Belastungen nach Fehlgeburt oder Abtreibung, entweder in der eigenen Biographie oder im nahen Umfeld.  
Weitere Infos unter: [www.familiesein.de](http://www.familiesein.de)  
Anmeldung bis zum 15.08.2023 unter [seminar@familiesein.de](mailto:seminar@familiesein.de)

Webseite von Traumatherapeutin Katharina Wissmann:

[www.katharina-wissmann.ch](http://www.katharina-wissmann.ch)

Webseite von Andrea Müller:

[www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org](http://www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org)

Bücher zum Thema: Evelyne Steinemann: Der Verlorene Zwilling. Alfred R. Austermann, Bettina Austermann: Das Drama im Mutterleib. Der verlorene Zwilling. Barbara Schlowoch: Gesucht. Mein verlorener Zwilling.

10:00

Andrea Müller: Ausweg - Abtreibung: Wenn die Seele nicht mehr weint.

Frühere Sendungen mit Andrea Müller:

Lebenshilfe 13.01.2021  
[Ich sollte abgetrieben werden... Versöhnung mit einer besonderen Geschichte.](#)

Lebenshilfe 15.03.2022  
[EHE wir uns trennen. Wenn alte Verletzungen die Partnerschaft vergiften.](#)

Lebenshilfe 28.04.2022  
[EHE wir uns trennen. Wie gehe ich als Ehepartner mit einer verletzten Seele um?](#)

Sendungen mit Dr. Ludwig Janus zum Thema "vorgeburtliches Erleben":

Lebenshilfe 23.08.2022  
[Pränatale Psychologie - was wir über das seelische Erleben von Ungeborenen wissen.](#)

Lebenshilfe 29.11.2022  
[Die Seele des Ungeborenen. Spuren von vorgeburtlichem Erleben in unserer Psyche.](#)

---

## Donnerstag, 29. Juni

---

### Lebenshilfe

10:00 EHE wir uns trennen. Wendezeiten in der Ehe - Krisen erkennen, vorbeugen und gemeinsam meistern.

Ref.: Dr. Peter Wendl, Familien- und Ehe-therapeut, Autor

[Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft \(ZFG\)](#)

---

## Freitag, 30. Juni

---

### Lebenshilfe

10:00 Senioren, aufgepasst! Aktuelle Maschen von Trickbetrügern und anderen Ganoven.

Ref.: Peter Krug, Erster Kriminalhauptkommissar a.D.

---

## Montag, 3. Juli

---

### Lebenshilfe

10:00 Gesund und umweltfreundlich wohnen - Energie sparen im Eigenheim.

Ref.: Erwin Thoma, Forstwirt und Holzbaupionier

Webseite des Referenten:

[www.thoma.at](http://www.thoma.at)

---

## Dienstag, 4. Juli

---

### Lebenshilfe

Krank und dennoch aktiv - Gutes tun ist immer möglich...

Ref.: Inge Grein-Feil, Gründerin Aktion "Freunde schaffen Freude"

Internetseite des Vereins "Freunde schaffen Freude": [www.fsf-ev.de](http://www.fsf-ev.de)

09:00 GUTES TUN UND SEHEN WOFÜR!  
Seit 1984  
Aktion "Freunde schaffen Freude e.V."  
Vorsitzende Inge Grein-Feil  
ClownDoc & Theaterpädagogin  
Wagenhofer Str. 10  
89561 Dischingen  
[www.fsf-ev.de](http://www.fsf-ev.de)  
[www.kultur-in-der-arche.de](http://www.kultur-in-der-arche.de)  
[info@fsf-ev.de](mailto:info@fsf-ev.de)

---

## Mittwoch, 5. Juli

---

### Lebenshilfe

10:00 Märchen neu interpretiert: Hänsel und Gretel.

Ref.: Christa Meves, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

---

## Donnerstag, 6. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Folge deinem Herzen! Berufung und Lebensziele.

Ref.: Friedemann Alsdorf, psychologischer Psychotherapeut, Ignis-Akademie

Listen mit christlichen Beratern:

Internetseite der Ignis-Akademie: [www.ignis.de](http://www.ignis.de)

Internetseite von [C-STAB](#)

10:00

Christliche Kliniken:

Klinik [Hohe Mark](#)

[de´ignis-Fachklinik](#)

Diakonie-Krankenhaus [Elbingerode, Fachabteilung Psychosomatik/Psychotherapie](#)

Internetseite der [Arbeitsgemeinschaft Christlicher Lebenshilfen ACL](#)

(Zusammenschluss von Beratungs-, Therapie- und Seelsorgereinrichtungen auf der Grundlage des Evangeliums)

## Freitag, 7. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Die Seele braucht mehr als Pflaster... Von der heilenden Kraft der Vergebung.

Ref.: Sr. Teresa Zukic, Autorin und Leiterin "Kleine Kommunität der Geschwister Jesu"

[www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)

Kleine Kommunität der Geschwister Jesu GdB

Ringstrasse 10

91085 Weisendorf /Oberlindach

10:00

Tel.: 09135 - 799584

E-Mail: [geschwisterjesu@t-online.de](mailto:geschwisterjesu@t-online.de)

Bücher von Sr. Teresa Zukic: [Die Seele braucht mehr als Pflaster. Worte, die heilen.](#)

[Lebe, lache, liebe...](#)

[und sag den Sorgen Gute Nacht!](#)

[Hier](#) kommen Sie zur Liste aller Bücher und sonstigen Veröffentlichungen von Sr. Teresa Zukic.

---

## Samstag, 8. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Gewissen - das Geheimnis der inneren Stimme.  
Ref.: Reinhold Ruthe, Ehepartner und Bestsellerautor  
Das Buch zur Sendung:

10:00  
Gewissen  
Das Geheimnis der inneren Stimme  
von Reinhold Ruthe  
Brunnen Verlag, ISBN: 978-3-7655-4179-7, Preis: 7,99 €

Reinhold Ruthe hat bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht.  
Eine Übersicht über seine Bücher und Vorträge finden Sie im  
Internet unter folgendem Link:

[http://www.reinhold-ruthe.de/shop/page/14?sessid=xF0o7UMx0vOySK0LjoLts8IKO1AyczLKaLKF1B2qLknQrzd6UhahsTTcgHt21YE&shop\\_param=](http://www.reinhold-ruthe.de/shop/page/14?sessid=xF0o7UMx0vOySK0LjoLts8IKO1AyczLKaLKF1B2qLknQrzd6UhahsTTcgHt21YE&shop_param=)

---

## Montag, 10. Juli

---

## **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Beziehungskiller: Vorwurf.

Ref.: Dr. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dr-amling@t-online.de](mailto:dr-amling@t-online.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädieder und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.

Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf [www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

10:00

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)  
[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)  
von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky  
Junfermann Verlag

[Wodurch wurde ich, wie ich bin?](#)  
[Erfahrungen in jungen Jahren - Auswirkungen und Auflösungen](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica

[Vergeben ja, vergessen nie: Die eigene Vergangenheit: Kraftquelle oder Last](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Psychopädica Verlag

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)  
[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung](#)  
[\(Das Anleitungsbuch\)](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)  
[TrophoTraining](#)  
[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Junfermann Verlag

---

## **Dienstag, 11. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. "Extrem schön!" Die lange Suche nach meinem wahren Ich.  
Ref.: Sara Langhirt, Autorin, einstige Teilnehmerin der TV-Show "Extrem schön!"  
Buch zur Sendung:

10:00

[Beautiful Soul](#)

[Mein langer Weg zu Liebe, Selbstannahme und echter Schönheit](#)

von Heidi Friedrich und Sara Langhirt  
ADEO Verlag

---

## **Mittwoch, 12. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Märchen neu interpretiert: Der Froschkönig.  
Ref.: Christa Meves, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

10:00

---

## **Donnerstag, 13. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Dr. Anton Steiner, Fachanwalt für Erbrecht, Präsident Deutsches Forum für Erbrecht

10:00

---

## **Freitag, 14. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Zwei Jahre nach der Flut. Trauma und Neuanfang im Ahrtal.  
Ref.: Pfr. Jörg Meyrer, Pfarrer von Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Buch von Pfarrer Jörg Meyrer:

10:00

Zusammenhalten: Als Seelsorger im Ahrtal.

Hrg. Bonifatius

[www.bonifatius-verlag.de](http://www.bonifatius-verlag.de)

---

## **Samstag, 15. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Mein Kind in einer Jugendgruppe - wie erkenne ich, ob Missbrauch droht?  
Ref.: Dr. Anna Katharina Fuchs, Päpstliche Universität Gregoriana, Rom  
Bei dem Verdacht auf sexuellen Missbrauch wenden Sie sich zum Beispiel an die Missbrauchsbeauftragten in Ihrer Diözese. Sollten Sie sich sexuell zu Kindern hingezogen fühlen, finden Sie Hilfe hier: [www.kein-taeter-werden.de](http://www.kein-taeter-werden.de)

10:00

---

## Montag, 17. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!  
Ref.: Dr. Albert Wunsch, Paar-, Erziehungs- und Konfliktberater

---

## Dienstag, 18. Juli

---

**Lebenshilfe**  
Störungen des vegetativen Nervensystems - verborgene Ursache vieler Leiden.  
Ref.: Andreas Franziskus Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische  
Naturmedizin

Andreas Groß spricht auf dem 1. Internationalen Hildegard von Bingen-Kongress in  
Italien; Nals in Südtirol: 27.-29.10.2023  
Weitere Infos: [www.santa-ildegarda-di-bingen.it](http://www.santa-ildegarda-di-bingen.it)  
Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde  
Andreas Franziskus Groß  
Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent  
Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

10:00 Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56  
Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)  
E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de)

Herr Groß führt seine Praxis zusammen mit seiner Frau, der Heilpraktikerin und  
Hildegard-Expertin Sylvia Michaela Groß

Anschrift: Praxis für Hildegardheilkunde  
Sylvia Michaela Groß Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin  
Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83 Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website:  
[www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de) E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)  
Zusammenarbeit:  
[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)  
St. Hildegard-Posch GmbH  
Telefon: +43 7667-81 31  
E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## Mittwoch, 19. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Märchen neu interpretiert: Der Wolf und die sieben Geißlein.  
Ref.: Christa Meves, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

---

# Donnerstag, 20. Juli

---

## Lebenshilfe

Narzisstische Kommunikations- und Manipulationsstrukturen erkennen - die Selbstfürsorge stärken.

Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache

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

Peggy Paquet

Praxis für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache®

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Nimrodstraße 55a, 82110 Germering

Tel.: 089 / 80 99 16 61

Fax: 089 / 80 99 16 62

E-Mail: [Praxis@Liebevolle-Zwiesprache.de](mailto:Praxis@Liebevolle-Zwiesprache.de)

Infos für alle, die Fragen zur Liebevollen Zwiesprache haben.

Hören Sie hinein in die Lebenshilfesendung vom 02.10.2017 "[Liebevolle Zwiesprache ganz praktisch: Fragen und Antworten](#)" mit Peggy Paquet,

Die Liebevolle Zwiesprache ist ein emotionales Handwerkszeug, das uns zu jeder Zeit, an jedem Ort, in jeder Situation für einen liebevoll befreienden Umgang mit schmerzlichen und belastenden Gefühlen zur Verfügung steht. Haben Sie Erfahrungen mit der Liebevollen Zwiesprache gemacht? Haben Sie Fragen zu den Schritten? Fällt es Ihnen leicht oder schwer, Ihre Körperempfindungen und Gefühle zu benennen? Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass wenn sich der Schmerz gelöst hat, angenehme und stärkende Gefühle spürbar wurden?

[Hier](#) kommen Sie zum Download der Sendung: [www.horeb.org/xyz/podcast](http://www.horeb.org/xyz/podcast)

10:00

Veranstaltungen mit Peggy Paquet:

1) Wochenendseminar

Narzisstischen Missbrauch überwinden und die Wunden heilen.

<https://peggypaquet.de/narzissmus-seminar/>

23. und 24. September 2023

online per Zoom Meeting

2) Freitagabendseminar in sechs Einheiten

Wie können wir Bindungsverletzungen heilen?

Für alle, die beharrlich ihren Heilungsweg gehen

<https://peggypaquet.de/bindungsverletzungen-heilen/>

Herbst 2023 / 6 Abendeinheiten, jeweils freitags 18:00 bis 21:15 Uhr

online per Zoom Meeting

3) Tagesseminar

Neue Lebensfreude finden.

<https://peggypaquet.de/lebensfreude/>

18. November 2023

online per Zoom Meeting

4) Vortragsabend Liebevolle Zwiesprache

Heilsamer Umgang mit belastenden und schmerzhaften Gefühlen.

<https://peggypaquet.de/vortragsabend/>

Donnerstag, 28. September 2023 / 19 bis 21 Uhr

---

## Freitag, 21. Juli

---

### Lebenshilfe

Epilepsie - und dann?

Ref.: Bärbel Teßner, Vorstand Deutsche Epilepsie-Vereinigung e.V.

Internetseite Deutsche Epilepsievereinigung: [www.epilepsie-vereinigung.de](http://www.epilepsie-vereinigung.de)

Anschrift:

Deutsche Epilepsievereinigung e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102

10585 Berlin

10:00

Tel.: 030 - 342 4414

Telefonische Sprechzeiten

Mo, Di, Do, Fr 10 - 12 Uhr

Mi 14 - 18 Uhr

---

## Samstag, 22. Juli

---

### Lebenshilfe

„Ich bin die Königin von Saba!“ Würdevoll leben im Alter.

Ref.: Dr. med. Ursula Sottong, Expertin für Begleitung von Demenzkranken und ihren Angehörigen

Buch zur Sendung:

10:00

Mit Demenz leben - Den Alltag gestalten

von Dr. med. Ursula Sottong, Malteser Deutschland (Hrsg.)

Trias Verlag, ISBN: 978-3-8304-6917-9, Preis: 14,99 €

---

## Dienstag, 25. Juli

---

### Lebenshilfe

Geistlicher Missbrauch. Toxische Beziehungen in der Seelsorge erkennen und lösen.

Ref.: Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

[asb-seelsorge.org](http://asb-seelsorge.org) AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater Hauptsitz Schweiz  
CH-8335 Hittnau

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com) Kontaktstelle Schweiz

Seestr. 34, CH-3700 Spiez

Tel: 0041-(0)33-222 00 90

10:00

E-Mail: [info@asb-seelsorge.org](mailto:info@asb-seelsorge.org) Kontaktstelle Deutschland  
friends-media e.K.

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Tel.: 0049-(0)7231-47 29 917

E-Mail: [info@asb-seelsorge.org](mailto:info@asb-seelsorge.org) Eine Empfehlungsliste mit seelsorgerlichen Beratern  
kann per Post oder Mail beim Büro Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

angefordert werden: Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

E-Mail: [info@asb-seelsorge.org](mailto:info@asb-seelsorge.org)

---

## Mittwoch, 26. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Märchen neu interpretiert: Die Gänsemagd.  
Ref.: Christa Meves, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

---

## Donnerstag, 27. Juli

---

### **Lebenshilfe Fokus Schöpfung**

Nachhaltig leben - mit kleinem Geldbeutel.

Ref.: Alexandra Achenbach, Biologin, Autorin und Bloggerin

Blog von Alexandra Achenbach:

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

Buch von Alexandra Achenbach zur Sendung:

Nachhaltig, aber günstig!

oekom Verlag, 2023

128 Seiten, Softcover

ISBN: 978-3-96238-418-0

€ 14,00

[Im Online-Shop des oekom Verlags](#)

09:00

Weiter Bücher von Alexandra Achenbach:

Unser grünes München - Der nachhaltige Cityguide

oekom Verlag, 2020

176 Seiten, Softcover

ISBN: 978-3-96238-173-8

€ 15,00

[Im Online-Shop des oekom Verlags](#)

Lieblingsplätze in und um München - nachhaltig. Grüne Orte für Herz, Leib und Seele

Gmeiner Verlag, 2023

160 Seiten, Paperback

ISBN 978-3-8392-0377-4

€ 18,00

[Im Online-Shop des Gmeiner Verlags](#)

In der Sendung genannt: [mundraub.org](http://mundraub.org)

---

## Samstag, 29. Juli

---

## **Lebenshilfe**

Gewalt. Grenzen ziehen, Verantwortung übernehmen.

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

Weitere Sendung zum Thema:

21.01.2021 Gewalt - unter Christen (k)ein Thema? Fakten, Hintergründe, Hilfestellungen.

Sonja Theresia Hoffmann OFS

Kontakt:

Sonja Th. Hoffmann

Therapie - Beratung - Ausbildung

Schönberger Str. 11

D - 86577 Sielenbach OT Schafhausen

Tel. 0049 (0) 8258 / 99 75 52 0

e-mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

Hilfe Adressen:

- HILFE TELEFON Gewalt gegen Frauen

Kostenlose vertrauliche Beratung rund um die Uhr bei Gewalt gegen Frauen bundesweit für Frauen, Angehörige, Freunde sowie für Fachkräfte

Tel. 08000 116 016 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

- NUMMER GEGEN KUMMER

Nummer gegen Kummer e.V. ist die Dachorganisation des größten telefonischen und kostenfreien Beratungsangebotes für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Nummer gegen Kummer 0800 111 0333

- Hilfetelefon „Gewalt an Männern“

gefördert vom Bayr. Staatsministerium und Land NRW

Tel. 0800 1239900 <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

- [www.echte-maenner-reden.de](http://www.echte-maenner-reden.de)

Gesprächsangebote von Mann zu Mann. Männerberatungsstellen.

<https://echte-maenner-reden.de>

- Notruf: Polizei 110

Polizei bietet Opfern, Zeugen, Angehörigen auch persönliche und telefonische Beratung an und vermittelt an weitere Hilfsangebote vor Ort.

- Weißer Ring e.V.

Bundesweites Opfer-Telefon 116 006, [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

---

10:00

## Montag, 7. August

---

### Lebenshilfe

10:00 Früchte, Beeren und eine gute Ernte - wie wir unsere Gesundheit stärken können.  
Ref.: Joseph Carl Schneider, Heilpraktiker  
Mehr Information: <https://namvita.de> Kontakt: [kontakt@namvita.de](mailto:kontakt@namvita.de) Telefon: 089 35646098

---

## Samstag, 12. August

---

### Lebenshilfe

Als Krankenschwester in Afghanistan - Erfahrungen in einem schrecklich schönen Land.

Ref.: Lara Lessing, Autorin von „Jenseits der Fronten“

Information über die Autorin:

<https://www.gerth.de/person/lessing-lara.html>

Buch zur Sendung:

Jenseits der Fronten. Afghanistan abseits der Schlagzeilen - eine junge Deutsche und ihre Erfahrungen in einem schrecklich schönen Land.

<https://www.gerth.de/jenseits-der-fronten.html>

10:00 Nr. 817665 Klappenbroschüre, farbiger Bildteil, 13,5 x 21,5 cm, 272 Seiten 03/2021  
Gerth Medien 17,00€ ISBN: 9783957346650

Fremde Menschen und Kulturen haben Lara schon immer fasziniert. Aufgewachsen in einem kleinen Allgäuer Dorf, weiß sie deshalb schon früh: Sie will die Welt sehen! Ihre abenteuerliche Reise führt sie mitten ins Herz eines Landes, das für die meisten Deutschen der Inbegriff von Schrecken und Krieg ist: Afghanistan.

Doch ist diese Furcht wirklich begründet? Oder gibt es in Afghanistan vielleicht mehr Liebenswertes und Schönes als gedacht? Gibt es dort womöglich etwas so Wertvolles, wofür es sich lohnt, Risiken auf sich zu nehmen, um es zu bewahren und zu fördern?

Dieser Erfahrungsbericht einer mutigen jungen Deutschen zeigt eindrücklich, was es bedeutet, in Afghanistan zu leben, zu arbeiten und zu glauben.

---

## Montag, 14. August

---

### Lebenshilfe

"Sie werden Dämonen austreiben..." (Mk 16,17) Wie erkenne und verjage ich böse Geister?

Ref.: Josef Müller, Bestsellerautor und Redner

Sendereihe mit Pfr. Dr. Richard Kocher, Programmdirektor von radio horeb, zum Thema "Gabriele Amorth: Dämonische Mächte unserer Zeit":

[radio horeb Mediathek - Zeit zum Nachdenken](#)

10:00 Von Josef Müller vorgeschlagenes Befreiungsgebet für den Alltag: Im Namen JESUS CHRISTI gebiete ich euch verborgenen Geistern und binde eure Aktivität in meinem Leben und weise eure Werke ab.

„Geist der Angst, ich treibe Dich jetzt aus meinem Leben aus. Ich bin durch das Blut JESU CHRISTI erlöst. Du hast kein Recht mehr mich anzutasten. Du verlässt mich jetzt mit jedem natürlichem Atemzug. Komm jetzt herauf und heraus. Ich löse mich jetzt. Geist der Angst verlass mich jetzt. Durch die Kraft des Hl. Geistes bin ich siegreich. Danke HERR JESUS, dass Du meine Befehle nimmst und zu Pfeilen des Lichts gegen die Dunkelheit machst. Ich bin frei. Das Blut JESUS heiligt mich. Ich preise Dich und danke Dir HERR. Ich bin jetzt FREI. Geist der Angst fahr jetzt aus. Hinaus mit jedem Atemzug...“

---

## Dienstag, 15. August

---

09:00      **Lebenshilfe**  
Maria - Begleiterin im Alltag.  
Ref.: Vikica Dodig, Pilgerleiterin in Medjugorje für die deutschsprachigen Pilger

---

## Mittwoch, 16. August

---

**Lebenshilfe**  
Einfach anfangen! Von Unternehmergeist und Gottvertrauen.  
Ref.: Daisy Gräfin von Arnim, bekannt als "Apfelgräfin"  
Im Internet:  
[haus-lichtenhain.de](http://haus-lichtenhain.de)

10:00      Das Buch zur Sendung:  
Daisy Gräfin von Arnim  
"Einfach anfangen!" - 15 Unternehmerinnen im Porträt  
[Verlag Francke-Buch](#)

ISBN-13: 9783868276350  
ISBN-10: 3868276351  
Artikelnr.: 47111590

---

## Donnerstag, 17. August

---

## **Lebenshilfe**

Sehnsucht nach Heilung. Vom Umgang mit Hoffnung, Erfüllung und Enttäuschung.  
Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger  
Homepage von Josef Epp  
www.josef-epp.de

Bücher von Josef Epp:

### [Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023  
ISBN: 978-3-8436-1444-3  
144 Seiten, Hardcover  
€ 19,00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen  
Patmos Verlag, 2020  
ISBN: 978-3-8436-1211-1  
176 Seiten, Hardcover  
€ 17,00

10:00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen  
Kösel Verlag, 2013  
ISBN: 978-3-641-13529-4  
eBook  
€ 12,99

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte  
Patmos Verlag, 2016  
ISBN: 9783843608190  
176 Seiten, Hardcover  
€ 16,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011  
ISBN: 9783466370115  
192 Seiten, Hardcover  
€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun  
Kösel Verlag, 2008  
ISBN: 9783466367863  
160 Seiten, Hardcover  
€ 14,95

---

**Freitag, 18. August**

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. Wut, Enttäuschung, Traurigkeit... Kindergefühle verstehen und begleiten.

Ref.: Maria Hausner, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Diplom-Pädagogin

Internetseite der Referentin: [www.mariahausner.de](http://www.mariahausner.de)

10:00

Von der Referentin empfohlene Bücher: Foster Cline und Jim Fay: Mit Liebe und Logik erziehen. Kindern helfen, verantwortungsbewusst zu leben. Ein Ratgeber für die ersten 12 Lebensjahre Foster Cline und Jim Fay: Teenager mit Liebe und Logik erziehen. Jugendliche auf ein verantwortungsvolles Erwachsensein vorbereiten

Danny Silk: "Erziehung mit Liebe und Vision" (christlich) Gordon Neufeld und Gabor Mate: "Unsere Kinder brauchen uns" Frank und Catherine Fabiano: "Mut zur Reife" (Buch bei Trauma; christlich) Karl Heinz Brisch: "SAFE" (Buch zur Bindung) Kline und Levine: "Verwundete Kinderseelen heilen" (Buch zum Trauma)

---

## **Samstag, 19. August**

---

### **Lebenshilfe**

Starke Männer - angeschlagen.

Ref.: Patrick Knittelfelder, Unternehmer, Autor

09:00

Info:

[www.felleis-knittelfelder.at](http://www.felleis-knittelfelder.at)

[www.home-salzburg.com](http://www.home-salzburg.com)

---

## **Freitag, 25. August**

---

### **Lebenshilfe**

"Fülle in Stille". In der Einsamkeit zur eigenen Mitte finden.

Ref.: Helmut Haffner, Ikonenschreiber, Autor und Einsiedler auf Zeit.

Buch zur Sendung:

[Fülle in Stille](#)

[Das andere Almbuch](#)

von Helmut A. Haffner

BoD - Books on Demand

09:00

Buchbeschreibung:

Ein gestresster Stadtmensch erfüllt sich den Wunsch, für einige Zeit in die Einöde auf eine Alm zu gehen um dort zu erfahren, wie ein Leben ohne Strom, ohne Fernsehen zu bewerkstelligen sei. Aus einem Aufenthalt wurden zehn Aufenthalte, in zehn aufeinander folgenden Jahren. Was die Almzeiten, neben der Bewältigung der täglichen Arbeiten, für einen seelischen Prozess in Gang setzten und welche Erfahrungen und Erkenntnisse daraus erwachsen, darüber erzählt der Autor. Für alle, die nach mehr Sinn und Zuversicht im Leben suchen, ist dieses Buch geschrieben.

---

## Samstag, 26. August

---

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. Die Rückkehr der Bäume in unser Leben.  
Ref.: Dr.-Ing. Erwin Thoma, Autor, Forst- und Betriebswirt  
Bücher von Erwin Thoma:

Holzwunder  
Die Rückkehr der Bäume in unser Leben  
von Erwin Thoma  
Verlag: Servus, ISBN: 978-3710401053, Preis: 19,95 €

Die sanfte Medizin der Bäume: Gesund leben mit altem und neuem Wissen  
von Erwin Thoma  
Verlag: Servus, ISBN: 978-3710400018, Preis: 21,95 €

10:00

Dich sah ich wachsen: Was der Großvater noch über Bäume wusste  
von Erwin Thoma  
Verlag: Servus, ISBN: 978-3710401121, Preis: 14,95 €

[www.thoma.at](http://www.thoma.at)

Besuchen Sie gerne das Thoma Forschungszentrum:

Ing. Erwin Thoma Holz GmbH  
Thoma Forschungszentrum für Holzverarbeitung  
Hasling 35, 5622 Goldegg in Österreich

Tel.: +43 6415 8910  
E-Mail: [info@thoma.at](mailto:info@thoma.at)

Besuchszeiten sind Montag - Freitag von 9-12 Uhr und 13-16 Uhr.  
Für Beratungen und Führungen wird gebeten vorher einen Termin zu vereinbaren.

---

## Montag, 28. August

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Vom Suizidkandidaten zum Mutmacher.  
Ref.: Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance  
Coach, Autor

10:00

Internetseite Alexander Egger:  
[About | Alexander Egger Power Your Life | Salzburg](http://About|AlexanderEggerPowerYourLife|Salzburg)

Film über Alexander Egger:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_3WkCiytFwE](https://www.youtube.com/watch?v=_3WkCiytFwE)

---

## Dienstag, 29. August

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?  
Ref.: Dr. Albert Wunsch, Paar-, Erziehungs- und Konfliktberater  
[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch  
Im Hawisch 17, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 92 99 882  
E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

10:00

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

[An welcher Schraube Sie drehen können, damit Ihre Beziehung rundläuft.](#)  
[Boxenstopp für Paare](#)  
Goldmann Verlag  
[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)  
[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)  
Springer Verlag Berlin [Die Verwöhnungsfälle](#)  
[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)  
Kösel Verlag Abschied von der Spaßpädagogik  
Für einen Kurswechsel in der Erziehung  
Kösel Verlag

---

## **Donnerstag, 31. August**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Wie bekomme ich Freude am Beten?  
Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin  
[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

---

## **Freitag, 1. September**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. "Sektion Gipfelkreuz"- Gott gemeinsam am Berg erleben.  
Ref.: Jonas Steglich, Vorstandsmitglied Deutscher Alpenverein (DAV) und Peter  
Krecu, Tourenreferent der DAV-Sektion Gipfelkreuz  
Infos: <https://www.dav-gipfelkreuz.de/>

---

## **Montag, 4. September**

---

## **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Matthias Rösler, Fachanwalt für Erbrecht, Vizepräsident Deutsches Forum für Erbrecht

Häufig gestellte Fragen

Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.

Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)

Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00

Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €

Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €

Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben

Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau

Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben

vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz

Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken

von der Verbraucherzentrale

3. Auflage 2020

256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Dienstag, 5. September

---

### **Lebenshilfe**

Einzigartig. Leben wagen!

Ref.: Alexandra Maria Linder, Hauptverantwortliche Marsch für das Leben und  
Carmen Czampiel, Jugend für das Leben

Web-Site Bundesverband Lebensrecht:

10:00

[Bundesverband Lebensrecht \(bundesverband-lebensrecht.de\)](https://www.bundesverband-lebensrecht.de)

Marsch für das Leben am 23.09.2023 in Berlin und Köln

[Unsere Antwort auf politischen Rückschritt: Zwei Märsche für das Leben am 16.09.2023 - in Berlin und in Köln! - Bundesverband Lebensrecht \(bundesverband-lebensrecht.de\)](#)

---

## Montag, 11. September

---

## **Lebenshilfe**

Trost, trösten und getröstet werden - wie kann das gelingen?

Ref.: Dr. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dagmar.amling@psychopaedie.de](mailto:dagmar.amling@psychopaedie.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädieder und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.

Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf [www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

10:00

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)  
[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)  
von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky  
Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

[Wodurch wurde ich, wie ich bin?](#)  
[Erfahrungen in jungen Jahren - Auswirkungen und Auflösungen](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica, Preis: 24,50 €

[Vergeben ja, vergessen nie: Die eigene Vergangenheit: Kraftquelle oder Last](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Psychopädica Verlag, Preis: 9,90 €

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)  
[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung](#)  
[\(Das Anleitungsbuch\)](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica, Preis: 10,50 €

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)  
[TrophoTraining](#)  
[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

---

## **Dienstag, 12. September**

---

### **Lebenshilfe**

Der Reiz des Femininen. Was macht mich zur Frau?

Ref.: Martina Schäfer und Evelyn Paschold, Institut für dialogische und identitätstiftende Seelsorge und Beratung e.V. (IdiSB)

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

09:00

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V.  
Hauptstr. 72  
71732 Tamm  
info@idisb.de Seelsorge- und Beratungstelefon  
Di. 13 - 17 Uhr  
Mi. und Do. 9 - 12 Uhr Tel. +49 7141 6889670

---

## **Donnerstag, 14. September**

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Kreuz-Weg. Wie das Leiden mich zu Gott führte.

10:00

Ref.: DDr. Boris Wandruszka, Arzt, Psychotherapeut, Philosoph und Autor  
[Boris Wandruska - Boris Wandruska - Psychotherapeut • Philosoph • Künstler \(boris-wandruszka.de\)](#)

---

## **Freitag, 15. September**

---

### **Lebenshilfe**

Wenn das Herz stolpert. Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Herzrhythmusstörungen.

10:00

Ref.: Dr. Rainer Matejka, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren  
In der Sendung erwähnter Begriff:

N-terminales Pro-BNP

Substanz, die das Herz bei nachlassender Herzleistung produziert;  
Diagnostik: Blutwert;  
Ein erhöhter Wert weist auf nachlassende Herzmuskelkraft hin.

---

## **Samstag, 16. September**

---

### **Lebenshilfe**

Die Würde des Lebens - vom Anfang bis zum Ende.

09:00

Ref.: Walter Ramm, Gründer und Vorsitzender der Aktion Leben und Gabriele Hüter, stellvertr. Vorsitzende, Systemische Familienberaterin  
[www.aktion-leben.de](http://www.aktion-leben.de)

---

# Montag, 18. September

---

## **Lebenshilfe**

Schönheitswahn: Warum tun wir uns die Fremdbestimmung an?

Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevoller Zwiesprache

[Website von Peggy Paquet \(https://peggypaquet.de\)](https://peggypaquet.de)

Veranstaltungen mit Peggy Paquet

Am 23. und 24. September findet ein Wochenendseminar statt zum Thema:

Narzisstischen Mißbrauch überwinden und die Wunden heilen

Samstag und Sonntag

Online per Zoom

<https://peggypaquet.de/narzissmus-seminar/>

Am 28. September findet wieder ein Vortragsabend zur Einführung in die Liebevoller Zwiesprache statt.

Heilsamer Umgang mit belastenden und schmerzhaften Gefühlen

10:00

19.00 bis 21.00 Uhr

Online per Zoom

<https://peggypaquet.de/vortragsabend/>

Am 18. November gibt es ein Tagesseminar zum Thema

Neue Lebensfreude finden

Für alle, die wissen wollen, was sie selbst tun können

Samstag 10 bis 18.30 Uhr

Online per Zoom

<https://peggypaquet.de/lebensfreude/>

Der nächste Ausbildungskurs in Liebevoller Zwiesprache beginnt im März 2024

Termine

15.3. bis 17.3.2024 (online)

12.4. bis 14.4.2024 (online)

3.5. bis 5.5.2024 (München)

7.6. bis 9.6.2024 (München)

<https://peggypaquet.de/ausbildung/>

---

## Dienstag, 19. September

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Wenn zwei sich streiten... Wie entwickelt man eine gute Konfliktfähigkeit?

Ref.: Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

[www.asb-seelsorge.com](http://www.asb-seelsorge.com)

AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater

Hauptsitz Schweiz

CH-8335 Hittnau

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Schweiz

Seestr. 34, CH-3700 Spiez

Tel: 0041-(0)33-222 00 90

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Deutschland

friends-media e.K.

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Tel.: 0049-(0)7231-47 29 917

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Eine Empfehlungsliste mit seelsorgerlichen Beratern kann per Post oder Mail beim Büro Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater angefordert werden:

Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

10:00

## Donnerstag, 21. September

---

### **Lebenshilfe**

Alzheimer - vorbeugen, erkennen und frühzeitig aktiv werden.

Ref.: Dr. Jochen Gerd Hoffmann, Chefarzt Geriatrie, St. Hildegardis Krankenhaus Köln

Internetseite [Deutsche Alzheimer-Gesellschaft](http://www.deutsche-alzheimer-gesellschaft.de) mit Entlastungsangeboten für Angehörige.

Alzheimer-Telefon: 030 259 37 95 14

Karte mit [Hilfe und Beratung vor Ort](#)

10:00

In der Sendung erwähnte Medikamente, die aktuell in Deutschland speziell für Alzheimer Demenz zugelassen sind: Acetylcholin-Esterase-Hemmer (bei leichter bis mittelschwerer Demenz): Donepezil, Rivastigmin (auch als Pflaster) oder Galantamin Memantin (bei mittelschwerer bis schwerer Demenz) Ansonsten gibt es nur nichtmedikamentöse Behandlung wie Tagesstruktur, Bewegung, Interaktion, gesunde Ernährung, Gedächtnisübungen usw.

---

## Freitag, 22. September

---

### **Lebenshilfe**

Chronisch hoffnungsvoll. Stärke finden in einem Leben mit Krankheit.

Ref.: Kerstin Wendel, Autorin, Sprecherin und Seminarleiterin

Chronisch hoffnungsvoll. Stärke finden in einem Leben mit Krankheit

Lebenshilfe um 10:00 Uhr mit Moderatorin Christine Hein-Moosbrugger und Kerstin Wendel, Autorin, Sprecherin und Seminarleiterin

Sendung verpasst? In unserem Podcast [Gesundheit](#) können Sie die Sendung nachhören, downloaden und teilen.

10:00

Kerstin Wendel im Netz

[Homepage](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

Das Buch zur Sendung

Kerstin Wendel

Chronisch hoffnungsvoll. Stärke finden in einem Leben mit Krankheit

SCM Hänssler, 2017

240 Seiten, Klappenbroschur / Ebook

ISBN: 9783775157841

Hardcover: € 14,99 / Ebook: € 11,99

[Zum SCM-Shop](#)

## Samstag, 23. September

---

### **Lebenshilfe**

Getrennt Lebende in der Kirche. Zeugen für das Ehesakrament.

Ref.: Waltraut Sennewald und Bruno Weisenberger, Gemeinschaft Familie Solitude Myriam

Internetseite der Gemeinschaft Familie Solitude Myriam: [familiesolitudemyriam.org](http://familiesolitudemyriam.org)

10:00

Kontakt Familie Solitude Myriam Deutschland:

Waltraut Sennewald

Leitung FSM Deutschland und Österreich

+49 (0) 1758765418

+49 (0) 821 59986260

[waltraut.sennewald@t-online.de](mailto:waltraut.sennewald@t-online.de)

## Montag, 25. September

---

### **Lebenshilfe**

Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

Ref.: Michael Ragg, Journalist, Leiter Agentur „Ragg´s Domspatz“

[www.raggs-domspatz.de](http://www.raggs-domspatz.de)

10:00

Ragg's Domspatz GbR  
Agentur für christliche Kultur  
Michael und Vivian Ragg  
Schloßstr. 2, 87534 Oberstaufen  
Telefon: 08386 / 3 26 08 95  
Mobil: 0173 / 5 62 16 20

Skype: domspatz-agentur

E-Mail: [buero@raggs-domspatz.de](mailto:buero@raggs-domspatz.de)

---

## **Dienstag, 26. September**

---

### **Lebenshilfe**

Dauernd erschöpft. Leben mit angezogener Handbremse.

Ref.: Andreas Franziskus Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde

Andreas Franziskus Groß

Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)

E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de) Veranstaltungstipp: Internationaler Hildegard-von-Bingen-Kongress

27. bis 29. Oktober 2023

in Nals, Italien-Südtirol

10:00

im Haus der Vereine [www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Herr Groß führt seine Praxis zusammen mit seiner Frau, der Heilpraktikerin und Hildegard-Expertin Sylvia Michaela Groß

Anschrift: Praxis für Hildegardheilkunde

Sylvia Michaela Groß Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de)

E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)

Zusammenarbeit:

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)

St. Hildegard-Posch GmbH

Telefon: +43 7667-81 31

E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## Donnerstag, 28. September

---

### **Lebenshilfe**

Die geistlich-spirituelle Notfallapotheke als erste Hilfe für die Seele.  
Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger, Autor und psycho-spirituellem Lebensberater

[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de) In der Sendung genannte Bücher von P. Christoph:

### [Christoph Kreitmeir: Glaube an die Kraft der Gedanken](#)

Franziskanische Impulse zu einem neuen Lebensstil

Gütersloher Verlagshaus

eBook epub (epub)

ISBN: 978-3-641-10260-9

13,99 €

### [Christoph Kreitmeir: Der Seele eine Heimat geben](#)

Spirituelle Impulse für ein gutes Leben

Hardcover, Pappband, 160 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-579-07036-0

16,00 €

10:00

Weitere von P. Christoph in der Sendung genannte Bücher:

[Die musikalische Hausapotheke von Prof. Dr. Christoph Rüger](#)

[Ich habe es mir von der Seele geschrieben . . . von Hans-Georg Lubkoll](#)

---

## Freitag, 29. September

---

### **Lebenshilfe**

Sich selber kennen - eigene Gefühle und Reaktionsmuster verstehen lernen.

Ref.: Claus Stegellner, Heilpraktiker für Psychotherapie und Gestalttherapeut

10:00

## Montag, 2. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

radio horeb - Hören und Handeln! Wie werde ich zum Missionar?

Ref.: Bernhard Mitternutzner, Radio Maria Weltfamilie

[Das radio horeb - Team Deutschland](#)

10:00

Kommen Sie ins Team!

Senden Sie ihr eine E-Mail an [td\(at\)horeb.org](mailto:td(at)horeb.org)

oder melden Sie sich unter Tel.

+49 (0) 8328 921-140.

---

## Dienstag, 3. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Mission Deutschland - für eine Pastoral der Nächstenliebe.

Ref.: Julian Heese, Bereichsleiter „Missionarische und diakonische Pastoral“ im Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken und P. Pascal René Lung, Generalvikar des Bistums Stockholm und Beate Danlowski, Leiterin Kinderhospiz-Zentrum LEO in Berlin

09:00

Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken e.V.

Kamp 22 | 33098 Paderborn

Telefon: +49 5251 2996 0

E-Mail: [info@bonifatiuswerk.de](mailto:info@bonifatiuswerk.de)

[Web: www.bonifatiuswerk.de](http://www.bonifatiuswerk.de)

---

## **Donnerstag, 5. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

Meine Gemeinde - meine Mission!

Ref.: Dekan Bernhard Hesse, Leiter des Dekanats Kempten, Pfarrer von St. Anton in Kempten und bischöflicher Beauftragter für die Charismatische Erneuerung im Bistum Augsburg

10:00

Weitere Infos: [Website Kirchengemeinde St. Anton Kempten Divine Renovation in der Kirchengemeinde St. Anton Charismatische Erneuerung in der Diözese Augsburg](#)

Weitere Sendungen zum Missionsmonat bei radio horeb:

[www.horeb.org/mission/](http://www.horeb.org/mission/)

---

## **Freitag, 6. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

Zwischen Arktis und Tropen. Das faszinierende Leben der Zugvögel.

Ref.: Reno Lottmann, Ornithologe und Autor

Internetseite, von der die eingespielten Vogel-Töne genommen wurden:

[www.xeno-canto.org](http://www.xeno-canto.org)

Die Rechte für die einzelnen Töne liegen bei:

Graugänse: W. Agster Kraniche: Esperanza Poveda Knutt-Ruf: Mats Olsson Knutt-Brut/Fütterung: Mats Rellmar

10:00

Zugvogeltage im niedersächsischen Wattenmeer vom 14.-21.10.2013. Weitere Infos:

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

Buch zur Sendung

Nächster Halt Wattenmeer. Wie ein kleiner Zugvogel die Welten verbindet.

Reno Lottmann

oekom-Verlag

ISBN: 978-3-96238-410-4

Softcover, 360 Seiten

26,00 € (pdf 20,99 €)

[hier bestellbar:](#)

---

## Montag, 16. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Tabu Fehlgeburt.

Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin von "Leise wie ein Schmetterling", Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Das Buch zur Sendung:

[Leise wie ein Schmetterling \(Buch - Gebunden\) \(scm-haenssler.de\)](#)

[Leise wie ein Schmetterling \(E-Book - EPUB\) \(scm-haenssler.de\)](#)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

10:00

SCM Hänssler

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG

Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

---

## Dienstag, 17. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Mein Weg mit Gott. Als Unternehmer unterwegs im Glauben.

Ref.: Jürgen Kutsch, Unternehmer und Stifter

Stiftung von Jürgen Kutsch:

[www.stiftung-juergen-kutsch.de](http://www.stiftung-juergen-kutsch.de)

10:00

Unternehmen von Jürgen Kutsch:

[www.kutsch-lkw.de](http://www.kutsch-lkw.de)

Wallfahrtskapelle Klein-Jerusalem, Willich-Neersen:

[Interessengemeinschaft Kapelle Klein-Jerusalem e.V.](#)

---

## Donnerstag, 19. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Kopie oder Original? Mut zur eigenen Identität!

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

Website von Sonja Theresia Hoffmann:

<https://sonja-th-hoffmann.de/>

Den in der Sendung angesprochenen "Liebesbrief Gottes" findet sich hier:

<https://sonja-th-hoffmann.de/gebete/>

Das am Ende der Sendung vorgetragene Gedicht von Roland Walter findet sich hier:

[roland-walter.de/wer-bin-ich](http://roland-walter.de/wer-bin-ich)

10:00

Sonja Th. Hoffmann OFS

Therapie - Beratung - Ausbildung

Schönberger Str. 11

86577 Sielenbach OT Schafhausen

Tel.: +49 8258-997 55 20

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

---

## **Freitag, 20. Oktober**

### **Lebenshilfe**

Wovor wir im Alter Angst haben: Demenz, geistige Verwirrung und vorzeitiger Abbau.

Ref.: Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Kontakt zu Dr. Schlett:

10:00

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](tel:06021362857)

---

## **Samstag, 21. Oktober**

### **Lebenshilfe**

Aktuelles zum Missionsmonat: Hilfe zur Selbsthilfe in Südafrika.

Ref.: P. Gerhard Lagleder, Präsident der südafrikanischen Malteser

Webseite der "Bruderschaft des seligen Gerhard":

[Brotherhood of Blessed Gérard \(bsg.org.za\)](http://Brotherhood of Blessed Gérard (bsg.org.za))

10:00

Möchten Sie Father Gerhard gerne in Ihre Pfarrei einladen oder haben Fragen, werden Sie sich gerne direkt an Pater Gerhard.

Kontakt P. Gerhard Lagleder:

Mobil: 0151-10 82 14 67

Mail: [father@bbg.org.za](mailto:father@bbg.org.za)

# Montag, 23. Oktober

---

10:00

## Lebenshilfe

Unsere Mission - an der Seite der Armen.

Ref.: Msgr. Wolfgang Huber, Präsident Internationales Katholisches Hilfswerk missio München

---

# Dienstag, 24. Oktober

---

## Lebenshilfe

Fokus Schöpfung. Vernünftig heizen - richtig lüften: Energiespartipps für die kalte Jahreszeit.  
Ref.: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern  
Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern für private Haushalte:

Terminvereinbarung kostenfrei unter 089 552794 340  
(Mo-Fr, 9-12 Uhr)

Internetseite: [verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Online-Vorträge der Verbraucherzentrale zum Nachhören [HIER](#)

Hilfreiche Links:

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

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

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

Buchtipp zum Thema: Energie sparen leicht gemacht. Vom Heizen bis Stromsparen: Über 100 überraschende Alltagstipps.  
Hrg. Maximilian Gege  
Verlag oekom

10:00

Zusammenfassende Tipps des Referenten:

Wärme und Strom einsparen gelingt besonders erfolgreich mit regelmäßiger Kontrolle Die Selbstablesung mit Auswertung der Zählerstände und deren regelmäßige Meldung an den Versorger bzw. Netzbetreiber sind grundsätzlich zu empfehlen! Die Verbrauchsentwicklung sollten alle Energiekunden gut im Auge behalten, z.B. über die vom Umweltbundesamt geförderten Onlineangebote der gemeinnützigen CO2online gGmbH: via [www.energiesparkonto.de](http://www.energiesparkonto.de) und mit der entsprechenden Smartphone-App: EnergieCheck! Die Erstbewertung der Verbrauchshöhe gelingt gut mit dem [www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de) und [www.heizspiegel.de](http://www.heizspiegel.de) Tipps zum Stromverbrauch Beleuchtung: für alle Lampen/Leuchten mit >1 Stunde täglicher Leuchtdauer besser LED's nutzen, z.B. Filament-LED im Windstoß-Design wirken auch schön in Kronleuchtern. Stand-By-Ritual: der Letzte macht das Licht aus und vor dem Einschlafen ebenso die Bereitschaftsstromverbräuche der Geräte in der HiFi-/TV- und PC-Ecke abschalten, z.B. via Steckdosenleiste mit abgesetztem Fußschalter. Besonders >20 Jahre alte Kühl-/Gefriergeräte durch nicht zu große/viele Geräte aus der jeweils besten Energieklasse ersetzen und regelmäßig die richtigen Temperaturen +7/-18° einstellen! Positivliste "Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2022" als PDF-Download, z.B. via <https://download.bauzentrum-muenchen.de/index.php/download/328-leitfaeden-und-broschueren/2476-verbraucherinformation-besonders-sparsame-haushaltsgeraete-2022.html> Leitfaden „Strom effizient nutzen“ als PDF-Download, z.B. via <https://download.bauzentrum-muenchen.de/index.php/download/328-leitfaeden-und-broschueren/2387-wegweiser-strom-effizient-nutzen.html> Tipps zur Heizenergie und Warmwasser Undichte Fenster, Türen und Dachluken abdichten! Lufttemperatur: jedes Grad ≈ 6 % Energie! Nur wenige Wohnräume auf >16° beheizen; Türen zu weniger beheizten Räumen in der Heizperiode geschlossen halten; Heizkörperthermostate nach 20 Jahren erneuern und teilweise digitalisieren; konsequentes Stoßlüften. Der Wasserbedarf für ein Vollbad ist im Schnitt dreimal höher als beim Duschen; eine hochwertige Sparbrause (≈ 9 Liter/Min) kann den gewohnten Komfort erhalten helfen. Eine umfassende „Heizungsoptimierung“ wäre für Gebäudeeigentümer häufig zu empfehlen - Bundesförderung (z.B. 15 % BAFA-Zuschuss) und höhere Förderung bei Heizungserneuerung! [https://www.bafa.de/DE/Energie/Effiziente\\_Gebaeude/Sanierung\\_Wohngebaeude/Heizungsoptimierung/heizungsoptimierung\\_node.html](https://www.bafa.de/DE/Energie/Effiziente_Gebaeude/Sanierung_Wohngebaeude/Heizungsoptimierung/heizungsoptimierung_node.html) Interessantes und Weiterführendes bietet auch der Bund der Energieverbraucher e.V. via [www.energieverbraucher.e.v.](http://www.energieverbraucher.e.v.) und natürlich die [www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/) Testberichte und Produktvergleiche via [www.test.de](http://www.test.de) / [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de) / [www.topten.ch](http://www.topten.ch)

---

# Donnerstag, 26. Oktober

---

10:00

## Lebenshilfe

Mein Weg mit Gott. Ein Marienkind geht nicht verloren!

Ref.: Walter Borsch, radio horeb-Team Deutschland, Eifel

Mehr Info zum radio horeb-Team Deutschland: [Das radio horeb - Team Deutschland](#)  
[| radio horeb](#)

---

# Freitag, 27. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Unser Weg mit Gott. Als Missionarsfamilie in den deutschen Osten.  
Ref.: Christina und Ferdinand Hell, Neokatechumenaler Weg Chemnitz  
Die Gemeinschaft Neokatechumenaler Weg in Deutschland:  
[Neokatechumenaler Weg - Offizielle Seite für Deutschland](#)

10:00 Orte und Kontaktadressen in Deutschland:  
[Wo wir sind - Neokatechumenaler Weg](#)

Kontakt Christina und Ferdinand Hell  
Neokatechumenaler Weg Chemnitz  
Mobil: 0172-30 37 147  
E-Mail: [hellferdinand2@gmail.com](mailto:hellferdinand2@gmail.com)

---

## **Samstag, 28. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

Aktuelles zum Missionsmonat: radio horeb - Hören und Handeln! Wie werde ich zum Missionar?

10:00 Ref.: Bernhard Mitternutzner, Radio Maria Weltfamilie  
[Das radio horeb - Team Deutschland](#)

Kommen Sie ins Team!  
Senden Sie ihr eine E-Mail an [td\(at\)horeb.org](mailto:td@horeb.org)  
oder melden Sie sich unter Tel.  
+49 (0) 8328 921-140.

---

## **Montag, 30. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

10:00 Mein Weg mit Gott. Mit dem Herzen hören - und handeln!  
Ref.: Ingrid Schienle, radio horeb-Team Deutschland, Villingen-Schwenningen

---

## **Dienstag, 31. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

10:00 Südsudan. Als Missionarin im jüngsten Land der Welt.  
Ref.: Sr. Helena Erler CJ, Projekt Loreto Rumbek im Südsudan  
Internetseite des Projekts Loreto Rumbek (Englisch):  
<https://loretorumbek.ie/health-care/>  
Internetseite des Ordens von Sr. Helena: <https://www.congregatiojesu.de/>

---

## **Mittwoch, 1. November**

---

### **Lebenshilfe**

Allerheiligen - unser Fest!  
Ref.: Pfr. Winfried Schnur  
Kontaktinformationen:

Blandine-Merten-Haus / Blandinen-Kapelle  
Schöndorfer Str. 37, 54292 Trier

Ansprechpartnerin: Sr. Christel, Tel.: 0651/27415  
Sie kann Kontakt zu Pfr. Schnur vermitteln.

09:00

Heilige Messe in der Blandinen-Kapelle:  
(in der Regel mit Pfr. Winfried Schnur)

Montag, Donnerstag, Samstag um 11 Uhr  
Dienstag, Freitag um 15 Uhr

Am „18.“ jeden Monats um 15.00 Uhr (auch am Sonntag)  
Am Mittwoch sowie an Sonn- und Feiertagen findet keine Hl. Messe in der Kapelle statt.

An folgenden vier Tagen im Jahr bleibt die Kapelle geschlossen:  
Am 1. Weihnachtstag, Ostersonntag, Karfreitag und Rosenmontag

---

## **Donnerstag, 2. November**

---

### **Lebenshilfe**

Kleiner Mensch - große Seele. Unser Weg mit dem "kleinen König".  
Ref.: Elisabeth König, Mutter von Tobias und Autorin  
Buch zur Sendung: Tobias. Der kleine König - eine Kindheit  
Mediathoughts Verlag | Dr. Glaw + Lubahn GbR, 2023  
ISBN 3947724497, 9783947724499  
260 Seiten  
Hardcover Druckausgabe: 24,00 €  
E-Book/Kindle: 17,99 €  
Direkter Link: [Tobias - mediathoughts verlag](#)

10:00

Gebet von Elisabeth König zum Abschluss der Sendung  
(ein Gebet, das sie mal gehört hat und ihre eigene Version daraus gewachsen ist):

Herr, dieser Tag  
und was er bringen mag,  
sei mir aus deiner Hand gegeben.  
Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.  
Du bist der Weg - ich will ihn gehn.  
Du bist die Wahrheit - ich will sie sehn.  
Du bist das Leben - mag mich umwehn, was will.  
Ich weiß, dass wir von dir behütet sind.  
Amen.

---

## Freitag, 3. November

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Zum Weltmännertag: Männer des Glaubens - mit Gott die Welt verändern.  
Ref.: Ado Greve, ev. Bibellehrer

---

## Samstag, 4. November

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Am Lebensende nicht allein. Die Möglichkeiten der modernen Palliativmedizin.  
Ref.: Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender Deutscher Hospiz - und PalliativVerband e.V.  
Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.  
Aachener Str. 5  
10713 Berlin  
Tel.: 030 82 00 758 0  
Mail: [info@dhpv.de](mailto:info@dhpv.de)  
Internet: [www.dhpv.de](http://www.dhpv.de)

---

## Montag, 6. November

---

**Lebenshilfe**  
Es gibt (k)ein Zuspät.  
Ref.: Michael Stahl, Autor und Fachlehrer für Selbstverteidigung  
Webseite von Michael Stahl:  
<https://www.protactics.de/michael-stahl/>

Buch zum Thema der Sendung:  
Es gibt (k)ein Zuspät. Von der Notwendigkeit, unsere Zeit mit Liebe zu füllen.  
Michael Stahl  
GloryWorld-Medien  
[Michael Stahl, Es gibt \(k\)ein Zuspät \(gloryworld.de\)](http://Michael Stahl, Es gibt (k)ein Zuspät (gloryworld.de))

Autobiographie von Michael Stahl:  
Kein Herz aus Stahl: Außenseiter, Bodyguard, Herzenskämpfer  
Michael Stahl  
Brunnen-Verlag

10:00 weitere Bücher und Medien von Michael Stahl:  
[Bücher, CDs, DVDs von und mit Michael Stahl](#)

Die Sendung ist ein Beitrag zur "Woche der Entscheidung":  
Woche der Entscheidung: Damit Menschen Gott kennenlernen!  
In dieser Woche laden wir Sie ein, Ihre Entscheidung für ein Leben mit Jesus Christus zu treffen. Diese Aktion veranstalten wir gemeinsam mit anderen christlichen Medienorganisationen. Mit dabei sind der ERF, Grandios, Bibel TV, Alpha Deutschland und viele andere.  
[Woche der Entscheidung](#)

In der Sendung empfohlene christliche Hilfsorganisation für Suchtbetroffene und ihre Angehörigen (mit Selbsthilfegruppen und Fachberatungsstellen):  
[Blaues Kreuz: Wege aus der Sucht \(blaues-kreuz.de\)](http://Blaues Kreuz: Wege aus der Sucht (blaues-kreuz.de))  
Kontakt:  
Tel: 0202 62003-0  
Schubertstr. 41  
42289 Wuppertal

---

## Dienstag, 7. November

---

### Lebenshilfe

10:00 Welche Farbe hat der Tod? Erfahrungen eines Klinikseelsorgers.  
Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Autor und psycho-spirituelle Lebensberater  
Website von P. Christoph Kreitmeir:  
[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

Das Buch zur Sendung:  
[Christoph Kreitmeir: Welche Farbe hat der Tod?](#)

---

## Donnerstag, 9. November

---

### Lebenshilfe

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Paul Grötsch, Fachanwalt für Erbrecht, Geschäftsführer Deutsches Forum für Erbrecht  
Häufig gestellte Fragen  
Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht  
Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.  
Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)  
Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00 Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €  
Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €  
Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben  
Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau  
Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben  
vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken  
von der Verbraucherzentrale  
3. Auflage 2020  
256 Seiten, kartoniert  
[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

# Freitag, 10. November

---

## **Lebenshilfe**

Sterben, Tod, Trauer - die große Herausforderung für jeden Menschen.

Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger

Homepage von Josef Epp

[www.josef-epp.de](http://www.josef-epp.de)

Bücher von Josef Epp:

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte

Patmos Verlag, 2016

ISBN: 9783843608190

176 Seiten, Hardcover

€ 16,99

### [Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023

ISBN: 978-3-8436-1444-3

144 Seiten, Hardcover

€ 19,00

10:00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen

Patmos Verlag, 2020

ISBN: 978-3-8436-1211-1

176 Seiten, Hardcover

€ 17,00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen

Kösel Verlag, 2013

ISBN: 978-3-641-13529-4

eBook

€ 12,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011

ISBN: 9783466370115

192 Seiten, Hardcover

€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun

Kösel Verlag, 2008

ISBN: 9783466367863

160 Seiten, Hardcover

€ 14,95

---

## Samstag, 11. November

---

### Lebenshilfe

10:00 Lebenslinien. Wie ich ein neuer Mensch wurde.  
Ref.: Ingrid Sporrer  
Das Buch zu Sendung:  
[be-WEG-te-Zeit von Ingrid Sporrer](#)  
2. Auflage 2023

---

## Montag, 13. November

---

### Lebenshilfe

10:00 "Hilf mir, wenn ich traurig bin..." Kinder im Trauerfall einfühlsam begleiten.  
Ref.: Mechthild Schroeter-Rupieper, Familientrauerbegleiterin und Autorin  
<https://familientrauerbegleitung.de/>  
Buch zur Sendung:  
Für immer Anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds.  
Mechthild Schroeter-Rupieper  
Patmos-Verlag

Internetseite der Referentin:  
[Lavia gGmbH \(lavia-ggmbh.de\)](https://lavia-ggmbh.de)

---

## Dienstag, 14. November

---

### Lebenshilfe

09:00 Es wird dunkler - aber nur draußen! Tipps für Seele und Befindlichkeit.  
Ref.: Joseph Carl Schneider, Heilpraktiker  
Mehr Information: <https://namvita.de> Kontakt: [kontakt@namvita.de](mailto:kontakt@namvita.de) Telefon: 089 35646098

---

## Donnerstag, 16. November

---

### Lebenshilfe

10:00 Fokus Schöpfung. Was Abtreibung und Empfängnisverhütung mit Ökologie zu tun haben.  
Ref.: Cornelia Kaminski, Bundesvorsitzende der "Aktion Lebensrecht für Alle" (Alfa-e.V.)  
Stiftung Ökologie und Demokratie  
[home - Stiftung für Ökologie und Demokratie e.V. \(stiftung-oekologie-u-demokratie.de\)](https://stiftung-oekologie-u-demokratie.de)

Stiftung Ökologie und Demokratie - "Ökologia"-Preisträgerin 2023 Cornelia Kaminski  
["Ökologia"-Preisträgerin 2023 Cornelia Kaminski](#)

---

## Freitag, 17. November

---

### Lebenshilfe

Was uns in Krisen stark macht.

Ref.: Andreas Feldrapp, Psychologe und Leiter Seelsorgekurse bei der IGNIS-Akademie

Listen mit christlichen Beratern:

Internetseite der Ignis-Akademie: [www.ignis.de](http://www.ignis.de)

Internetseite von [C-STAB](#)

10:00

Christliche Kliniken:

Klinik [Hohe Mark](#)

[de´ignis-Fachklinik](#)

Diakonie-Krankenhaus [Elbingerode, Fachabteilung Psychosomatik/Psychotherapie](#)

Internetseite der [Arbeitsgemeinschaft Christlicher Lebenshilfen ACL](#)

(Zusammenschluss von Beratungs-, Therapie- und Seelsorgereinrichtungen auf der Grundlage des Evangeliums)

## Samstag, 18. November

---

### Lebenshilfe

Sexueller Missbrauch - endlich das Schweigen brechen: heilsamer Umgang mit den körperlichen und seelischen Folgen.

Ref.: Peggy Paquet

[Website von Peggy Paquet \(https://peggypaquet.de/\)](https://peggypaquet.de/)

Veranstaltungen mit Peggy Paquet

Im Januar 2024 startet ein Online-Abendkurs (per Zoom) zum Thema Heilung unserer Beziehungen. Beziehungsdynamiken erkennen und lösen.

Termine

19. Januar 2024

02. Februar 2024

16. Februar 2024

01. März 2024

4 Abendeinheiten, jeweils freitags 18:00 bis 21:15 Uhr

[Beziehungsdynamiken - Liebevoller Zwiesprache \(peggypaquet.de\)](#)

10:00

Der nächste Ausbildungskurs in Liebevoller Zwiesprache beginnt im März 2024

Termine

15.3. bis 17.3.2024 (online)

12.4. bis 14.4.2024 (online)

3.5. bis 5.5.2024 (München)

7.6. bis 9.6.2024 (München)

<https://peggypaquet.de/ausbildung/>

---

## Montag, 20. November

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Alte Liebe rostet nicht... Miteinander alt werden.  
Ref.: P. Elmar Busse, Ehe- und Familienseelsorger und Ursel und Roland Steinke, Goldhochzeit-Ehepaar
- 

## Dienstag, 21. November

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
Inneren Frieden finden inmitten von Krisenzeiten.  
Ref.: Josef Müller, Bestsellerautor und Redner  
[Website von Josef Müller \(https://josef-mueller.de/\)](https://josef-mueller.de/)  
Bücher von Josef Müller:  
[Ziemlich bester Schurke. Wie ich immer reicher wurde](#)  
[GO! Das Leben will dir Beine machen](#)  
[KRAFTfutter pur - 30 Powerandachten](#)  
[Kraftfutter pur 2](#)  
Alle Publikationen von Josef Müller finden Sie im Shop unter [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de)
- 

## Donnerstag, 23. November

---

- Lebenshilfe**  
Zeit allein heilt die Wunden nicht.  
Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache  
<https://peggypaquet.de/>
- Veranstaltungen mit Peggy Paquet
- Im Januar 2024 startet ein Online-Abendkurs (per Zoom) zum Thema Heilung unserer Beziehungen. Beziehungsdynamiken erkennen und lösen.  
Termine  
19. Januar  
02. Februar  
16. Februar  
01. März  
4 Abendeinheiten, jeweils freitags 18:00 bis 21:15 Uhr  
[Beziehungsdynamiken - Liebevolle Zwiesprache \(peggypaquet.de\)](https://peggypaquet.de/)
- 10:00 Der nächste Ausbildungskurs in Liebevolle Zwiesprache beginnt im März 2024  
Termine  
15.3. bis 17.3.2024 (online)  
12.4. bis 14.4.2024 (online)  
3.5. bis 5.5.2024 (München)  
7.6. bis 9.6.2024 (München)  
<https://peggypaquet.de/ausbildung/>
- Bei radio horeb gesendete Lebenshilfe-Themen mit Peggy Paquet ergänzend zur Sendung:
18. September 2018 - "Kleine verletzliche Wesen - Die Hauptursache für Beziehungsprobleme, seelisches Leiden und körperliche Erkrankungen" ([Download](#))  
26. September 2017 - "Schmerz in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevolle Zwiesprache" ([Download](#))  
9. Mai 2017 - "Wenn die Kindheit Wunden hinterlässt - Unser Herz kann heilen und stark werden!" ([Download](#))  
12. Dezember 2016 - "Nimm mich einfach in den Arm und halte mich" - Bindungsverletzungen erkennen und heilen. ([Download](#))
-

## Freitag, 24. November

---

### Lebenshilfe

Demenz: Wer bin ich vor Gott, wenn ich mich selbst nicht mehr kenne?

Ref.: Pastor Norbert Rose, Autor, Seminarleiter für Demenz- und Sterbebegleitung

Buch: Norbert Rose, Fremd und doch vertraut, Gerth Medien 2023, 15 EUR

10:00

[hier bestellen](#)

CD: Lars Peter, Vertraut - Lieder, die mein Herz berühren, Gerth Medien 2023, 16 EUR

[hier bestellen](#)

---

## Samstag, 25. November

---

### Lebenshilfe

Tatort Partnerschaft. Aus dem Gefängnis toxischer Beziehungen ausbrechen:

Ref.: Leonie Hoffmann, Autorin von "ÜberWunden - die wahre Geschichte einer zerstörerischen Liebe, tiefer Verletzungen und großer Wunder"

Buch zur Sendung:

10:00

Leonie Hoffmann

Überwunden. Die wahre Geschichte einer zerstörerischen Liebe, tiefer Verletzungen und großer Wunder.

GerthMedien

Buch 16,00 € [hier bestellen](#)

E-Book, 12,99 € [hier bestellen](#)

---

## Montag, 27. November

---

### Lebenshilfe

Von der Kunst des Gebens und Nehmens.

Ref.: Dr. Albert Wunsch, Paar-, Erziehungs- und Konfliktberater

[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch

Im Hawisch 17, 41470 Neuss

Tel.: 02137 - 92 99 882

E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

10:00

[Die Verwöhnungsfälle](#)

[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)

Kösel Verlag

[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)

[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)

Springer Verlag Berlin

An welcher Schraube Sie drehen können, damit Ihre Beziehung rundläuft

Boxenstopp für Paare

Goldmann Verlag

Abschied von der Spaßpädagogik

Für einen Kurswechsel in der Erziehung

Kösel Verlag

---

## Dienstag, 28. November

---

### Lebenshilfe

10:00 Lebenslinien. Es ist nie zu spät, befreit zu leben.  
Ref.: Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin  
Website von Eva-Maria Admiral  
[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](http://Eva-Maria-Admiral.admiral-wehrlin.de) Dokumentarfilm über Eva-Maria Admiral:  
[https://youtu.be/R2Xi\\_w8V\\_ks](https://youtu.be/R2Xi_w8V_ks)

---

## Donnerstag, 30. November

---

### Lebenshilfe

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Paul Grötsch, Fachanwalt für Erbrecht, Geschäftsführer des Deutschen Forums für Erbrecht  
Häufig gestellte Fragen  
Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.

Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)

Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00 Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €  
Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €  
Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben  
Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau  
Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben  
vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken  
von der Verbraucherzentrale  
3. Auflage 2020  
256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Freitag, 1. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. Mit allen Sinnen - feiern in der Familie.  
Ref.: Sandra Geissler, Autorin, Theologin und Bloggerin  
Buchtipps:

10:00

Dieses kleine Stück Himmel. Mit allen Sinnen Familie leben.  
Sandra Geissler  
SCM, 1. Auflage  
208 Seiten, Klappenbroschur  
ISBN: 9783775160940

[Zum Online-Shop](#)

Die vorherige Sendung mit Sandra Geissler:

Familie leben - ein kleines Stück Himmel auf Erden  
Lebenshilfe, 26.05.2022

---

## Samstag, 2. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Warum lohnt es sich, mutig zu sein! Die Geschichte meines humanitären Modelabels.

Ref.: Nathalie Schaller, Gründerin von „eyd“, nachhaltige und faire Mode [eyd]

Humanitarian Clothing GmbH  
Landhausstraße 241  
70188 Stuttgart  
Tel: 0711 - 420 803 27  
[www.eyd-clothing.com](http://www.eyd-clothing.com)

10:00

Buch zur Sendung:

Nathalie Schaller mit Lennart Will: Der Stoff aus dem die Freiheit ist.  
Die Geschichte meines humanitären Modelabels [eyd] - und warum es sich lohnt, mutig zu sein.

adeo-Verlag

[Link zum Buch](#)

Film:

Tausche T-Shirt gegen Hoffnung. Dokumentarfilm von Jonathan Ziegler und Sarah Dörner

[tausche-t-shirt-gegen-hoffnung.de](http://tausche-t-shirt-gegen-hoffnung.de)

---

## Montag, 4. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Hildegardheilkunde und Naturmedizin - bewährte Helfer in der kalten Jahreszeit.  
Ref.: Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin Ref.:  
Sylvia Groß, Heilpraktikerin und Hildegard-Expertin  
Lebenshilfe - Sendereihe „Die Naturheilpraxis“  
Kontakt zu den Referenten:

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde  
Andreas Franziskus Groß  
Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent  
Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München  
Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56  
Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)  
E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de) Sylvia Michaela Groß  
Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin  
Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München  
Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83  
Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82  
Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de)

10:00

E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)  
Zusammenarbeit mit:

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow  
[www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Fr. Dr. Christiane Ernst Paregger  
[www.hildegardpraxis.it](http://www.hildegardpraxis.it)

Informationen zu Hildegardprodukten  
und Bestellungen unter:  
Hildegard-Naturprodukte-PJ  
Telefon: 07533-7433  
[www.virita.de](http://www.virita.de)

St. Hildegard-Posch GmbH  
Telefon: +43 7667-81 31  
[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)  
E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## **Dienstag, 5. Dezember**

### **Lebenshilfe**

Das Ehrenamt - tragende Säule bei radio horeb.  
Ref.: Maria Vallaster, Leiterin der Online-Redaktion und Ralf Oppmann,  
Standortleiter München und Ausbilder für ehrenamtliche Sendebegleiter  
Mehr Info (Text, Video):

10:00

[radio horeb-Team Deutschland Ihr Ehrenamt | radio horeb](#)

---

## Donnerstag, 7. Dezember

---

### Lebenshilfe

Erkältungszeit. Husten vorbeugen und richtig behandeln.

Ref.: Dr. Michael Barczok, Pneumologe

Bücher von Dr. Michael Barczok:

10:00

Atem Los. Ihre Lunge verstehen, schützen, stärken. Verlag Mediathoughts, Sept. 2023

[Buch hier bestellen](#)

Luft nach oben. Wie richtiges Atmen uns stärker macht. Verlag Bastei Lübbe

[E-Book hier bestellen](#)

---

## Freitag, 8. Dezember

---

### Lebenshilfe

Maria. Ein Mädchen der Antike als Vorbild für die Frau von heute?

10:00

Ref.: Milena Marton, Pianistin und fünffache Mutter

Website von Milena Marton:

[www.milenamarton.com/de](http://www.milenamarton.com/de)

---

## Samstag, 9. Dezember

---

### Lebenshilfe

Das wundervolle Geschenk des Lebens! Unser Kind hat Down Syndrom.

Ref.: Caterina Centomo, Mutter von Maria

Mehr zum Thema

+ „Ich kann viel mehr als ihr denkt!“ Das verborgene Potential von Kindern mit Behinderung.

Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin, Pädagogin und Autorin, und Caterina Centomo, Mutter von Maria (Kind mit Downsyndrom)

Sendung am 21.03.2023

[hier nachhören](#)

10:00

+ Leben mit Down-Syndrom - mittendrin und voll dabei

Lebenshilfe mit Rosi Mittermeier, Selbsthilfegruppe "Von wegen down!"

Sendung am 03.12.2022

[hier nachhören](#)

+ Am liebsten bin ich Hamlet - leben mit Downsyndrom

Lebenshilfe mit Sebastian Urbanski, Vorstandsmitglied der Bundesvereinigung Lebenshilfe, Schauspieler

Sendung am 16.03.2021

[Mehr Info hier](#)

In der Sendung genanntes Buch:

[Maren Müller-Erichsen: Geliebte Kinder. Eine Mutter kämpft für die Rechte von Menschen mit Behinderungen](#)

---

# Montag, 11. Dezember

---

## Lebenshilfe

Die Glückmachliste.

Ref.: Dr. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky

[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dagmar.amling@psychopaedie.de](mailto:dagmar.amling@psychopaedie.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädieder und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.

Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf [www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

10:00

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)

[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)

von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky

Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

[Wodurch wurde ich, wie ich bin?](#)

[Erfahrungen in jungen Jahren - Auswirkungen und Auflösungen](#)

von Jakob Derbolowsky

Verlag Psychopädica, Preis: 24,50 €

[Vergeben ja, vergessen nie: Die eigene Vergangenheit: Kraftquelle oder Last](#)

von Jakob Derbolowsky

Psychopädica Verlag, Preis: 9,90 €

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)

[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung  
\(Das Anleitungsbuch\)](#)

von Jakob Derbolowsky

Verlag Psychopädica, Preis: 10,50 €

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)

[TrophoTraining](#)

[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)

von Jakob Derbolowsky

Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

---

## Dienstag, 12. Dezember

---

### Lebenshilfe

Elternkurs. Das Wochenbett - die kostbare Zeit für Mama und Kind.

Ref.: Lisa Hobelsberger, Hebamme, Buchautorin

Buch zur Sendung:

10:00

Hallo Wochenbett: Es muss nicht alles magisch sein.

Deine Psyche und dein Körper nach der Geburt - Hebammenwissen,

Erfahrungsberichte & Selfcare Rituale

Lisa Hobelsberger

Verlag herbig

[Hier bestellen](#)

Internetseite von Lisa Hobelsberger:

[Meilenstein Akademie](#)

---

## Donnerstag, 14. Dezember

---

### Lebenshilfe

70 Jahre Caritas Baby Hospital in Bethlehem: Oase der Nächstenliebe in einem zerrissenen Land.

10:00

Ref.: Dr. Hiyam Marzouga, Chefärztin Caritas Baby Hospital Bethlehem

Kinderhilfe Bethlehem im Deutschen Caritasverband e.V.

Spendenkonto IBAN: DE22 6602 0500 0303 0303 03

[www.kinderhilfe-bethlehem.de](http://www.kinderhilfe-bethlehem.de)

---

## Freitag, 15. Dezember

---

### Lebenshilfe

Marias Schwangerschaft und Jesu Geburt - Heilsbotschaft für verletzte Seelen.

Ref.: Andrea Müller, Abtreibungsüberlebende, Gründerin von "Schwanger - du bist nicht allein" und Autorin

Einladung zu einem Seminar bei Belastungen im Zusammenhang mit Fehlgeburt oder Abtreibung: "Vertrauensbeziehung stärken - Innere Heilung"

26. bis 28.4.2024 in Neuötting

Seminarleitung: Andrea Müller

Infos und Anmeldung unter: [www.familiesein.de](http://www.familiesein.de)

10:00

eMail: [seminar@familiesein.de](mailto:seminar@familiesein.de) Webseite von Schwanger - Du bist nicht allein e.V.

[www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org](http://www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org)

Kontakt zur Referentin:

[post@schwanger-du-bist-nicht-allein.de](mailto:post@schwanger-du-bist-nicht-allein.de) Buch von Andrea Müller:

Abtreibung - Ausweg, wenn die Seele nicht mehr weint.

[Mehr Info oder hier bestellen](#)

Weitere Gruppen für Trauernde nach Abtreibung:

[Rahels Weinberg](#)

[Kaleb e.V.](#)

---

## Montag, 18. Dezember

---

### Lebenshilfe

Was ist Frieden?

Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

10:00

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)  
Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.  
Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

---

## Dienstag, 19. Dezember

---

### Lebenshilfe

Die Weihnachtsbotschaft: "Freut euch und jubelt!"

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

10:00

Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung  
  
86577 Sielenbach OT Schafhausen  
Tel.: +49 8258-997 55 20  
FAX: +49 8258-997 55 21

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

---

## Donnerstag, 21. Dezember

---

10:00

**Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Das unbegreifliche Geschenk des Lebens: die Geschichte meiner Frau Chiara.

Ref.: Enrico Petrillo

Die Webseite über Chiara Corbella Petrillo in deutscher Sprache:

<https://www.chiaracorbella Petrillo.org/de/>

---

**Freitag, 22. Dezember**

---

## Lebenshilfe

Höhepunkt 2023: Ungewissheit und Vertrauen - Sorgen dauerhaft abgeben.

Ref.: Josef Müller, Buchautor und Evangelist

[www.josef-mueller.de](http://www.josef-mueller.de)

In der Sendung erwähnter [Sorgenübergabe-Vertrag](#) s.u.

Bücher zur Sendung:

[KRAFTfutter pur](#)  
[30 Powerandachten](#)  
mediaKern Verlag

[Kraftfutter pur 2](#)  
mediaKern Verlag

Der Nachfolge-Band des 2019 erschienenen ersten »Kraftfutter«-Andachtsbuches von Josef Müller hat den gleichen positiven Fokus: Einladung zum kindlichen Vertrauen auf Gott, Ermutigung und Motivation der Nachfolger Jesu. Die kurzen, lebendigen Impulse sind wieder angereichert mit persönlichen Einsichten, Erfahrungen und Erlebnissen des Autors.

KRAFTfutter pur und alle u.g. Bücher können direkt über [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de) bestellt werden, auch die handsignierten Bücher. Telefon Ost-West Media Verlag: 08141-102 20

Möchten Sie Josef Müller als Redner einladen, dann schreiben Sie an [office@josef-mueller.de](mailto:office@josef-mueller.de)

Weitere Bücher von Josef Müller:

[Ziemlich bester Schurke](#)  
[Wie ich immer reicher wurde.](#)  
Fontis-Brunnen Verlag, Preis: 20,00 €

10:00

[GO!](#)  
[Das Leben will dir Beine machen.](#)  
Fontis-Brunnen Verlag, Preis: 5,00 €

[Hier](#) kommen Sie zu den Büchern von Josef Müller.

Sorgen-Übergabevertrag  
zwischen dem Unterzeichnenden und Jesus Christus gemäß

1.Petrus 5,7

"Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch." 1 Ich übergebe Jesus Christus meine Sorgen und verliere alle weiteren

Bearbeitungsrechte. 2 Er übernimmt meine Sorgen zur weiteren Bearbeitung und kommt für die allerbeste Erledigung auf 3 Die Anzahl der zu übertragenden Sorgen ist unbegrenzt. 4 Rücknahme-Sperrklausel:

Bei dem Versuch, den Vertrag zu brechen und rechtswidrig die abgegebenen Sorgen an sich zu reißen, ist der Unterzeichnende verpflichtet zu folgendem Gebet:

"Ich danke dir, dass du meine Sorgen bereits endgültig übernommen hast.

Ich vertraue dir, dass du dich ganz für mich einsetzt." 5 Zur Vertragsausführung wird im Einzelnen empfohlen:

a) Die abzugebenden Sorgen aufschreiben und in die Bibel einlegen (z.B. auf der Seite von 1. Petrus 5,7)

b) Die Sorgen außerdem im Gebet mündlich übergeben.

c) Übergabe-Dank-Gebet täglich wiederholen.

d) Späteres Abhaken der erledigten Sorgen und Dankgebet. 1.Petrus 5,7

Philipper 4,6

Matthäus 6,25+33

Matthäus 10,19

Sprüche 1,32+33

Unterschrift: JESUS

---

# Samstag, 23. Dezember

### **Lebenshilfe**

Weihnachten für Einsame.

Ref.: Sr. Teresa Zukic, Autorin und Leiterin Kleine Kommunität der Geschwister Jesu Seelsorge-Hotline bei radio horeb:

Die Seelsorge-Hotline radio horeb ist täglich von 16:00 bis 17:00 Uhr unter der Telefon-Nummer +49 (0) 8328 921 170 erreichbar. Kommen Sie mit einem erfahrenden Seelsorger persönlich ins Gespräch. An Heiligabend ist die Seelsorge-Hotline von 15:00 bis 20:00 Uhr für Sie erreichbar. Die Nummer: 08328 921 170 (von außerhalb von Deutschland (+49 8328 921 170)).

Infos zur Sendung: [www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)

10:00

Kleine Kommunität der Geschwister Jesu GdB  
Ringstrasse 10  
91085 Weisendorf /Oberlindach

Tel.: 09135 - 799584

E-Mail: [geschwisterjesu@t-online.de](mailto:geschwisterjesu@t-online.de)

Bücher von Sr. Teresa Zukic: [Die Seele braucht mehr als Pflaster. Worte, die heilen.](#)

[Lebe, lache, liebe...](#)  
[und sag den Sorgen Gute Nacht!](#)

[Hier](#) kommen Sie zur Liste aller Bücher und sonstigen Veröffentlichungen von Sr. Teresa Zukic.

---

## **Dienstag, 26. Dezember**

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Kreuz-Weg. Wie das Leiden mich zu Gott führte.

09:00

Ref.: DDr. Boris Wandruszka, Arzt, Psychotherapeut, Philosoph und Autor

[Boris Wandruska - Boris Wandruska - Psychotherapeut • Philosoph • Künstler](#)  
([boris-wandruszka.de](http://boris-wandruszka.de))

---

## **Donnerstag, 28. Dezember**

## Lebenshilfe

Höhepunkt 2023: „Ich kann viel mehr als ihr denkt!“ Das verborgene Potential von Kindern mit Behinderung.  
Ref.: Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin und Pädagogin und Caterina Centomo, Mutter eines Kindes mit Down-Syndrom  
Mehr Infos zur Pädagogik von Dr. Christel Manske:  
[www.christel-manske-institut.de](http://www.christel-manske-institut.de)

Christel Manske Institut  
Charlottenstr. 32, 20257 Hamburg  
Tel. 040 - 491 10 51

Eine Auswahl der Bücher von Dr. Manske:

[Schreibbuch zur inklusiven Lesefibel](#)  
Spielen - Schreiben - Lesen

[Inklusive LeseFibel  
für Kinder mit Down-Syndrom, Leseratten und Legastheniker](#)

[Wie kommt das Denken in meinen Kopf ... im Mathematikunterricht?](#)

[Schlechte Schüler gibt es nicht](#)

10:00

[Hier](#) kommen Sie zu allen Büchern von Dr. Christel Manske: [www.christel-manske-institut.de/buecher](http://www.christel-manske-institut.de/buecher)

Fortbildungsprogramme 2023 für die Organisation von Selbsthilfegruppen

Wir wissen, dass das Lernen der Entwicklung voraussetzt. Unsere Aufgabe besteht darin, mit unseren Kindern so zu lernen, dass sie sich entwickeln können. L.S. Vygotskij geht davon aus, dass jede Behinderung in erster Linie sozialer Natur ist. Der pädagogische Optimismus, der von seinem Werk ausgeht, ist nicht unbegründet. Es ist notwendig, dass wir uns gemeinsam fortbilden. Wenn wir dann die Erfahrung machen, dass es an der Zeit ist gemeinsam zu forschen, haben wir die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen zu organisieren.

Die Fortbildungen finden digital am Samstag und Sonntag statt. Die Kosten für jedes Wochenende betragen 250,- Euro. Falls Teilnehmer\*innen nicht an allen Modulen teilnehmen möchten, ist es möglich, sich nur für einzelne Modulwochenenden anzumelden.

Kurs A Pädagogik 2023

Sprachentwicklung 03. und 04. Juni 2023 Philosophie 24. und 25. Juni 2023 Sachkundeunterricht 23. und 24. September 2023 Mathematikunterricht 21. und 22. Oktober 2023 Funktionelle Systeme 11. und 12. November 2023 Der gute Unterricht 09. und 10. Dezember 2023 Kurs B Heilpädagogik 2023 Verhaltensstörung 17. und 18. Juni 2023 Funktionelle Systeme 08. und 09. Juli 2023 Diagnostik 07. und 08. Oktober 2023 Downsyndrom 28. und 29. Oktober 2023 Autismus 25. und 26. November 2023 Philosophie/ Psychose 16. und 17. Dezember 2023

Kurs-Termine 2024 sind uns noch nicht bekannt.

---

## Freitag, 29. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Wie ich dem Krieg im Kongo entkam - und Gott mir Frieden schenkte.

Ref.: Pappy Orion Rwizibuka, Autor Übers.: Svenja Rwizibuka

Buch zur Sendung:

Flieh, mein Sohn! Wie ich dem Krieg im Kongo entkam und Gott mich fand.

Eine Geschichte über Gottes Bewahrung, Glauben und wahre Entschlossenheit

Pappy Orion Rwizibuka

SCM-Häussler

[Buch hier bestellen](#)

10:00

Kontakt zum Autor:

[www.focuscongo.com](http://www.focuscongo.com)

Focus Congo e.V.

Röntgenstr. 8

76351 Linkenheim-Hochstetten

---

## **Samstag, 30. Dezember**

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Wendezeiten in der Ehe - Krisen erkennen, vorbeugen und gemeinsam meistern.

Ref.: Dr. Peter Wendl, Familien- und Eheberater, Autor

Mehr Information: [Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft \(ZFG\)](#)

10:00

---

## **Montag, 1. Januar**

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Maria - Begleiterin im Alltag.

Ref.: Vikica Dodig, Pilgerleiterin in Medjugorje für die deutschsprachigen Pilger

09:00

---

## **Dienstag, 2. Januar**

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Vom Suizidkandidaten zum Mutmacher.

Ref.: Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance Coach, Autor

Internetseite Alexander Egger:

[About | Alexander Egger Power Your Life | Salzburg](#)

10:00

Film über Alexander Egger:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_3WkCiytFwE](https://www.youtube.com/watch?v=_3WkCiytFwE)

## Donnerstag, 4. Januar

---

### Lebenshilfe

Höhepunkt 2023: Der Ozean in mir... Mein Weg mit der Depression.

Ref.: Janice Braun, Jugendpastorin, Autorin

Internetseite der Referentin:

<https://www.janicebraun.com/>

10:00

Buch zur Sendung:

Der Ozean in mir.

Am Tiefpunkt meines Lebens war Gott da. Mein Weg mit der Depression.

Janice Braun

SCM Haenssler-Verlag

Artikel-Nr.: 396148000

ISBN: 9783775161480

€ 14,95

[hier bestellen](#)

---

## Samstag, 6. Januar

---

### Lebenshilfe

Höhepunkt 2023: Lebendiger Glaube - viele Herausforderungen: katholische Christen in China.

Ref.: Katharina Wenzel-Teuber, China-Zentrum e.V. und Josef Gao, aus China  
China-Zentrum der Steyler Missionare:

09:00

[China-Zentrum \(steyler.de\)](http://China-Zentrum(steyler.de))

Direkter Link zum China-Zentrum:

[China Zentrum e.V.: Home \(china-zentrum.de\)](http://China-Zentrum(e.V.):Home(china-zentrum.de))

---

## Montag, 8. Januar

---

## **Lebenshilfe**

Den Sinn im Leben finden. Aber wie?

Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger

Homepage von Josef Epp

www.josef-epp.de

Bücher von Josef Epp:

### [Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023

ISBN: 978-3-8436-1444-3

144 Seiten, Hardcover

€ 19,00

-> mit eigenem Kapitel über das Thema "Sinnsuche/Sinnfindung"

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte

Patmos Verlag, 2016

ISBN: 9783843608190

176 Seiten, Hardcover

€ 16,99

10:00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen

Patmos Verlag, 2020

ISBN: 978-3-8436-1211-1

176 Seiten, Hardcover

€ 17,00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen

Kösel Verlag, 2013

ISBN: 978-3-641-13529-4

eBook

€ 12,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011

ISBN: 9783466370115

192 Seiten, Hardcover

€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun

Kösel Verlag, 2008

ISBN: 9783466367863

160 Seiten, Hardcover

€ 14,95

---

## Dienstag, 9. Januar

---

### Lebenshilfe

10:00 Mystik leben im Alltag.  
Ref.: DDr. Boris Wandruszka, Psychiater und Philosoph  
[Boris Wandruszka - Boris Wandruszka - Psychotherapeut • Philosoph • Künstler](#)  
([boris-wandruszka.de](http://boris-wandruszka.de))

---

## Donnerstag, 11. Januar

---

### Lebenshilfe

Elternkurs. Getrennt oder geschieden - und trotzdem gemeinsam Eltern bleiben.  
Ref.: Cornelia Puhmann, Psychologische Psychotherapeutin, Paarcoach  
Dipl.-Soz. Päd. Cornelia Puhmann  
Psychologische Psychotherapeutin  
Libauer Str. 15, 81927 München  
Tel.: 089 930 63 61  
E-Mail: [freundundleid@arcor.de](mailto:freundundleid@arcor.de)

10:00

Links zur weiteren Sendungen mit Cornelia Puhmann:

[Das Zwiegespräch nach Michael Lukas. - 15.06.2021](#)

[Wenn sich Rechtfertigung und innerer Rückzug in die Partnerschaft einschleichen. - 15.06.2020](#)

[Wenn sich Kritik und Verachtung in die Partnerschaft einschleichen. - 14.05.2020](#)

[Die Liebe pflegen. - 14.01.2019](#)

---

## Freitag, 12. Januar

---

### Lebenshilfe

Verletzte Seele. Die zerstörerische Macht von religiösem Missbrauch.  
Ref.: Jana Schmidt, Autorin und Missbrauchsopfer

Buch zur Sendung:

Sie predigten Wasser und tranken Wein. Mein Weg aus religiösem Missbrauch in die Freiheit.

10:00

Jana Schmidt mit Martina Kessler  
SCM-Verlag 2023  
ISBN: 9783775161619  
224 Seiten  
17,00 € gebundene Ausgabe  
11,99 € E-Book  
[hier bestellen](#)

---

## Samstag, 13. Januar

---

### **Lebenshilfe**

Mut ist Angst, die gebetet hat.

Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

10:00

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.  
Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

---

## Montag, 15. Januar

---

### **Lebenshilfe**

Integration - eine Herausforderung für alle.

Ref.: Dr. Yassir Eric, Theologe, Leiter des Europäischen Instituts für Integration, Migration und Islamthemen (EIMI)

Internetseite des [Europäischen Instituts für Migration, Integration und Islamthemen \(EIMI\)](#)

Bücher von Yassir Eric:

[Hass gelernt - Liebe erfahren. Vom Islamisten zum Brückenbauer](#)

adeo-Verlag, 8. Auflage, 2022

10:00

240 S., gebunden mit Schutzumschlag und 16-seitigem Bildteil

ISBN: 978-3-86334-177-0

€ 18,00

[Wir müssen reden, bevor es zu spät ist. Über radikalen Islam, Integration und unsere Ideale](#)

Verlag Droemer Knaur

240 S., gebunden oder als Ebook

ISBN: 978-3-96340-124-4

€ 20,00 (gebunden) / € 16,99 (Ebook)

[Video Ein radikaler Muslim begegnet Jesus | Die Geschichte von Yassir Eric - YouTube](#)

---

## Dienstag, 16. Januar

---

### **Lebenshilfe**

"Wie man aus Trümmern ein Schloss baut - auch ohne Augenlicht kann Leben bunt sein".

Ref.: Dörte Maack, Moderatorin und Coach

[www.doerte-maack.de](http://www.doerte-maack.de)

10:00

Buch zur Sendung:

Wie man aus Trümmern ein Schloss baut. Die Geschichte meines Erblindens und wie ich wieder Lebensfreude fand.

von Dörte Maack

Patmos Verlag, 20,00 €

[hier online bestellen](#)

Hörbuch: WBH Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen e.V.

Nummer: 33626 (kostenlose Ausleihe für blinde und sehbehinderte Menschen)

[hier online bestellen](#)

---

## Donnerstag, 18. Januar

---

### **Lebenshilfe**

Ökumene der Nächstenliebe. Gemeinsam im Einsatz für die Armen.

Ref.: Sr. Deodata Weber, Leiterin der RaphaelOase Bremen und Pfr. Dr. Marc

10:00

Weber, Pfarrer von St. Raphael Bremen und Ulrich Schlüter, Ortsamtsleiter

Osterholz in Bremen

Mehr Information über die RaphaelOase:

<https://raphaeloase.de>

---

## Freitag, 19. Januar

---

## **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Dr. Anton Steiner, Fachanwalt für Erbrecht, Präsident Deutsches Forum für Erbrecht

Häufig gestellte Fragen

Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.  
Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)  
Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00

Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €  
Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €  
Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben  
Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau  
Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben  
vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken  
von der Verbraucherzentrale  
3. Auflage 2020  
256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Samstag, 20. Januar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Lebenslinien. "Gewöhn dich an anders!" Wie eine Jesus-Serie mich zum Glauben führte.  
Ref.: Andrea Ballschuh, Fernseh-Moderatorin, Online-Videocoach

---

## Montag, 22. Januar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Konfessionsverbindende Ehe als Herausforderung und Chance.  
Ref.: Christiane Welp und Uwe Welp, katholisch-evangelisches Ehepaar, Gemeinschaft Chemin Neuf  
<https://www.chemin-neuf.de/>

---

## Dienstag, 23. Januar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Wie stärke ich mein Immunsystem?  
Ref.: Dr. med. Armin Schwarzbach, Laborfacharzt mit Spezialisierung auf Infektiologie  
Kontakt zum Labor des Referenten:  
  
ArminLabs GmbH - Geschäftsführer: Dr. med Armin Schwarzbach  
Zirbelstraße 58 • 86154 Augsburg •  
Tel: 0821 780 931 50  
  
[www.arminlabs.com](http://www.arminlabs.com)  
Email: [info@arminlabs.com](mailto:info@arminlabs.com)  
  
"Post Covid Koinfections Checkliste", über die im Labor erste Hinweise zu einer möglichen Koinfektion mit einem anderen Virus ermittelt werden können.  
[Hier herunterladen](#)

---

## Donnerstag, 25. Januar

---

**Lebenshilfe**

Perspektivwechsel - der Anfang aller Umkehr.

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung

10:00

86577 Sielenbach OT Schafhausen  
Tel.: +49 8258-997 55 20  
FAX: +49 8258-997 55 21

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

---

**Freitag, 26. Januar**

---

10:00

**Lebenshilfe**

Hausmittel zur Stärkung des seelischen Gleichgewichts.

Ref.: Dr. Cordula von der Ropp, Kneippärztin

---

**Samstag, 27. Januar**

---

10:00

**Lebenshilfe**

Starke Männer. Geliebt durch Leistung?

Ref.: Patrick Knittelfelder, Unternehmer, Autor

[www.home-salzburg.com](http://www.home-salzburg.com)

---

**Montag, 29. Januar**

---

### **Lebenshilfe**

"Herr, schenk mir Geduld - aber bitte sofort!"

Ref.: Josef Müller, Bestsellerautor und Redner

<https://josef-mueller.de>

Bücher von Josef Müller:

[Ziemlich bester Schurke. Wie ich immer reicher wurde](#)

[GO! Das Leben will dir Beine machen](#)

[KRAFTfutter pur - 30 Powerandachten](#)

[Kraftfutter pur 2](#)

Alle Publikationen von Josef Müller finden Sie im Shop unter [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de).

10:00

Weitere geplante Lebenshilfe-Sendungen mit Josef Müller in 2024:

09.03.2024 Lebenslinien. Vom FBI gejagt - von Gott gefunden. Beim Tag des Offenen Senders im radio horeb-Studio München.

13.04.2024 Neue Freude am Gebet - Motivation zum ständigen Gebet (Arbeitstitel)

08.07.2024 Wie komme ich mit absoluter Sicherheit in den Himmel? (Arbeitstitel)

30.09.2024 Jesus Nachfolge, verstehen, leben und verteidigen (Arbeitstitel)

Auswahl Lebenshilfe-Sendungen mit Josef Müller in 2023:

10.01.2023 KRAFTfutter. Ungewissheit und Vertrauen - Sorgen dauerhaft abgeben.

[Hier nachhören](#)

21.04.2023 "Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir!" Alles loslassen, Neues empfangen.

[Hier nachhören](#)

21.11.2023 Inneren Frieden finden inmitten von Krisenzeiten.

[Hier nachhören](#)

---

## **Dienstag, 30. Januar**

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung: Umweltschutz und Fleischkonsum - wie geht das zusammen?

Ref.: Stefan Michel, Journalist und Buchautor

Buch zur Sendung:

10:00

Fleisch fürs Klima. Ein neuer Blick auf Artenschutz, Tierhaltung und nachhaltige Ernährung.

Stefan Michel

Verlag oekom

22,00 € Buch

17,99 € E-Pub / PDF

[Hier bestellen](#)

Website von Stefan Michal:

[www.koepfchenmedien.eu](http://www.koepfchenmedien.eu)

---

## **Donnerstag, 1. Februar**

### **Lebenshilfe**

Eigenmotivation - der Motor für ein zufriedeneres Leben.

Ref.: Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance Coach, Autor

Internetseite Alexander Egger:

[About | Alexander Egger Power Your Life | Salzburg](#)

Film über Alexander Egger:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_3WkCiytFwE](https://www.youtube.com/watch?v=_3WkCiytFwE)

Die nächsten Lebenshilfe-Sendungen mit Alexander Egger:

24.06.2024 Über mentale Stärke

07.09.2024 Über Workflow

10:00

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Alexander Egger:

28.08.2023 Lebenslinien. Vom Suizidkandidaten zum Mutmacher.

Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance Coach, Autor

[Hier nachhören](#)

Autobiographisches Buch von Alexander Egger:

Hoffnung die unter die Haut geht. Warum ich doch nicht gesprungen bin? Ein Mutmacher.

tredition, 2019

204 Seiten, Taschenbuch (auch gebunden und Ebook)

ISBN: 978-3-7497-7372-5

€ 12,50 (Gebunden: € 19,00; Ebook: € 2,99)

[Im Online-Shop von tredition](#)

---

## **Freitag, 2. Februar**

### **Lebenshilfe**

Wenn das ersehnte Baby nicht kommt: auch mein Kinderwunsch blieb unerfüllt.

Ref.: Ingeborg Händler, Eheseelsorge bei LiSa-Eheatelier

Ingeborg Händler war jahrelange Mitarbeiterin bei

„Hannahs Schwestern“, einer Initiative für Ehepaare mit unerfülltem Kinderwunsch.

[www.hannahs-schwestern.de](http://www.hannahs-schwestern.de) Hannahs Schwestern gehört zu KALEB e. V.

Augustusburger Str. 121, 09126 Chemnitz

Tel: 0371-23480140, [info@hannahs-schwestern.de](mailto:info@hannahs-schwestern.de)

Heute arbeitet Frau Händler mit in der Eheseelsorge im

10:00

LiSa Eheatelier ([www.lisaehatelier.de](http://www.lisaehatelier.de))

Dresdenerstrasse 7, 34289 Zierenberg

Tel.: +49 5606 531 750

[kontakt@lisaehatelier.de](mailto:kontakt@lisaehatelier.de)

Buchempfehlung:

[Keine Kinder?!](#)

[Ungewollt Kinderlos als Christ; Erfahrungen und Denkanstöße.](#)

Herausgeber: Anne-Kathrin Braun und Maria Roßner

Lichzeichen Verlag, Preis: 8,95€ Mitautoren sind Ingeborg und Stephan Händler.

---

## Samstag, 3. Februar

---

### Lebenshilfe

10:00 Lebenslinien: Mein Camino - und was Jesus mir zeigte.  
Ref.: Frank Joosten, Jakobsweg-Pilger  
Frank Joosten, Jakobswegpilger  
Mail: frank.joosten@gmx.de

---

## Montag, 5. Februar

---

### Lebenshilfe

Gesund leben im Alter: Flüssigkeit und Ernährung.  
Ref.: Dr. Jochen Gerd Hoffmann, Chefarzt Geriatrie St. Hildegardis Krankenhaus  
Köln  
Website St. Hildegardis-Krankenhaus Köln:  
[www.hildegardis-krankenhaus.de](http://www.hildegardis-krankenhaus.de)

Mehr Information zum Thema:

[DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.](http://www.dge.de)

10:00 Frühere und künftige Sendungen mit Dr. Jochen Gerd Hoffmann:  
21.09.2023 Alzheimer - vorbeugen, erkennen und frühzeitig aktiv werden.  
[Hier nachhören](#)  
11.06.2024 Gesund leben im Alter: aktiv bleiben durch Bewegung und Geselligkeit.  
26.09.2024 Gesund leben im Alter: Was man zuhause gegen Demenz tun kann.

Weitere Lebenshilfe-Sendungen zum Thema:

07.08.2023 Früchte, Beeren und eine gute Ernte - wie wir unsere Gesundheit stärken können.

[Hier nachhören](#)

23.06.2023 Klosterheilkunde - Gutes für den Darm

[Hier nachhören](#)

10.03.2023 Cholesterin - Risikofaktor Nummer eins für den Herzinfarkt

[Hier nachhören](#)

---

## Dienstag, 6. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Genitalverstümmelung - der Kampf gegen ein grausames Ritual.

Ref.: Maren Bröer, Netzwerk Rafael e.V. und Günter Haverkamp, Aktion Weißes Friedensband e.V.

Netzwerk Rafael e.V.

Greifswalder Straße 22 c

31141 Hildesheim

Telefon: +495121695346

Telefax: +495121695347

10:00 E-Mail: [info@netzwerk-rafael.de](mailto:info@netzwerk-rafael.de)

Web: [www.netzwerk-rafael.de](http://www.netzwerk-rafael.de)

Aktion Weißes Friedensband e.V.

Himmelgeister Str. 107a

40225 Düsseldorf

Deutschland

Telefon: +49 (0)211-9945137

Fax: +49 (0)211-9945138

Email: [aktion@friedensband.de](mailto:aktion@friedensband.de)

Web: [www.friedensband.de](http://www.friedensband.de)

---

## **Donnerstag, 8. Februar**

---

### **Lebenshilfe**

Mehr als Saufen und Party! Das reiche Brauchtum von Karneval und Fastnacht.

Ref.: Hans Driesel, künstlerischer Leiter des Fastnachtsmuseums Kitzingen

Link zum Deutschen Fastnachtsmuseum:

<https://deutsches-fastnachtmuseum.byseum.de/de/home>

---

10:00

## **Freitag, 9. Februar**

---

### **Lebenshilfe**

Zugemutet: Krankheit als Herausforderung für meinen Glauben.

Ref.: Maria Anna Leenen, Einsiedlerin

Die Referentin im Internet: [www.maria-anna-leenen.de](http://www.maria-anna-leenen.de)

Maria Anna Leenen ist Autorin zahlreicher Bücher, die Sie [hier](#) finden.

E-Mail: [kontakt@maria-anna-leenen.de](mailto:kontakt@maria-anna-leenen.de)

10:00

Postanschrift:

Postfach 1226, 49573 Ankum

neuestes Buch:

Fülle. Die schöpferische Kraft der Natur. Weisheiten einer Eremitin.

von Maria Anna Leenen

Bonifatius Verlag, 2022, gebunden, 240 Seiten

Preis 18,- €

[Hier bestellen](#)

---

## Montag, 12. Februar

---

### Lebenshilfe

Zwischen Lachen und Weinen - die heilende Kraft der Heiterkeit. Mit den Klinikclowns Kamilla und Frieda.

Ref.: Doris Frei und Lucia Aschwanden

10:00

Ein kleiner Sketsch mit Frieda und Kamilla auf [youtube](#) Infos zur Ausbildung zu Klinikclowns: Dachverband Clowns in Medizin und Pflege Deutschland e.V.

Obere Hauptstraße 3

85354 Freising Tel. 08161-149785

Fax 08161-149819 » [www.dachverband-clowns.de](http://www.dachverband-clowns.de)

» [info@dachverband-clowns.de](mailto:info@dachverband-clowns.de)

» [Nachricht schreiben](#)

---

## Dienstag, 13. Februar

---

### Lebenshilfe

Wenn junge Leute sich von der Kirche verabschieden - was können Eltern tun?

Ref.: Dr. Benedikt Michal, Schulamtsleiter, kath. Theologe und Politologe,

Übersetzer des Buches „Komm nach Hause“ (Brandon Vogt)

Webseite von Dr. Benedikt Michal:

[www.benediktakademie.at](http://www.benediktakademie.at) Buch zur Sendung:

"Komm nach Hause. Wie Sie Ihr Kind zurück in die Kirche führen."

10:00

Autor: Brandon Vogt, USA

Übersetzung Dr. Benedikt Michal

Softcover, 368 Seiten

Be&Be-Verlag, AT-Heiligenkreuz

Mail: [bestellung@bebeverlag.at](mailto:bestellung@bebeverlag.at)

ISBN 978-3-903602-05-2

Preis € 19,90

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## Freitag, 16. Februar

---

### Lebenshilfe

Eindrücke von der Pilgerreise nach Kibeho.

Ref.: Diakon Michael Wielath, und Pilger

---

10:00

## Samstag, 17. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. Lebensmittel teilen statt wegwerfen - die "foodsharing"-Initiative für einen bewussten Umgang mit Nahrung.

Ref.: Stefan Kreutzberger, Journalist, Autor

[Hier](#) finden Sie mehr Informationen zur "["foodsharing"-Initiative](#).

Information über Stefan Kreutzberger:

<https://foodsharing.de/team/20195>

Das Buch von Stefan Kreutzberger und Valentin Thurn:

[Die Essensvernichter](#)

Verlag Kiepenheuer & Witsch

Taschenbuch od. E-Book

Preis 8,99 €

[Mehr Information / Hier bestellen](#)

10:00

---

## **Montag, 19. Februar**

---

### **Lebenshilfe**

Fasten, Entgiften und Ausleiten - ein Weg zu neuer Lebenskraft.

Ref.: Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin Ref.: Sylvia Groß, Heilpraktikerin und Hildegard-Expertin

Lebenshilfe - Sendereihe „Die Naturheilpraxis“

Kontakt zu den Referenten:

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde

Andreas Franziskus Groß

Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)

E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de) Sylvia Michaela Groß

Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82

Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de)

E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de) In der Sendung von Sylvia Groß erwähnt:

10:00

1. Petersilienhonigwein (Herzwein) und Wasserlinsen-Elixir bei Hildegard Naturprodukte Strehlow Virita.de

2. Hildegard Ingwer-Ausleitungskeks Pulver bei der Firma:

Hildegard and more, Johannes-Mauthe-Str. 14-16, 72458 Albstadt.

Telefon: 07431 933 41 47 Telefax: 07431 933 41 49

E-Mail: [info@hildegardandmore.de](mailto:info@hildegardandmore.de)

Zusammenarbeit mit:

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow

[www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Fr. Dr. Christiane Ernst Paregger

[www.hildegardpraxis.it](http://www.hildegardpraxis.it)

Informationen zu Hildegardprodukten

und Bestellungen unter:

Hildegard-Naturprodukte-PJ

Telefon: 07533-7433

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

St. Hildegard-Posch GmbH

Telefon: +43 7667-81 31

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)

E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## Dienstag, 20. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Altersarmut - ein besonderes Risiko für Frauen.

Ref.: Silvia Wallner-Moosreiner, Geschäftsführerin Sozialdienst katholischer Frauen  
Landesverband Bayern e.V.

Kontakt:

10:00

Sozialdienst katholischer Frauen

Landesverband Bayern e.V.

Bavariaring 48

80336 München

Tel.: +49 (0)89 / 53 88 60 - 0

E-Mail: [wallner-moosreiner@skfbayern.de](mailto:wallner-moosreiner@skfbayern.de)

---

## Mittwoch, 21. Februar

---

## **Lebenshilfe**

Den inneren Raum entdecken und darin leben.

Ref.: Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger und Priester

[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

Möchten Sie in Kontakt treten mit Christoph Kreitmeir, dann klicken Sie [hier](#).

## Vortragsthemen des Klinikseelsorgers Christoph Kreitmeir

Christoph Kreitmeir ist es nicht möglich, für seelsorgerliche Gespräche zur Verfügung zu stehen.

Folgende Bücher wurden von Christoph Kreitmeir im Vortrag erwähnt:

### Der innere Raum

von Anselm Grün

Verlag Herder Spektrum

### Der Seele eine Heimat geben.

### Spirituelle Impulse für ein gutes Leben.

von Christoph Kreitmeir

Gütersloher Verlagshaus

### Das Kind in dir muss Heimat finden

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

von Stefanie Stahl

Kailash Verlag

10:00

Christoph Kreitmeir hat auf dieses Interview hingewiesen

04.12.2020 Rückzug, allein sein und auftanken. ([Vortrag nachhören](#))

Bücher von Christoph Kreitmeir:

### Zeit für mich - Zeit für Gott.

### Seelennahrung für Advent und Weihnachten.

Randomhouse Verlag

### Sehnsucht Spiritualität.

Gütersloher Verlagshaus

### Glaube an die Kraft der Gedanken.

### Franziskanische Impulse zu einem neuen Lebensstil.

Gütersloher Verlagshaus

Ein Quell in unserer Wüste.

Wegbegleitung in einem Trauerkreis.

Jürgen Kaufmann/Christoph Kreitmeir/Maximilian Wagner

Echter Verlag, Preis: 19,80 €

### Sinnvolle Seelsorge.

### Der existenzanalytisch-logotherapeutische Entwurf Viktor E. Frankls, sein psychologischer und philosophischer Standort und seine Bedeutung für die kirchlich praktische Seelsorge.

EOS Verlag, Preis: 14,50 €

---

## Donnerstag, 22. Februar

---

### Lebenshilfe

Ordnung - ein himmlisches Prinzip.

Ref.: Andreas Braun, Logotherapeut

Blog von Andreas Braun:

[betrachtungenzurzeit.blog](http://betrachtungenzurzeit.blog) Internetseite von Andreas Braun:  
[wertbegegnung.de](http://wertbegegnung.de)

10:00

Buchtipps des Referenten zum Thema Aufräumen:

Magic cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert. Marie Kondo - [hier](#) bestellen.

Die 1%-Methode. minimale Veränderung, maximale Wirkung. James Clear - [hier](#) bestellen.

Die Tiny-Habits-Methode. Kleine Schritte, große Wirkung. Dr. BJ Fogg - [hier](#) bestellen.

---

## Freitag, 23. Februar

---

### Lebenshilfe

Elternkurs. Vergebung lernen in der Familie.

Ref.: Sandra Geissler, Autorin und fünffache Mutter

Webseite von Sandra Geissler:

[7geisslein - Ein Blog über das Leben einer Familie mit allem was zu uns gehört... \(https://7geisslein.com/\)](http://7geisslein.com/)

10:00

Bücher von Sandra Geissler:

[Sandra Geissler im SCM-Shop \(www.scm-shop.de\)](http://www.scm-shop.de)

In der Sendung genannt:

[Dieses kleine Stück Himmel \(Buch - Klappenbroschur\) \(scm-shop.de\)](http://www.scm-shop.de)

[Artikel-Nr.: 396094000](http://www.scm-shop.de)

Verlag: SCM Hänssler

ISBN: 9783775160940

Preis 9,95 €

---

## Samstag, 24. Februar

---

## **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Haltbar und belastbar - wie bleibt unser Miteinander als Paar lebendig?

Ref.: P. Elmar Busse, Ehe- und Familienseelsorger

Im Anschluss an diese Sendung aus der Reihe "EHE wir uns trennen" erreichen Sie wieder bis 12 Uhr unser "Kompetenzteam" für persönliche Fragen unter der Hörernummer 089 517 008008.

Zum Thema passendes Buch von P. Elmar Busse:

10:00

Schlummernde Chancen für Paare, die wachsen wollen  
35 Impulse als Starthilfe für ein intensives Partnergespräch  
166 Seiten, 17,3 x 24,3 cm, 493 g

Verlag: Patris Verlag

ISBN: 978-3-946982-10-4

Preis: 19,80 €

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Mehr Informationsquellen zum Thema (in der Sendung genannt):

[Ehepaar-Newsletter der Schönstattbewegung - für eine frische und lebendige  
Liebesbeziehung \(www.schoenstatt.de\)](#)

[Ehe-und Familienarbeit in der Schönstatt-Bewegung \(www.familienbewegung.de\)](#)

[Ehe-Vorbereitung in der Schönstatt-Bewegung \(www.abenteuer-Ehe.de\)](#)

[Kurse für Paare bei Marriage Encounter \(https://me-deutschland.de\)](https://me-deutschland.de)

---

## **Samstag, 2. März**

---

## **Lebenshilfe**

Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?

Ref.: Dr. Albert Wunsch, Erziehungswissenschaftler und Autor  
[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch  
Im Hawisch 17, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 92 99 882  
E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

[Wo bitte geht´s nach Stanford? Wie Eltern die Leistungsbereitschaft ihrer Kinder fördern können.](#)

Isabelle Liegl und Albert Wunsch  
Verlag Beltz [Die Verwöhnungsfalle](#)  
[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)  
Kösel Verlag

[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)  
[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)  
Springer Verlag Berlin

09:00

[Abschied von der Spaßpädagogik](#)  
Für einen Kurswechsel in der Erziehung  
Kösel Verlag  
Frühere Sendungen mit Dr. Albert Wunsch:

16.03.2023 Von der Kunst des Gebens und Nehmens.

[Podcast Von der Kunst des Gebens und Nehmens.](#)

17.07.2023 Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!

[Podcast Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!](#)

29.08.2023 EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?

[Podcast EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?](#)

Der Referent:

Dr. Albert Wunsch ist Psychologe, promovierter Erziehungswissenschaftler, Diplom Pädagoge und Diplom Sozialpädagoge. Bevor er 2004 eine Lehrtätigkeit an der Katholischen Hochschule NRW in Köln begann, leitete er rund 25 Jahre das Katholische Jugendamt in Neuss. 2013 begann er eine hauptamtliche Lehrtätigkeit an der Hochschule für Ökonomie und Management (FOM) in Essen und Neuss. Außerdem hat er seit vielen Jahren einen Lehrauftrag an der Philosophischen Fakultät der Uni Düsseldorf und arbeitet in einer eigenen Praxis als Paar-, Erziehungs-, Lebens- und Konflikt-Berater sowie als Supervisor und Konflikt-Coach (DGSV).

---

## **Montag, 4. März**

---

### **Lebenshilfe**

Transgeneracionales Trauma - die geerbte Last.

Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache  
[Website von Peggy Paquet \(https://peggypaquet.de\)](https://peggypaquet.de)

Veranstaltungen mit Peggy Paquet

Der nächste Ausbildungskurs in Liebevolle Zwiesprache beginnt im März 2024  
Termine

15.3. bis 17.3.2024 (online)

12.4. bis 14.4.2024 (online)

3.5. bis 5.5.2024 (München)

7.6. bis 9.6.2024 (München)

10:00

<https://peggypaquet.de/ausbildung/>

Bei radio horeb gesendete Lebenshilfe-Themen mit Peggy Paquet ergänzend zur Sendung:

18.09.2018 keine verletzte Wesen - Die Hauptursache für Beziehungsprobleme, seelisches Leiden und körperliche Erkrankungen

09.05.2017 Wenn die Kindheit Wunden hinterlässt - Unser Herz kann heilen und stark werden !

12.12.2016 "Nimm mich einfach in den Arm und halte mich" -

Bindungsverletzungen erkennen und heilen

26.09.2017 Schmerz in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevolle Zwiesprache

14.05.2021 Das außerordentliche Potential von Traumaheilung - auf persönlicher, familiärer, kollektiver und spiritueller Ebene

---

## **Dienstag, 5. März**

### **Lebenshilfe**

Die Magie des Herzens. Wie Emotionen unsere Gesundheit beeinflussen.

10:00

Ref.: Joseph Carl Schneider

Mehr Information: <https://namvita.de> Kontakt: [kontakt@namvita.de](mailto:kontakt@namvita.de) Telefon: 089 35646098

---

## **Donnerstag, 7. März**

### **Lebenshilfe**

Pollenalarm! Wie Allergiker ihre Lunge schützen können.

Ref.: Dr. Michael Barczok, Lungenfacharzt und Autor

Bücher von Dr. Michael Barczok:

10:00

Atem Los. Ihre Lunge verstehen, schützen, stärken. Verlag Mediathoughts, Sept. 2023

[Buch hier bestellen](#)

Luft nach oben. Wie richtiges Atmen uns stärker macht. Verlag Bastei Lübbe

[E-Book hier bestellen](#)

---

## Freitag, 8. März

---

### Lebenshilfe

Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung der Mutter für die Tochter.  
Ref.: Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung (IdiSB)

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V.

Website idisb

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

Kontakt:

Hauptstr. 72

71732 Tamm

info@idisb.de Seelsorge- und Beratungstelefon:

Di. 13 - 17 Uhr

Mi. und Do. 9 - 12 Uhr

Tel. +49 7141 6889670

Sendungen 2024 mit Markus Hoffmann zu dieser Thematik:

10:00

Fr. 08.03.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für die Tochter.

Fr. 17.05.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für den Sohn.

Mo, 01.07.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für die Tochter.

Fr, 13.09.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für den Sohn.

Sendung verpasst?

In unserem Podcast [Leben in Beziehung](#) können Sie die Sendung nachhören, downloaden und teilen. Weitere Sendungen mit Markus Hoffmann zu diesem Themenbereich:

[Lebenslinien. Im Irrgarten der Identitätssuche - wie ich mit Gottes Hilfe zu meinem Mannsein fand.](#)

Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung [Geschlecht und Identität - Entwicklungsphasen in Kindheit und Jugend.](#)

Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung

---

## Samstag, 9. März

---

## **Lebenshilfe zum Tag der offenen Sendestudios**

Lebenslinien. Vom FBI gejagt - von Gott gefunden.

Ref.: Josef Müller

<https://josef-mueller.de>

Bücher von Josef Müller:

[Ziemlich bester Schurke. Wie ich immer reicher wurde](#)

[GO! Das Leben will dir Beine machen](#)

[KRAFTfutter pur - 30 Powerandachten](#)

[Kraftfutter pur 2](#)

Alle Publikationen von Josef Müller finden Sie im Shop unter [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de).

Zukünftige Sendungen mit Josef Müller in 2024:

13.04.2024 Neue Freude am Gebet - Motivation zum ständigen Gebet (Arbeitstitel)

08.07.2024 Wie komme ich mit absoluter Sicherheit in den Himmel? (Arbeitstitel)

30.09.2024 Jesus Nachfolge, verstehen, leben und verteidigen (Arbeitstitel)

Frühere Sendungen mit Josef Müller:

29.01.2024 ["Herr, schenk mir Geduld - aber bitte sofort!"](#)

22.12.2023 [Höhepunkt 2023: Ungewissheit und Vertrauen - Sorgen dauerhaft abgeben.](#)

23.11.2023 [Inneren Frieden finden inmitten von Krisenzeiten.](#)

10:00

Der Referent

Josef Müller, heute Bestseller-Autor, war früher bei den Schönen und Reichen zuhause. Seit dem 17. Lebensjahr im Rollstuhl sitzend, führte er als Steuerberater ein Leben zwischen Luxuslimousinen und Yachten. "Gier frisst Hirn", beschreibt Josef Müller rückblickend.

Von seinem einzigen und langjährigen Freund betrogen, wurde Müller nach fast sechsmonatiger Verfolgungsjagd durch LKA und FBI verhaftet und zu fünfeinhalb Jahren Gefängnis verurteilt. In München-Stadelheim konnte er sich der Sehnsucht, die er schon lange in sich gespürt hatte, ganz hingeben.

"Fürchte Dich nicht, denn dein Gott ist mit dir, wo du auch gehst!" (Jos 1,9) - dieser Vers bewirkte bei Josef Müller ein Umdenken um 180 Grad. Er übergab Jesus sein Leben, "diesen kaputten Haufen". Eines Tages wachte er in seiner Zelle auf - mit einem tiefen inneren Frieden und voll innerer Freude. "Ich wusste ohne den geringsten Zweifel: nun hatte ich ein nagelneues Leben bekommen!", schreibt er auf seiner Homepage.

[Mehr zur unglaublichen Bekehrungsgeschichte von Josef Müller](#)

---

## **Montag, 11. März**

### **Lebenshilfe**

Migräne und Kopfschmerzen: Ursachen, Auslöser, Behandlung.

Ref.: Dr. med. Charly Gaul, Neurologe und Schmerztherapeut, Kopfschmerzzentrum Frankfurt

Kopfschmerzzentrum Frankfurt Dalbergstr. 2a

65929 Frankfurt am Main

Telefon +49 (0) 69 204 368 60 [info@kopfschmerz-frankfurt.de](mailto:info@kopfschmerz-frankfurt.de)

---

10:00

## Dienstag, 12. März

---

**Lebenshilfe**  
10:00 EHE wir uns trennen. Wie die Herkunftsfamilie unser Bild von Partnerschaft prägt.  
Ref.: Jessica Reinartz, Individualpsychologische und systemische Beraterin  
Kontakt zur Referentin: [www.beratungspraxis-reinartz.de](http://www.beratungspraxis-reinartz.de)

---

## Donnerstag, 14. März

---

**Lebenshilfe**  
Vergebung macht frei.  
Ref.: Michael Stahl, Autor und Fachlehrer für Selbstverteidigung  
Webseite von Michael Stahl:  
<https://www.protactics.de/michael-stahl/>

10:00 Buch zur Sendung:  
Geheimsache Männerherz. Stahlhart, zerbrechlich & butterweich  
von Michael Stahl und Klaus Hettmer  
Gloryworld-Medien, 2. Auflage 2019  
9783955783440'  
14,90 €  
e-Book  
9783955784447  
9,90 €

---

## Freitag, 15. März

---

**Lebenshilfe**  
Elternkurs. Wie kommt das Denken in den Kopf?  
Ref.: Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin, Pädagogin und Autorin  
In der Sendung empfohlene Bücher von Dr. Christel Manske:

[Wie kommt das Denken in den Kopf ... im Mathematikunterricht?](#)  
Verlag lehmanns media

Der handelnde Unterricht. [Schlechte Schüler gibt es nicht](#) - Sinnvolles Lernen läuft der  
Entwicklung voraus.  
Verlag lehmanns media

10:00 Mehr Infos zur Pädagogik von Dr. Christel Manske:  
[www.christel-manske-institut.de](http://www.christel-manske-institut.de)

Christel Manske Institut  
Charlottenstr. 32, 20257 Hamburg  
Tel. 040 - 491 10 51

[Hier](#) kommen Sie zu allen Büchern von Dr. Christel Manske:  
[www.christel-manske-institut.de/buecher](http://www.christel-manske-institut.de/buecher)

---

## Samstag, 16. März

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Augen zu und durch? Wie wir uns gut auf die letzte Lebensphase vorbereiten.  
Ref.: Dr. Ursula Sottong, Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin

---

## Montag, 18. März

---

### **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.

Ref.: Matthias Rösler, Fachanwalt für Erbrecht, Vizepräsident Deutsches Forum für Erbrecht

Häufig gestellte Fragen

Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.

Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)

Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €

Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €

Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

10:00

Frauensache - richtig erben und vererben

Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau

Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben

vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz

Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken

von der Verbraucherzentrale

3. Auflage 2020

256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Dienstag, 19. März

---

### Lebenshilfe

Außen vor? Der Mann im Schwangerschaftskonflikt.

Ref.: Kristijan Aufiero, Vorstandsvorsitzender von "Pro Femina"

[www.profemina.org](http://www.profemina.org)

Profemina

Beratung für ungewollt schwangere Frauen

10:00

Tel.: 08000 60 67 67.

Beratungszeiten: Montag bis Freitag von 8:30 Uhr - 17:30 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten kannst Du uns gerne eine Nachricht auf der Mailbox hinterlassen.

---

## Donnerstag, 21. März

---

### Lebenshilfe

himmelhochjauchzend gedankenvertieft: christlicher Poetry Slam.

Ref.: Sarah Marie, Wortkünstlerin

Website Sarah Marie

[Spoken Word Künstlerin | Sarah Marie \(sarahmariepoetry.com\)](http://Spoken Word Künstlerin | Sarah Marie (sarahmariepoetry.com))

Bücher (Gedichte-Sammlungen) von Sarah Marie

[Shop | Sarah Marie \(sarahmariepoetry.com\)](http://Shop | Sarah Marie (sarahmariepoetry.com))

10:00

Das Hörbuch zur Sendung:

[himmelhochjauchzend gedankenvertieft von Sarah Marie - Hörbuch Download | Audible.de: Deutsch, gelesen von Sarah Marie](http://himmelhochjauchzend gedankenvertieft von Sarah Marie - Hörbuch Download | Audible.de: Deutsch, gelesen von Sarah Marie)

Zum Thema "Moderne Sklaverei" ein Link zur Webseite der International Justice Mission (IJM):

[Sklaverei heute | International Justice Mission \(ijm-deutschland.de\)](http://Sklaverei heute | International Justice Mission (ijm-deutschland.de))

Konzert-Termine der Band "Luz Amoi" (in Cham, Eichstätt und Landshut) mit Texten von Sarah Marie:

[Termine | Luz Amoi](http://Termine | Luz Amoi)

---

## Freitag, 22. März

---

### Lebenshilfe

Fokus Schöpfung. Hochbeet und Balkon - Gärtnern auf begrenztem Raum.

Ref.: Doris Kampas, Autorin, Pflanzenbau-Expertin

Webseite und Bücher zur Sendung:

[Das unglaubliche Hochbeet - Doris Kampas](http://Das unglaubliche Hochbeet - Doris Kampas)

[www.dasunglaublichehochbeet.net](http://www.dasunglaublichehochbeet.net)

10:00

[Das phänomenale Erntebeet - Doris Kampas](http://Das phänomenale Erntebeet - Doris Kampas)

Löwenzahn-Verlag

---

## Samstag, 23. März

---

### **Lebenshilfe**

Pflegende Angehörige - Halt finden in der Überlastung.

Ref.: Pastor Norbert Rose, Autor, Seminarleiter für Demenz- und Sterbebegleitung

Buch: Norbert Rose, Fremd und doch vertraut, Gerth Medien 2023, 18 EUR

10:00

[hier bestellen](#)

CD: Lars Peter, Vertraut - Lieder, die mein Herz berühren, Gerth Medien 2023,

Audio-CD 16 EUR [hier bestellen](#)

Download 9,99 EUR [hier bestellen](#)

---

## Montag, 25. März

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Totenerweckung gibt es auch heute: Wie Gott uns unser Kind zurückschenkte.

Ref.: Sandra Drzagza, Mutter von Natalia Maria

10:00

---

## Dienstag, 26. März

---

### **Lebenshilfe**

Aufs Kreuz schauen.

Ref.: Claus Stegellner

Internetseite von Claus Stegellner:

[Psychotherapeutische Beratung Claus Stegellner \(www.claus-steggellner.de\)](http://www.claus-steggellner.de)

---

10:00

## Freitag, 29. März

---

### **Lebenshilfe**

Der Tausch am Kreuz.

Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin, Vorstandsmitglied Deutschland unter dem Kreuz e.V.

Webseite von Ute Horn:

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG

Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

09:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

Webseite: "Deutschland unter dem Kreuz"

<https://dudk.de>

Karfreitagsaktion 2024 bei "Deutschland unter dem Kreuz"

[Karfreitagsaktion 2024 - Deutschland unter dem Kreuz \(dudk.de\)](#)

kleines Heft von Ute Horn als pdf runterladen oder als Heft bestellen

[Die Kraft des Kreuzes / Broschüre - Deutschland unter dem Kreuz \(dudk.de\)](#)

Buchempfehlung: „Die sieben Wunder des Kreuzes“ von Wilkin van de Kamp  
2014 deutsche Ausgabe Glaubenszentrum Bad Gandersheim

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## **Samstag, 30. März**

### **Lebenshilfe**

Hilfen auf dem Weg durch die Trauer.

Ref.: Dr. Sabine und Diakon Dr. Wolfgang Holzschuh, Pastoraltheologen und Trauerbegleiter

Website von Dr. Sabine und Diakon Dr. Wolfgang Holzschuh: [www.trauergeschichten.de](http://www.trauergeschichten.de)

Termine:

Trauerseminare

<https://www.trauergeschichten.de/angebote/trauerseminare.html>

Pilgerreise für Trauernde nach Lourdes vom 29.08. bis 02.09. 2024

<https://www.pilgerreisen.de/t-trauerreise-lourdes>

[Flyer als pdf herunterladen](#)

Literaturempfehlung:

"Trauer ist wie eine Wunde."

Heft zur Bewältigung von Trauer

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

[Hier bestellen](#)

10:00

## Montag, 1. April

---

### Lebenshilfe

Lebenslinien. Wie Gott meinen Schmerz vergoldet hat.

Ref.: Melanie Oetting, Gründerin von FamilyHomes

Webseite von FamilyHomes:

[www.familyhomes.services/](http://www.familyhomes.services/)

09:00

Frühere LH-Sendung am 08.04.2021 mit Melanie Oetting: FamilyHomes - unser Haus für Gott und Gäste öffnen

[Hier nachhören](#)

Buch von Melanie Oetting:

[Gefunden: Begegnungen im Alltag](#)

Verlag Books on Demand [Hier](#) kommen Sie zum [Blog von Melanie Oettinger](#).

---

## Dienstag, 2. April

---

### Lebenshilfe

Asperger Autismus. Erfahrungen einer Mutter im Umgang mit besonderen Kindern.

Ref.: Regula Havener, Pastorin und Mutter von einem Kind mit Asperger Syndrom

Buchtipps zum Thema: 22 Dinge, die eine Frau wissen muss, wenn sie einen Mann mit Asperger-Syndrom liebt

Rudy Simone

Kommode Verlag

24,00 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

Wie unsichtbare Funken

Elle McNicoll

10:00

Atrium Verlag AG. Zürich

15,00 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

Autismus: Adlerblick + Tunnelsicht 2. Tipps für Lehrer

Melanie Matzies-Köhler

Taschenbuch, 7,99 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

Zirkus im Kopf: Diagnose: Autismus Störung - der tägliche Kampf im System

Liv Cadler & Saskia Susanne

Taschenbuch, 27,90 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## Donnerstag, 4. April

---

### **Lebenshilfe**

Pizza und Co.: Leckerer Fladengebäck zum Selberbacken.  
Ref.: Daniel Blattert, Müllermeister  
<https://blattert-muehle.de>

Rezepte: <https://blattert-muehle.de/Rezepte/rezepte.html>

10:00

Frühere Sendungen mit Müllermeister Daniel Blattert:  
28.03.2023, Lebenshilfe  
Hefekränze, Rosinenbrot - Hefeteige für Ostergebäck traditionell herstellen.  
[Hier nachhören](#)

28.09.2018, Lebenshilfe  
Traditionen pflegen - Brot und Brötchen selbst backen.  
[Hier nachhören](#)

---

## **Freitag, 5. April**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Mit dem Rosenkranz gegen die Terrormiliz.  
Ref.: Bischof Oliver Dashe Doeme und Jean Paul Kayihura,  
Kontinentalverantwortlicher der Weltfamilie von Radio Maria

---

## **Samstag, 6. April**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Was Priester über Natürliche Empfängnisregelung wissen sollten.  
Ref.: Karolin Wehler, Institut für Natürliche Empfängnisregelung Prof. Dr. Rötzer  
Buch zur Sendung:

Natürliche Empfängnisregelung  
von Josef Rötzer und Elisabeth Rötzer

[Mehr Information / Hier bestellen](#)

Internetseite: [www.iner.org](http://www.iner.org)

Link zu weiterer Literatur zum Thema: [Literaturhinweise](#)

Kurse zu natürlicher Empfängnisregelung: Link zu [aktuellen Kursangeboten](#)

Von der Referentin empfohlene App: INERCYCLE

---

## **Montag, 8. April**

---

## Lebenshilfe

Stress ade! Wie man unter Druck die Nerven behält.

Ref.: Dr. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dagmar.amling@psychopaedie.de](mailto:dagmar.amling@psychopaedie.de)

Institut für Psychopädie:  
[www.institut-fuer-psychopaedie.de](http://www.institut-fuer-psychopaedie.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädiener und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.  
Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf  
[www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

[TrophoTraining® Institut | Entspannung Stressbewältigung Mentaltraining Kurse & Ausbildung](http://www.trophotraining.de)  
[www.trophotraining.de](http://www.trophotraining.de)

TrophoTraining® (Blitzentspannung für mehr Ruhe und Gelassenheit in 3 x 1 Minute am Tag)

10:00

- ist DER Joker gegen Stress
- ist das Schutzschild für Ihre Gesundheit
- hält fit und beugt Erschöpfung vor
- ist kurz, hoch wirksam und überall anwendbar
- ist wissenschaftlich untersucht und die Wirksamkeit belegt

[Hier](http://www.institut-fuer-psychopaedie.de/kurse) finden Sie die Kurse für das TrophoTraining®: [www.institut-fuer-psychopaedie.de/kurse](http://www.institut-fuer-psychopaedie.de/kurse)

Das sind die nächsten Termine der Online-Kurse in TrophoTraining®:

TT3/24 - Manuela Haas, 06.05., 13.05. und 27.05.2024, Montags, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr  
Information und Anmeldung bei Manuela Haas, eMail: [manuela.haas@psychopaedie.de](mailto:manuela.haas@psychopaedie.de)

TT4/24 - Dr. Katrin Sachse, 17.09., 24.09. und 08.10.2024, Dienstags, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr  
Information und Anmeldung bei Dr. Katrin Sachse, eMail: [katrin.sachse@psychopaedie.de](mailto:katrin.sachse@psychopaedie.de)

TT5/24 - Dr. Katrin Sachse, 05.11., 12.11. und 19.11.2024, Dienstags, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr  
Information und Anmeldung bei Dr. Katrin Sachse, eMail: [katrin.sachse@psychopaedie.de](mailto:katrin.sachse@psychopaedie.de)

Möchten Sie telefonischen Kontakt zu den einzelnen Trainern aufnehmen, finden Sie [hier](http://www.trophotraining.de/trainer) die Kontaktliste:  
[www.trophotraining.de/trainer](http://www.trophotraining.de/trainer)

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)  
[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)  
von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky  
Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)  
[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung](#)  
[\(Das Anleitungsbuch\)](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica, Preis: 10,50 €

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)  
[TrophoTraining](#)  
[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

---

## Dienstag, 9. April

---

### **Lebenshilfe**

10:00 EHE wir uns trennen. Charaktertypen: sich verstehen - einander ergänzen.  
Ref.: Lucia Hauser, Leiterin der Initiative LIEBELEBEN.com  
Webseite von LIEBELEBEN.com:  
[www.liebeleben.com](http://www.liebeleben.com)

---

## Donnerstag, 11. April

---

### **Lebenshilfe**

Es ist genug! Zeit für meine Heilung.  
Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

10:00 Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung  
86577 Sielenbach OT Schafhausen  
Tel.: +49 8258-997 55 20  
FAX: +49 8258-997 55 21

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

---

## Freitag, 12. April

---

### **Lebenshilfe**

Gebiss, Brücke, Implantate... Die beste Lösung bei Zahnverlust.  
Ref.: Dr. med. dent. Markus Pfister, Zahnarzt und Implantologe  
Kontaktinformationen:

Im Internet: [www.dr-pfister.de](http://www.dr-pfister.de)

Dr. med. dent. Markus Pfister  
Dr. med. dent. Catrin Pfister  
Hirschstr. 4, 87509 Immenstadt  
Tel.: 08323-62 62  
Fax: 08323-62 02  
eMail: [info@dr-pfister.de](mailto:info@dr-pfister.de)

Sprechstunde nach Vereinbarung  
Montag - Freitag 8 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr

Umfassendere Informationen zu zahnärztlichen implantologischen Maßnahmen oder einen Implantologen finden Sie im Internet unter:

<http://www.dgzi-info.de/index.php>

10:00

DGZI  
Deutsche Gesellschaft  
für Zahnärztliche Implantologie e.V.  
Feldstrasse 80, 40479 Düsseldorf  
Tel.: 0800 - 3494835\*  
Fax: 0800 - 3494329\*  
\*kostenfrei aus dem dt. Festnetz  
eMail: [sekretariat@dgzi-info.de](mailto:sekretariat@dgzi-info.de)  
Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Dr. Pfister:

17.03.2017 Zahnimplantate - Lebensqualität durch feste Zähne.

[Hier nachhören](#)

29.04.2013 Meine Dritten machen mir Probleme.

[Hier nachhören](#)

25.10.2011 Zahnvorsorge für lebenslang gesunde Zähne.

[Hier nachhören](#)

05.08.2011 Schöne Zähne um jeden Preis?

[Hier nachhören](#)

08.10.2008 Zahnimplantate, eine Alternative zu Brücke und Gebiss?

[Hier nachhören](#)

---

## **Samstag, 13. April**

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Die Melodie des Lebens - Lobgesang einer Musikerin auf die Schönheit der Familie.

10:00

Ref.: Milena Marton, Pianistin und Mutter  
Webseite von Milena Marton:

[www.milenamarton.com](http://www.milenamarton.com)

---

# Montag, 15. April

---

## **Lebenshilfe**

Behinderte Kinder gibt es nicht!

Ref.: Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin, Pädagogin und Autorin

Mehr Infos zur Pädagogik von Dr. Christel Manske:

[www.christel-manske-institut.de](http://www.christel-manske-institut.de)

Christel Manske Institut

Charlottenstr. 32, 20257 Hamburg

Tel. 040 - 491 10 51

Eine Auswahl der Bücher von Dr. Maske:

[Schreibbuch zur inklusiven Lesefibel](#)

Spielen - Schreiben - Lesen

[Inklusive LeseFibel](#)

[für Kinder mit Down-Syndrom, Leseratten und Legastheniker](#)

[Wie kommt das Denken in meinen Kopf ... im Mathematikunterricht?](#)

[Schlechte Schüler gibt es nicht](#)

[Hier](#) kommen Sie zu allen Büchern von Dr. Christel Manske:

[www.christel-manske-institut.de/buecher](http://www.christel-manske-institut.de/buecher)

10:00

Fortbildungsprogramm für die Organisation von Selbsthilfegruppen

Wir wissen, dass das Lernen der Entwicklung voraussetzt. Unsere Aufgabe besteht darin, mit unseren Kindern so zu lernen, dass sie sich entwickeln können. L.S. Vygotskij geht davon aus, dass jede Behinderung in erster Linie sozialer Natur ist. Der pädagogische Optimismus, der von seinem Werk ausgeht, ist nicht unbegründet. Es ist notwendig, dass wir uns gemeinsam fortbilden. Wenn wir dann die Erfahrung machen, dass es an der Zeit ist gemeinsam zu forschen, haben wir die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen zu organisieren.

Die Fortbildungen finden digital am Samstag und Sonntag statt. Die Kosten für jedes Wochenende betragen 250,- Euro. Falls Teilnehmer\*innen nicht an allen Modulen teilnehmen möchten, ist es möglich, sich nur für einzelne Modulwochenenden anzumelden.

Kurs A Pädagogik

Sprachentwicklung 03. und 04. Juni 2023 Philosophie 24. und 25. Juni 2023

Sachkundeunterricht 23. und 24. September 2023 Mathematikunterricht 21. und 22. Oktober

2023 Funktionelle Systeme 11. und 12. November 2023 Der gute Unterricht 09. und 10.

Dezember 2023

Kurs B Heilpädagogik

Verhaltensstörung 17. und 18. Juni 2023 Funktionelle Systeme 08. und 09. Juli 2023

Diagnostik 07. und 08. Oktober 2023 Downsyndrom 28. und 29. Oktober 2023 Autismus 25.

und 26. November 2023 Philosophie/ Psychose 16. und 17. Dezember 2023

---

## Dienstag, 16. April

---

### **Lebenshilfe**

Heilung für Frauen und Männer nach Abtreibung.

Ref.: Pfr. Josef Alber, Exerzitienleiter und Mitarbeiter bei "Rachels Weinberg"

Webadresse Rachels Weinberg

<https://rachelsweinberg.de/>

Betroffene können sich melden ab dem 23.04.2024 bei der Aktion Leben e.V.

Aktion-Leben e.V.

Steinklingener Str.24

69469 Weinheim

Ortsteil: Oberflockenbach Tel. 06201 / 2046

Fax. 06201 / 23848

Email: [g.hueter-ramm@aktion-leben.de](mailto:g.hueter-ramm@aktion-leben.de)

10:00

Termine für die nächsten Besinnungswochenenden von "Rachels Weinberg":

Deutschland:

Donnerstag, 18.04. bis Samstag, 20.04.2024 in Weinheim

Donnerstag, 14.11. bis Samstag, 16.11.2024 in Weinheim

Mehr Info: E-Mail [g.hueter-ramm@aktion-leben.de](mailto:g.hueter-ramm@aktion-leben.de)

Termine Österreich:

15.11. - 17.11.2024 in Niederösterreich

Mehr Info: E-Mail [rachelsweinberg@email.de](mailto:rachelsweinberg@email.de)

---

## Donnerstag, 18. April

---

### **Lebenshilfe**

Wie Christus die Persönlichkeit verändert - oder auch nicht.

Ref.: Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

[www.asb-seelsorge.com](http://www.asb-seelsorge.com)

AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater

Hauptsitz Schweiz

CH-8335 Hittnau

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Schweiz

Seestr. 34, CH-3700 Spiez

Tel: 0041-(0)33-222 00 90

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Deutschland

friends-media e.K.

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Tel.: 0049-(0)7231-47 29 917

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Eine Empfehlungsliste mit seelsorgerlichen Beratern kann per Post oder Mail beim Büro Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater angefordert werden:

Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

---

10:00

## Freitag, 19. April

---

### Lebenshilfe

Elternkurs. Generation lebensunfähig? Der fatale Einfluss von Maßlosigkeit, Überbehütung und Digitalisierung in der Kindheit.

10:00

Ref.: Rüdiger Maas, Generationenforscher, Psychologe, Spiegelbestseller-Autor und Vater

Das Buch zur Sendung: [Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden.](#)

Rüdiger Maas

[YES](#)

---

## Samstag, 20. April

---

### Lebenshilfe

"Wer nicht genießt, ist ungenießbar!" Über Essen, Kochen und bewusstes Leben.

Ref.: Sr. Teresa Zukic, Autorin und Leiterin Kleine Kommunität der Geschwister Jesu

[www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)

Kleine Kommunität der Geschwister Jesu GdB

Ringstrasse 10

91085 Weisendorf /Oberlindach

Tel.: 09135 - 799584

E-Mail: [geschwisterjesu@t-online.de](mailto:geschwisterjesu@t-online.de)

10:00

Gemeinsame Bücher zum Thema von Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Jalid Sehouli:

[Himmel im Mund. Heilsamer Genuss für mehr Lebensfreude - Mit Rezepten und Gesundheitstipps](#)

[Unsere Energieküche: Die besten Rezepte gegen Erschöpfung und Müdigkeit](#)

Bücher von Sr. Teresa Zukic:

[Die Seele braucht mehr als Pflaster. Worte, die heilen.](#)

[Lebe, lache, liebe...](#)

[und sag den Sorgen Gute Nacht!](#)

[Hier](#) kommen Sie zur Liste aller Bücher und sonstigen Veröffentlichungen von Sr. Teresa Zukic.

---

## Montag, 22. April

---

## **Lebenshilfe**

Was tun bei Schmerzen? Bewährte Behandlungskonzepte der Naturheilkunde.

Ref.: Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin  
Lebenshilfe - Sendereihe „Die Naturheilpraxis“

Kontakt zu den Referenten:

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde

Andreas Franziskus Groß

Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)

E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de) Sylvia Michaela Groß

Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82

Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de)

10:00

E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)

Zusammenarbeit mit:

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow

[www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Fr. Dr. Christiane Ernst Paregger

[www.hildegardpraxis.it](http://www.hildegardpraxis.it)

Informationen zu Hildegardprodukten  
und Bestellungen unter:

Hildegard-Naturprodukte-PJ

Telefon: 07533-7433

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

St. Hildegard-Posch GmbH

Telefon: +43 7667-81 31

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)

E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## **Dienstag, 23. April**

---

## **Lebenshilfe**

Handeln statt grübeln! Mit Angst und Sorgen kreativ umgehen.

Ref.: Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin

Website von Eva-Maria Admiral

[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](https://www.admiral-wehrlin.de)

Bücher von Eva-Maria Admiral:

"Es ist nie zu spät, befreit zu leben"

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Buch "Schön ohne aber"

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Buch "Mein Überlebenslauf"

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Eva-Maria Admiral:

28.11.2023: Lebenslinien. Es ist nie zu spät, befreit zu leben.

[Hier nachhören](#)

Kommende Lebenshilfe-Sendungen mit Eva-Maria Admiral:

28.05.2024 Wenn alles schief geht... Den Perfektionismus überwinden.

18.06.2024 Loslassen lernen - Zufriedenheit finden.

10:00

Dokumentarfilm über Eva-Maria Admiral: [https://youtu.be/R2Xi\\_w8V\\_ks](https://youtu.be/R2Xi_w8V_ks) Aktuelle

Seminare mit Eva-Maria Admiral und Eric Wehrlin in Deutschland:

14. Mai 2024 - 15. Mai 2024

[Schwäbisch Gmünd: Erfolgsfaktor Stimme](#)

Schönblick Willi-Schenk Strasse 9, Schwäbisch Gmünd, Deutschland

Erfolgsfaktor Stimme Atmung - Stimme - Sprechen - Moderation - Textgestaltung

Tag 1 Ab 9: 00 Uhr bis 21 00 Tag 2 bis 15:30 Uhr

[Mehr Info/Hier anmelden](#) 16. Mai 2024 - 17. Mai 2024

[Schwäbisch Gmünd: Präsentations- und PersönlichkeitsProfil durch Videodiagnostik](#)

Schönblick Willi-Schenk Strasse 9, Schwäbisch Gmünd, Deutschland

Authentisches Präsentations- und PersönlichkeitsProfil durch Videodiagnostik

Präsentieren, Storytelling, Rhetorik

Tag 1 ab 9:00 bis 21 Uhr Tag 2 bis 15:30 Uhr

[Mehr Info/Hier anmelden](#)

18. Mai 2024 - 19. Mai 2024

[Schwäbisch Gmünd: Die Macht der Kränkung](#)

Schönblick Willi-Schenk Strasse 9, Schwäbisch Gmünd, Deutschland

Kränkungen und Vergebung An Verletzungen wachsen statt zerbrechen

Tag 1: 9:00h-21:00h Tag 2: bis 14:00h (nach dem Mittagessen)

[Mehr Info/Hier anmelden](#)

---

## **Donnerstag, 25. April**

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. Der Baum als Lebenssymbol und Begleiter durch das Kirchenjahr.

10:00

Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Autor und psycho-spirituelle Lebensberater

Website von P. Christoph Kreitmeir:

[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

---

## Freitag, 26. April

---

### **Lebenshilfe**

Hilfe und Bildung für Kinder in Pakistan: Eine katholische Schule inmitten einer muslimischen Welt.

Ref.: Sr. Ghazala Ruffi, Rektorin der Tatarko Yagangat School in Manghopir, Karatschi und Karl Schneeberger, ehrenamtlicher Projektbegleiter

Homepage der DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

[DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V. | dahw.de](#)

10:00

Projektseite Pakistan der DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

[Pakistan | dahw.de](#)

Website der Ruth-Pfau-Stiftung:

[Startseite | Ruth-Pfau-Stiftung](#)

Website des Marie Adelaide Leprosy Centers in Pakistan (in englischer Sprache):

[MALC - Marie Adelaide Leprosy Centre](#)

Die Tatarko Yagangat School in Manghopir, Karatschi, auf Facebook:

[Tatarko Yagangat High School - TYS | Facebook](#)

---

## Samstag, 27. April

---

### **Lebenshilfe**

Verkündigung, ein Werk der Nächstenliebe. Radio Maria in den ärmsten Ländern der Welt.

10:00

Ref.: Bernhard Mitternutzner, Radio Maria Weltfamilie und Diakon Michael Wielath, Afrika-Beauftragter von radio horeb

Der Mariathon findet vom 3. bis 5. Mai 2024 statt. Gesammelt wird für Radio Maria-Projekte in Nigeria, Tansania, Südafrika, Pakistan, Indien und Osteuropa.

Mehr Information [hier](#).

---

## Montag, 29. April

---

### **Lebenshilfe**

"O Mensch, lerne tanzen!"

Ref.: Michael Ragg, Journalist und Hobby-Tänzer

[www.raggs-domspatz.de](http://www.raggs-domspatz.de)

Ragg's Domspatz GbR

Agentur für christliche Kultur

Michael und Vivian Ragg

Schloßstr. 2, 87534 Oberstaufen

Nächste Lebenshilfe-Sendung mit Michael Ragg:

03.06.2024 Europa - woher und wohin? (vor der Europa-Wahl vom 6. bis 9. Juni 2024)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Ragg:

25.09.2023 Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

Hier nachhören: [Podcast zum Leben in Beziehung | radio horeb](#)

02.03.2023 Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

Hier nachhören: [Podcast zum Christsein in der Welt | radio horeb](#)

Telefon: 08386 / 3 26 08 95

Mobil: 0173 / 5 62 16 20

Skype: domspatz-agentur

E-Mail: [buero@raggs-domspatz.de](mailto:buero@raggs-domspatz.de)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Ragg

25.09.2023 Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

[Hier nachhören](#)

02.03.2023 Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

[Hier nachhören](#)

10:00

---

## **Dienstag, 30. April**

---

### **Lebenshilfe**

Welchen Sinn hat unser Dasein? Moderne Glücksforschung und christlicher Glaube.

Ref.: Pfr. Urs-Beat Fringeli, Priester und Autor

[wallfahrtsort-wolfwil.ch](http://wallfahrtsort-wolfwil.ch)

Buch zur Sendung (Kleinschrift):

[Welchen Sinn hat mein Dasein? | Parvis-Verlag - religiöse Buchhandlung](#)

Weitere Bücher von Urs-Beat Fringeli:

[Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](http://verlag-vianova.de)

Das kleine Buch der Lebensfreude [Das kleine Buch der Lebensfreude - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

Die Kunst der heiteren Gelassenheit [Die Kunst der heiteren Gelassenheit - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

Gelassenheit ist der Schlüssel zum inneren Frieden [Gelassenheit ist der Schlüssel zum inneren Frieden - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

Gönn dir dein Glück [Gönn dir dein Glück - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

---

10:00

## Mittwoch, 1. Mai

---

### Lebenshilfe

Mit Herz und Hingabe arbeiten.

Ref.: Daisy Gräfin von Arnim, Unternehmerin und Autorin

Im Internet:

[haus-lichtenhain.de](https://haus-lichtenhain.de)

Das Buch zur Sendung: Mit Herz und Hingabe arbeiten. Von der Freude am Schaffen und Gestalten.

Daisy Gräfin von Arnim

SCM-Verlag

09:00

[Hier bestellen](#) In der Sendung genanntes Buch von Daisy von Arnim:

Wunder in meinem Leben

Francke Verlag

[Hier bestellen](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Daisy Gräfin von Arnim: [Einfach anfangen! Von Unternehmergeist und Gottvertrauen.](#)

Buch zur Sendung am 16.08.2021:

Daisy Gräfin von Arnim

“Einfach anfangen!” - 15 Unternehmerinnen im Porträt

Francke-Verlag

[Hier bestellen](#)

---

## Donnerstag, 2. Mai

---

### Lebenshilfe

Demenz. Wer pflegt die Pfleger?

Ref.: Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Kontakt zu Dr. Schlett:

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](#)

10:00

Bisherige Lebenshilfe-Sendungen mit Dr. Schlett in 2023:

20.10.2023 Wovor wir im Alter Angst haben: Demenz, geistige Verwirrung und vorzeitiger Abbau.

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

16.05.2023 Allergien – das überreizte Alarmsystem: Die Haut, unser Kontakt nach außen

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

03.03.2023 Allergien – das überreizte Alarmsystem: Heuschnupfen, Dauerhusten, entzündete Augen

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

---

## Montag, 6. Mai

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Verheiratet - und plötzlich verliebt in jemand anderes...?

Ref.: Cornelia Puhmann, Psychologische Psychotherapeutin und Paarcoach

Dipl.-Soz. Päd. Cornelia Puhmann

Psychologische Psychotherapeutin

Libauer Str. 15, 81927 München

Tel.: 089 930 63 61

E-Mail: [freundundleid@arcor.de](mailto:freundundleid@arcor.de)

10:00

Links zur weiteren Sendungen mit Cornelia Puhmann:

[Elternkurs: Getrennt oder geschieden - und trotzdem gemeinsam Eltern bleiben. - 11.01.2024](#)

[Das Zwiegespräch nach Michael Lukas. - 15.06.2021](#)

[Wenn sich Rechtfertigung und innerer Rückzug in die Partnerschaft einschleichen. - 15.06.2020](#)

[Wenn sich Kritik und Verachtung in die Partnerschaft einschleichen. - 14.05.2020](#)

[Die Liebe pflegen. - 14.01.2019](#)

---

## **Dienstag, 7. Mai**

---

## **Lebenshilfe**

"Denkt nie, ihr wäret angekommen..." Glaube als lebenslanger Pilgerweg.

Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger

Homepage von Josef Epp

[www.josef-epp.de](http://www.josef-epp.de)

Bücher von Josef Epp:

### [Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023

ISBN: 978-3-8436-1444-3

144 Seiten, Hardcover

€ 19,00

-> mit eigenem Kapitel über das Thema "Sinnsuche/Sinnfindung"

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte

Patmos Verlag, 2016

ISBN: 9783843608190

176 Seiten, Hardcover

€ 16,99

10:00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen

Patmos Verlag, 2020

ISBN: 978-3-8436-1211-1

176 Seiten, Hardcover

€ 17,00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen

Kösel Verlag, 2013

ISBN: 978-3-641-13529-4

eBook

€ 12,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011

ISBN: 9783466370115

192 Seiten, Hardcover

€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun

Kösel Verlag, 2008

ISBN: 9783466367863

160 Seiten, Hardcover

€ 14,95

---

## Donnerstag, 9. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Vaterschaft - ein schützender Lebensraum für die Familie.

Ref.: Fadi Krikor, Gründer und Leiter Father´s House for all Nations, Vater und Großvater

Father´s House for all Nations

Altenhohenau 12

D-83556 Griesstätt

[www.fhn.life](http://www.fhn.life)

09:00

Nächste Sendung mit Fadi Krikor bei radio horeb:

Standpunkt am 02.06.2024, 20:00 Uhr

Thema: "Einheit in Vielfalt - gemeinsam Christus bekennen."

anlässlich der UNUM24-Konferenz vom 20.-23. Juni 2024

Mehr Information über die UNUM24-Konferenz vom 20.-23. Juni 2024:

[unum24.de](http://unum24.de)

---

## Freitag, 10. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Schlaganfall in jungen Jahren: Zurück ins Leben finden.

Ref.: Meike Hörnke, Traumatherapeutin, Führungskräfte-Coach, Trainerin und Schlaganfall-Überlebende

Internetseite der Referentin:

[wendepunkt-schlaganfall.de](http://wendepunkt-schlaganfall.de)

Meike Hörnke ist Traumatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Teilhabe-Coach.

Mit "Wendepunkt Schlaganfall" steht sie Schlaganfall-Patienten bei.

Die Arbeit des Verein setzt nach der Reha an und unterstützt Betroffene und Angehörige.

Telefon: +49 89 20 32 66 76

Mobil: +49 177-567 27 79,

E-Mail: [info@wendepunkt-schlaganfall.de](mailto:info@wendepunkt-schlaganfall.de)

10:00

Frau Hörnke ist außerdem Mitgründerin des Vereins "Neuro-Reha-Netz-München. Der Verein arbeitet überregional.

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

Tipps für pflegende Angehörige von Meike Hörnke: Schaffen Sie sich Entlastung Nehmen Sie Beratung zu sozialrechtlichen Fragen in Anspruch Organisieren Sie sich Unterstützung durch Pflegedienste, Angehörige oder auch einer Tagespflegeeinrichtung Erhöhen Sie Ihre Abgrenzungsbereitschaft, um für den pflegenden Angehörigen auch in Zukunft da sein zu können. Nehmen Sie sich Zeit für sich: Spazieren gehen, Verabredungen zum Kaffee trinken, Besuch der Kinder, Enkel oder auch Freunden, heiligen Messe, Rückzug ins eigene Zimmer (falls möglich) Versuchen Sie eine ständige Überforderung zu vermeiden Aufklärung über Krankheitsfolgen Blicken Sie der „Wahrheit“ mutig entgegen Wertschätzende Begegnung Was kann ich mir und dem Angehörigen zumuten? Die Beziehung/ (Verantwortungsbereiche) klären Nehmen Sie ggf. eine Eheberatung oder Seelsorge in Anspruch Lernen Sie offen über Ihre Gefühle zu sprechen Das sind mögliche erste Anlaufstellen: [www.hilfueermich.de](http://www.hilfueermich.de) [Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe](http://StiftungDeutscheSchlaganfallhilfe) [Kompetenznetz Schlaganfall](http://KompetenznetzSchlaganfall)

---

## Samstag, 11. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Tochter sein, um Mutter zu werden - die geistliche Dimension der Mutterschaft leben.

Ref.: Birgit Gams, Sozialpädagogin und Referentin für die "Theologie des Leibes"  
[www.visionliebe.com](http://www.visionliebe.com)

10:00

Birgit und Corbin Gams

Marktstraße 47, 6850 Dornbirn, Österreich

Tel. 0043 699 150 90 796

E-Mail: [office@visionliebe.com](mailto:office@visionliebe.com) Tipps aus der Sendung für junge Mädchen:

"Looking good inside & out" - ein Programm des Regnum Christi für Mädchen

zwischen 11 und 17 Jahren. Mehr Infos unter: <https://www.lgio.org/> TeenSTAR -

Orientierungs-Kurse für junge Menschen zu den Themen Freundschaft, Liebe und

Sexualität. Mehr Infos unter: <https://www.teen-star.de/> Katholische

Pfadfinderschaft Europas Pfadfinderinnen-Gruppen in ganz Deutschland. Infos

unter: <https://www.kpe.de/>

---

## Montag, 13. Mai

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Angekommen - wie ich als Heimatlose zur Kirche fand.  
, seit 2022 katholisch

---

## Dienstag, 14. Mai

---

## **Lebenshilfe**

Erbe und Vermächtnis. Was muss man beim Testament beachten?

Ref.: Dr. Anton Steiner, Fachanwalt für Erbrecht, Präsident Deutsches Forum für Erbrecht

Häufig gestellte Fragen

Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.

Prannerstr. 6,

80333 München

Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)

Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €

Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €

Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben

Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau

Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben

vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz

Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken

von der Verbraucherzentrale

3. Auflage 2020

256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

10:00

## Donnerstag, 16. Mai

---

### Lebenshilfe

Heilung nach Missbrauch - was hilft?

Ref.: Christina Zumdieck, Missbrauchsopfer, Autorin, Therapeutin

Von Missbrauch Betroffene können die Referentin persönlich kontaktieren. Bitte rufen Sie dazu den radio horeb-Hörerservice an, dem die Kontaktdaten vorliegen:  
Tel. 08328 921110

Buch zur Sendung:

10:00

Christina Zumdieck

Ich bleibe. Katholisch. Trotzdem. Eine Geschichte von Missbrauch und Glauben.

Verlag Echter, 1. Edition (September 2022)

Taschenbuch, 160 Seiten

ISBN 978-3429057596

14,90 €

Bei dem Verdacht auf sexuellen Missbrauch wenden Sie sich bitte an die Missbrauchsbeauftragten in Ihrer Diözese.

Sollten Sie sich sexuell zu Kindern hingezogen fühlen, finden Sie Hilfe hier:

[www.kein-taeter-werden.de](http://www.kein-taeter-werden.de)

---

## Freitag, 17. Mai

---

### Lebenshilfe

Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für den Sohn.

Ref.: Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung (IdiSB)

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V.

Website idisb

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

Kontakt:

Hauptstr. 72

71732 Tamm

info@idisb.de Seelsorge- und Beratungstelefon:

Di. 13 - 17 Uhr

Mi. und Do. 9 - 12 Uhr

Tel. +49 7141 6889670

10:00

Sendungen 2024 mit Markus Hoffmann zu dieser Thematik:

Fr. 08.03.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für die Tochter.

[Hier nachhören](#)

Fr. 17.05.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für den Sohn.

Mo, 01.07.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für die Tochter.

Fr, 13.09.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für den Sohn.

Weitere Lebenshilfe-Sendungen mit Markus Hoffmann:

[Lebenslinien. Im Irrgarten der Identitätssuche - wie ich mit Gottes Hilfe zu meinem Mannsein fand.](#)

Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung  
[Geschlecht und Identität - Entwicklungsphasen in Kindheit und Jugend.](#)

Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung

---

## Montag, 20. Mai

---

### Lebenshilfe

Gott blind vertrauen? Wie der Heilige Geist uns führt.

Ref.: Pfarrvikar Rainer Herteis

Weitere Sendungen mit Pfr. Rainer Herteis bei radio horeb: Spiritualität am 18.02.2024:

09:00

[Kehrt um und glaubt an das Evangelium - mitten im Alltag. Info](#)

[Kehrt um und glaubt an das Evangelium - mitten im Alltag. Podcast](#) Spiritualität am 23.03.2023:

[Das Gebot der Gottesliebe im Alltag umsetzen - Info](#)

[Das Gebot der Gottesliebe im Alltag umsetzen - Podcast](#) Abend der Jugend am 13.05.2024:

[Wissenwertes über die Muttergottes](#) Abend der Jugend am 13.09.2023:

[Vertrauen zu Gott](#)

---

## Dienstag, 21. Mai

---

### Lebenshilfe

Gaben des Geistes - spirituelle Fähigkeiten kennen und fördern.

Ref.: Katrin Kroll, Traumatherapeutin, Dozentin, Vorstand Ignis-Akademie

Website Ignis-Akademie:

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

10:00

Link zum Werkstattheft:

<https://www.ignis.de/shop/werkstatthefte/gaben-des-geistes/>

[Gaben des Geistes | IGNIS Akademie](#)

Link zum Online-Vortrag mit pdf-Teilnehmerunterlagen:

[Geistliche Gaben \(Download\) | IGNIS Akademie](#)

---

## Donnerstag, 23. Mai

---

### Lebenshilfe

Transgeneracionales Trauma: Was gesehen und gefühlt werden will.

Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevoller Zwiesprache

[Website von Peggy Paquet \(https://peggypaquet.de\)](https://peggypaquet.de)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Peggy Paquet zu diesem Thema:

04.03.2024 Transgeneracionales Trauma - die geerbte Last.

[Podcast zum Leben in Beziehung | radio horeb](#)

10:00

Bei radio horeb gesendete Lebenshilfe-Themen mit Peggy Paquet ergänzend zur Sendung:

14.05.2021 Das außerordentliche Potential von Traumaheilung.

26.09.2017 Schmerz in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevoller Zwiesprache.

09.05.2017 Wenn die Kindheit Wunden hinterlässt - Unser Herz kann heilen und stark werden !

12.12.2016 "Nimm mich einfach in den Arm und halte mich" - Bindungsverletzungen erkennen und heilen.

---

## Freitag, 24. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Von Sonnenstich bis Salmonellen: Klosterheilkunde bei Sommererkrankungen.  
Ref.: Pfr. Kilian Saum, Experte für traditionelle Klostermedizin

---

## Samstag, 25. Mai

---

09:00 **Lebenshilfe**  
Liebesbündnis mit Maria: Den Glauben leben mit Kindern.  
Ref.: Sr. M. Veronika Riechel, Theologin, Referentin Erwachsenenpastoral der Schönstattbewegung

---

## Montag, 27. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Auch in dunklen Tagen "Ja": Männer im Einsatz für die Heiligkeit der Ehe.  
Ref.: Dieter Zwikirsch, Georg-Häfner-Kreis für Männer in Trennung und Scheidung

---

## Dienstag, 28. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Wenn alles schief geht... Den Perfektionismus überwinden.  
Ref.: Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin  
Website von Eva-Maria Admiral  
[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](http://Eva-Maria-Admiral(admiral-wehrlin.de)) Dokumentarfilm über Eva-Maria Admiral:  
[https://youtu.be/R2Xi\\_w8V\\_ks](https://youtu.be/R2Xi_w8V_ks)

---

## Freitag, 31. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Live vom Katholikentag in Erfurt.  
Besuchen Sie uns: Medienmeile des Katholikentages,  
Mod.: Astrid Moskopf  
Infos zu unserem Programm vom Katholikentag auf unserer [Internetseite](#).

---

## Samstag, 1. Juni

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Kinderarmut in Deutschland. Das große Versagen von Politik und Gesellschaft.  
Ref.: Bernd Siggelkow, Gründer und Leiter der Kinderstiftung DIE ARCHE

---

## Montag, 3. Juni

---

### Lebenshilfe

Europa - woher und wohin?

Ref.: Michael Ragg, Journalist und Leiter der Agentur Ragg's Domspatz

[www.raggs-domspatz.de](http://www.raggs-domspatz.de)

Ragg's Domspatz GbR  
Agentur für christliche Kultur  
Michael und Vivian Ragg  
Schloßstr. 2, 87534 Oberstaufen  
Telefon: 08386 / 3 26 08 95  
Mobil: 0173 / 5 62 16 20

10:00

Skype: domspatz-agentur

E-Mail: [buero@raggs-domspatz.de](mailto:buero@raggs-domspatz.de)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Ragg

25.09.2023 Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

[Hier nachhören](#)

02.03.2023 Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

[Hier nachhören](#)

---

## Dienstag, 4. Juni

---

## **Lebenshilfe**

Verwitwet. Wenn die "bessere Hälfte" auf einmal fehlt...

Ref.: Dr. Albert Wunsch, Paar- und Konfliktcoach, seit 2023 Witwer  
[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch  
Im Hawisch 17, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 92 99 882  
E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

[Wo bitte geht´s nach Stanford? Wie Eltern die Leistungsbereitschaft ihrer Kinder fördern können.](#)

Isabelle Liegl und Albert Wunsch  
Verlag Beltz [Die Verwöhnungsfalle](#)  
[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)  
Kösel Verlag

[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)  
[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)  
Springer Verlag Berlin

10:00

[Abschied von der Spaßpädagogik](#)  
Für einen Kurswechsel in der Erziehung  
Kösel Verlag  
Frühere Sendungen mit Dr. Albert Wunsch:

16.03.2023 Von der Kunst des Gebens und Nehmens.

[Podcast Von der Kunst des Gebens und Nehmens.](#)

17.07.2023 Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!

[Podcast Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!](#)

29.08.2023 EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?

[Podcast EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?](#)

Der Referent:

Dr. Albert Wunsch ist Psychologe, promovierter Erziehungswissenschaftler, Diplom Pädagoge und Diplom Sozialpädagoge. Bevor er 2004 eine Lehrtätigkeit an der Katholischen Hochschule NRW in Köln begann, leitete er rund 25 Jahre das Katholische Jugendamt in Neuss. 2013 begann er eine hauptamtliche Lehrtätigkeit an der Hochschule für Ökonomie und Management (FOM) in Essen und Neuss. Außerdem hat er seit vielen Jahren einen Lehrauftrag an der Philosophischen Fakultät der Uni Düsseldorf und arbeitet in einer eigenen Praxis als Paar-, Erziehungs-, Lebens- und Konflikt-Berater sowie als Supervisor und Konflikt-Coach (DGSV).

---

## **Montag, 10. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Von Schwiegermüttern und Schwiegertöchtern.

Ref.: Ute Horn, Seelsorgerin und Autorin

Webseite von Ute Horn:

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG

Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

10:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

Webseite: "Deutschland unter dem Kreuz"

<https://dudk.de>

Karfreitagsaktion 2024 bei "Deutschland unter dem Kreuz"

[Karfreitagsaktion 2024 - Deutschland unter dem Kreuz \(dudk.de\)](#)

kleines Heft von Ute Horn als pdf runterladen oder als Heft bestellen

[Die Kraft des Kreuzes / Broschüre - Deutschland unter dem Kreuz \(dudk.de\)](#)

Buchempfehlung: „Die sieben Wunder des Kreuzes“ von Wilkin van de Kamp  
2014 deutsche Ausgabe Glaubenszentrum Bad Gandersheim

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## **Dienstag, 11. Juni**

### **Lebenshilfe**

Gesund leben im Alter: Aktiv bleiben durch Bewegung und Geselligkeit.

Ref.: Dr. Jochen Gerd Hoffmann, Chefarzt Geriatrie St. Hildegardis Krankenhaus Köln

Website St. Hildegardis-Krankenhaus Köln:

[www.hildegardis-krankenhaus.de](http://www.hildegardis-krankenhaus.de)

Mehr Information zum Thema:

[DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.](#)

10:00

Frühere und künftige Sendungen mit Dr. Jochen Gerd Hoffmann:

21.09.2023 Alzheimer - vorbeugen, erkennen und frühzeitig aktiv werden.

[Hier nachhören](#)

11.06.2024 Gesund leben im Alter: aktiv bleiben durch Bewegung und Geselligkeit.

26.09.2024 Gesund leben im Alter: Was man zuhause gegen Demenz tun kann.

Weitere Lebenshilfe-Sendungen zum Thema:

07.08.2023 Früchte, Beeren und eine gute Ernte - wie wir unsere Gesundheit stärken können.

[Hier nachhören](#)

23.06.2023 Klosterheilkunde - Gutes für den Darm

[Hier nachhören](#)

10.03.2023 Cholesterin - Risikofaktor Nummer eins für den Herzinfarkt

[Hier nachhören](#)

---

## Donnerstag, 13. Juni

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Wechseljahre - das Hormonchaos verstehen und natürlich ausgleichen.  
Ref.: Lissi Traub, NER-Beraterin und Hormon-Begleiterin

---

## Freitag, 14. Juni

---

**Lebenshilfe**  
Vom Abseits ins Leben: Über den Umgang mit Niederlagen und Siegen.  
Ref.: Michael Stahl, Anti-Agressionstrainer und Autor  
Webseite von Michael Stahl:  
<https://www.protactics.de/michael-stahl/>

10:00 Buch zur Sendung:  
Geheimsache Männerherz. Stahlhart, zerbrechlich & butterweich  
von Michael Stahl und Klaus Hettmer  
Gloryworld-Medien, 2. Auflage 2019  
9783955783440'  
14,90 €  
e-Book  
9783955784447  
9,90 €

---

## Montag, 17. Juni

---

**Lebenshilfe**  
Fokus Schöpfung. Fülle! Die schöpferische Kraft des Lebens entdecken.  
Ref.: Maria Anna Leenen, Einsiedlerin  
Die Referentin im Internet: [www.maria-anna-leenen.de](http://www.maria-anna-leenen.de)

Maria Anna Leenen ist Autorin zahlreicher Bücher, die Sie [hier](#) finden.

10:00 E-Mail: [kontakt@maria-anna-leenen.de](mailto:kontakt@maria-anna-leenen.de)

Postanschrift:  
Postfach 1226, 49573 Ankum

Das Buch zur Sendung:  
Fülle. Die schöpferische Kraft der Natur. Weisheiten einer Eremitin.  
von Maria Anna Leenen  
Bonifatius Verlag, 2022, gebunden, 240 Seiten

---

## Dienstag, 18. Juni

---

## **Lebenshilfe**

Loslassen lernen - Zufriedenheit finden.

10:00

Ref.: Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin

Website von Eva-Maria Admiral

[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](http://Eva-Maria-Admiral.admiral-wehrlin.de) Dokumentarfilm über Eva-Maria Admiral:

[https://youtu.be/R2Xi\\_w8V\\_ks](https://youtu.be/R2Xi_w8V_ks)

---