

## Montag, 12. Februar

---

### Lebenshilfe

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

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?

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

10:00

Eindrücke von der Pilgerreise nach Kibeho.

Diakon Michael Wielath, und Pilger

---

## Samstag, 17. Februar

---

### **Lebenshilfe**

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

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.

Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin

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-Elixier 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.

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.  
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.

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.

Sandra Geissler, Autorin und fünffache Mutter

Webseite von Sandra Geissler:

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

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?

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?

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**

Transgenerationales Trauma - die geerbte Last.

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 verletzliche 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

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.

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.  
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.

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.

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

---

10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Wie die Herkunftsfamilie unser Bild von Partnerschaft prägt.  
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.  
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?  
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.  
Dr. Ursula Sottong, Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin

---

## Montag, 18. März

---

### **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
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, 19. März

---

### Lebenshilfe

Außen vor? Der Mann im Schwangerschaftskonflikt.

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.

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.

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**  
Pflegerische Angehörige - Halt finden in der Überlastung - SENDUNG IST AUSGEFALLEN  
10:00 Pastor Norbert Rose, Autor, Seminarleiter für Demenz- und Sterbebegleitung  
Buch: Norbert Rose, Fremd und doch vertraut, Gerth Medien 2023, 18 EUR  
[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**  
10:00 Lebenslinien. Totenerweckung gibt es auch heute: Wie Gott uns unser Kind zurückschenke.  
Sandra Drzagza, Mutter von Natalia Maria
- 

## Dienstag, 26. März

---

- Lebenshilfe**  
10:00 Aufs Kreuz schauen.  
Claus Stegellner  
Internetseite von Claus Stegellner:  
[Psychotherapeutische Beratung Claus Stegellner \(www.claus-stegellner.de\)](http://www.claus-stegellner.de)
- 

## Freitag, 29. März

---

### **Lebenshilfe**

Der Tausch am Kreuz.

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.

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.

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.

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.  
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.  
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.  
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.

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.  
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.  
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.  
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.

Milena Marton, Pianistin und Mutter

Webseite von Milena Marton:

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

---

10:00

# Montag, 15. April

---

## **Lebenshilfe**

Behinderte Kinder gibt es nicht!

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.  
Pfr. Josef Alber, Exerzitienleiter und Mitarbeiter bei "Rachels Weinberg"  
Webadresse Rachels Weinberg  
<https://rachelsweinberg.de/>

10:00

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)

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.  
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)

10:00

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)

---

## Freitag, 19. April

---

### Lebenshilfe

10:00 Elternkurs. Generation lebensunfähig? Der fatale Einfluss von Maßlosigkeit, Überbehütung und Digitalisierung in der Kindheit.  
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.  
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.

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.

Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin

Website von Eva-Maria Admiral

[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](http://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

P. Christoph Kreitmeir, Autor und psycho-spiritueller 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.

Sr. Ghazala Rufi, Rektorin der Tatarko Yagangat School in Manghopir, Karatschi und Karl Schneebeauer, 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

Bernhard Mitterrutzner, 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!"

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.

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.

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?

Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Kontakt zu Dr. Schlett:

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](tel:06021362857)

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...?

Cornelia Puhlmann, Psychologische Psychotherapeutin und Paarcoach

Dipl.-Soz. Päd. Cornelia Puhlmann

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 Puhlmann:

[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.  
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.

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.

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](#) [Kompetenznetz Schlaganfall](#)

---

## Samstag, 11. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Tochter sein, um Mutter zu werden - die geistliche Dimension der Mutterschaft leben.

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?

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.

---

## Donnerstag, 16. Mai

---

### Lebenshilfe

Heilung nach Missbrauch - was hilft?

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.

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.

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.

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

Transgenerationales Trauma: Was gesehen und gefühlt werden will.

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 Transgenerationales 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

---

### Lebenshilfe

Von Sonnenstich bis Salmonellen: Klosterheilkunde bei Sommererkrankungen.  
Frater Kilian Saum, Experte für traditionelle Klostermedizin  
Buchempfehlungen:

Nur noch antiquarisch:

Das große Buch der Klosterheilkunde. Neues Wissen über die Wirkung der Heilpflanzen - Vorbeugen, behandeln und heilen.

10:00 Johannes Gottfried Mayer, Bernhard Uehleke und Kilian Saum  
[Verlag Zabert Sandmann](#) Handbuch der Klosterheilkunde  
von Pater Kilian Saum, Dr. med. Bernhard Uehleke  
und Dr. Johannes G. Mayer  
Verlag Zabert Sandmann, ISBN: 3-89883-019-0

Die kleine Klosterapotheke  
von Pater Kilian Saum, Dr. med. Bernhard Uehleke  
und Dr. Johannes G. Mayer  
Verlag Zabert Sandmann, ISBN: 3898831183

---

## Samstag, 25. Mai

---

### Lebenshilfe

09:00 Liebesbündnis mit Maria: Den Glauben leben mit Kindern.  
Sr. M. Veronika Riechel, Theologin, Referentin Erwachsenenpastoral der  
Schönstattbewegung

---

## Montag, 27. Mai

---

### Lebenshilfe

Auch in dunklen Tagen "Ja": Männer im Einsatz für die Heiligkeit der Ehe.  
Dieter Zwikirsch, Georg-Häfner-Kreis für Männer in Trennung und Scheidung  
Kontakt zum Georg Häfner-Kreis: Telefon D +49 8234/96 76 15 Telefon CH +41 79  
628 16 08 [mail@Georg-Häfner-Kreis.de](mailto:mail@Georg-Häfner-Kreis.de) [www.Georg-Häfner-Kreis.de](http://www.Georg-Häfner-Kreis.de)

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)

Kontakt Gemeinschaft Magnificat:  
[claudiaschultz@gmx.de](mailto:claudiaschultz@gmx.de)  
[lydia-neu-wg@gmx.de](mailto:lydia-neu-wg@gmx.de)

---

## Dienstag, 28. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Wenn alles schief geht... Den Perfektionismus überwinden.

Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin

Buch zur Sendung: Es ist nie zu spät, befreit zu leben.

10:00

Eva-Maria Admiral

Brunnen-Verlag

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)

---

## **Samstag, 1. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Kinderarmut in Deutschland. Das große Versagen von Politik und Gesellschaft.

Bernd Siggelkow, Gründer und Leiter der Kinderstiftung DIE ARCHE

Buch zur Sendung:

Das Verbrechen an unseren Kindern.

Bernd Siggelkow und Wolfgang Büscher

Bonifatius-Verlag

10:00

Webseite der Kinderstiftung DIE ARCHE:

[Die Arche - Christliches Kinder- und Jugendwerk \(kinderprojekt-arche.de\)](http://Die Arche - Christliches Kinder- und Jugendwerk (kinderprojekt-arche.de))

---

## **Montag, 3. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Europa - woher und wohin?

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

Skype: domspatz-agentur

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

10:00

Die nächsten Vorträge von Michael Ragg: Mittwoch, 5. Juni, 12 Uhr: [St. Theresien-Gymnasium](http://St. Theresien-Gymnasium)

[Schönenberg, 53809 Ruppichteroth](http://Schönenberg, 53809 Ruppichteroth),

Zur christlichen Grundlegung Europas, Vortrag beim 'Thementag Europa' der Schule Sonntag, 9. Juni,

11 und 14 Uhr: [Kath. Maria-Hilf-Kirche Köln](http://Kath. Maria-Hilf-Kirche Köln)

Europa - woher und wohin? Was bleibt vom christlichen Abendland?

Einkehrtag der Kath. Priesterbruderschaft St. Petrus

Näheres: [http://www.maria-hilf-koeln.de/2024/04/einkehrtag-am-9-juni/](http://http://www.maria-hilf-koeln.de/2024/04/einkehrtag-am-9-juni/) Sonntag, 9. Juni, 19:30 Uhr:

[Kath. Kirche St. Michael, Bonn](http://Kath. Kirche St. Michael, Bonn)

Europa - woher und wohin? Was bleibt vom christlichen Abendland?

Kath. Priesterbruderschaft St. Petrus

Näheres: [http://www.maria-hilf-koeln.de/termine/weitere-terme/](http://http://www.maria-hilf-koeln.de/termine/weitere-terme/)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Michael Ragg zum Thema:

02.03.2023 Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

[Hier nachhören](http://Hier nachhören)

---

## Dienstag, 4. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Verwitwet. Wenn die "bessere Hälfte" auf einmal fehlt...

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 Verwöhnungsfälle](#)

[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.

Ute Horn, Seelsorgerin und Autorin

Buch zur Sendung:

Vater und Mutter ehren? Meine Lebensspuren verstehen.

Ute Horn

Verlag SCM Hänssler

[Mehr Info/hier bestellen](#)

Webseite von Ute Horn:

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

10:00

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)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

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

---

## **Donnerstag, 13. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Wechseljahre - das Hormonchaos verstehen und natürlich ausgleichen.

Elisabeth Buchner, Gründerin der Hormonselbsthilfe und Buchautorin

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

Hormonselbsthilfe Elisabeth Buchner

Höhenröthstr. 9, 91077 Kleinsendelbach

Tel.: 091 26 - 2749 270

Fax: 091 26 - 2749 297

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

10:00

Geschäftszeiten:

Mo - Fr: 9:00 bis 13:00 Uhr; Mo - Do: 14:00-17:00 Uhr

Freitag: 14:00-16:00 Uhr

Buch zur Sendung:

[Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen](#)

[Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen](#)

von Elisabeth Buchner

---

## **Freitag, 14. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Vom Abseits ins Leben: Über den Umgang mit Niederlagen und Siegen.

Michael Stahl, Anti-Agressionstrainer und Autor

Website von Michael Stahl:

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

Das Buch zur Sendung:

Vom Abseits in Leben. Eine Zeitreise mit Toren, Titeln, Tiefpunkten & wahren Glück.

von Michael Stahl

GloryWorldMedien 2023, 13,90 €

[Mehr Info/hier bestellen](#)

10:00

Bücher und Medien von Michael Stahl:

[Bücher, CDs, DVDs von und mit Michael Stahl](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Stahl:

14.03.2024: Vergebung macht frei - [hier nachhören](#)

06.11.2023: Es gibt (k)ein Zuspät - [hier nachhören](#)

16.06.2023: Geheimsache Männerherz - stahlhart, zerbrechlich und butterweich -

[hier nachhören](#)

03.11.2022: Gewalt und Aggression - Vom konstruktiven Umgang mit starken

Gefühlen - [hier nachhören](#)

In der Sendung genannt:

Talk & Musik-Sendung mit Peter Schilling und seinem Zeugnis mit radio horeb

09.03.2023 "Peter Schilling - 40 Jahre auf der Bühne." Talk & Musik (37 Min.) - [Hier nachhören](#)

24.03.2023 "Peter Schilling - 40 Jahre völlig losgelöst." Interview (12 Min.) - [Hier nachhören](#)

---

## **Montag, 17. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. Fülle! Die schöpferische Kraft des Lebens entdecken.

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

Das Buch zur Sendung:

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

von Maria Anna Leenen

Bonifatius Verlag, 2022, gebunden, 240 Seiten

18 €

[Mehr Info/hier bestellen](#)

---



## Dienstag, 18. Juni

---

### Lebenshilfe

Loslassen lernen - Zufriedenheit finden.

Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin

Website von Eva-Maria Admiral

[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](http://Eva-Maria-Admiral.admiral-wehrlin.de)

10:00

Bisherige Lebenshilfe-Sendungen mit Eva-Maria Admiral:

28.05.2024 Wenn alles schief geht... Den Perfektionismus überwinden. - [Hier nachhören](#)

23.04.2024 Handeln statt grübeln! Mit Angst und Sorgen kreativ umgehen. - [Hier nachhören](#)

28.11.2023 Lebenslinien. Es ist nie zu spät, befreit zu leben. - [Hier nachhören](#)

---

## Donnerstag, 20. Juni

---

### Lebenshilfe

Zum Weltflüchtlingstag: Integration braucht mehr als Minimalversorgung.

Dr. Norbert Neuhaus, ehrenamtlicher Katechet für persische Taufkandidaten und Mitherausgeber der unabhängigen katholischen Zeitung "Die Tagespost"

10:00

Webseite mit katechetischem Material für Flüchtlinge, die sich für den christlichen Glauben interessieren:

[yaranemasih.com](http://yaranemasih.com)

[ourwaytogod.org](http://ourwaytogod.org) Webseite von Elijah21:

[www.elijah21.org](http://www.elijah21.org)

---

## Freitag, 21. Juni

---

### Lebenshilfe

Endlich zur Ruhe kommen... Tipps für einen gesunden Schlaf.

Dr. Michael Barczok, Lungenfacharzt und Schlafmediziner

Bücher von Dr. Michael Barczok:

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

[Buch hier bestellen](#)

10:00

Luft nach oben. Wie richtiges Atmen uns stärker macht. Verlag Bastei Lübbe, Sept. 2018

[E-Book hier bestellen](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Dr. Michael Barczok:

07.03.2024 Pollenalarm! Wie Allergiker ihre Lunge schützen können.

[Mehr Info/hier nachhören](#)

07.12.2023 Erkältungszeit. Husten vorbeugen und richtig behandeln.

[Mehr Info/hier nachhören](#)

---

## Samstag, 22. Juni

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Lebenslinien. Vom Straßenkind zur Königstochter.  
Natalie Schröder, Autorin

---

## Montag, 24. Juni

---

**Lebenshilfe**  
Mentale Stärke: Erfolg beginnt im Kopf.  
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)

Bisherige Lebenshilfe-Sendungen mit Alexander Egger:  
01.02.2024 Eigenmotivation - der Motor für ein zufriedenes Leben. [Hier nachhören](#)  
28.08.2023 Lebenslinien. Vom Suizidkandidaten zum Mutmacher. [Hier nachhören](#)

---

## Dienstag, 25. Juni

---

**Lebenshilfe**  
Unser Blut - ein Spiegel unserer Gesundheit.  
Joseph Carl Schneider, Heilpraktiker  
Mehr Information: <https://namvita.de> Kontakt: [kontakt@namvita.de](mailto:kontakt@namvita.de) Telefon: 089  
35646098

10:00  
Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Joseph Carl Schneider:  
05.03.2024 Die Magie des Herzens. Wie Emotionen unsere Gesundheit beeinflussen.  
[Hier nachhören](#)  
14.11.2023 Es wird dunkler - aber nur draußen! Tipps für Seele und Befindlichkeit.  
[Hier nachhören](#)  
07.08.2023 Früchte, Beeren und eine gute Ernte - wie wir unsere Gesundheit  
stärken können.  
[Hier nachhören](#)

---

## Donnerstag, 27. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Von der Harmoniesucht zur gesunden Konfliktfähigkeit.  
Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin  
[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung

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

10:00

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.

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Sonja Theresia Hoffmann: 11.04.2024 Es ist genug! Zeit für meine Heilung. 25.01.2024 Perspektivwechsel - der Anfang aller Umkehr. 19.10.2023 Kopie oder Original? Mut zur eigenen Identität! 20.04.2023 "Siehe, ich mache alles neu!" (Jes 43,19) Auferstehung im eigenen Leben. 22.03.2023 Emotion Angst: Feind oder Freund? 09.02.2023 SelbstWERT?! Erkenne die Wahrheit und werde frei.

---

## **Freitag, 28. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Die Rente verbessern in unsicheren Zeiten.  
Andreas Irion, Vorstand im Bundesverband der Rentenberater  
Einen passenden Rentenberater finden: [www.rentenberater.de](http://www.rentenberater.de)  
(Suche nach Postleitzahl oder Fachrichtung möglich)

10:00

## **Montag, 1. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für die Tochter.  
Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung (IdiSB)

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V.

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

idisb-Webseite In der Sendung erwähntes Buch: Mach mich stark fürs Leben. Was nur Väter ihren Kindern geben können

John Eldredge

Brunnen-Verlag Weitere Sendungen zum Thema:

10:00

In der Sendereihe Lebenshilfe: Lebenslinien. Im Irrgarten der Identitätssuche - wie ich mit Gottes Hilfe zu meinem Mannsein fand.

Datum: 01.10.2021 Dauer: 01:07:37

Ref.: Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V., und Mitglied der „Bruderschaft des Weges“ Geschlecht und Identität - Entwicklungsphasen in Kindheit und Jugend.

Ref.: Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung "idisb e.V." In der Sendereihe Kurs 0: Das Geheimnis von Mann und Frau.

Datum: 22.06.2019 Dauer: 00:51:16

Ref.: Dr. Johannes Hartl In der Sendereihe Talk und Musik: Gender auf dem Vormarsch? - Die Ideologie aus sozialem ethischer Sicht.

Datum: 04.07.2017 Dauer: 00:49:37

Ref.: Prof. Dr. Manfred Spieker, emeritierter Professor für Christliche Sozialwissenschaften an der Universität Osnabrück Gender auf dem Prüfstand: Persönlichkeit, Geschlecht, Identität.

Datum: 08.11.2016 Dauer: 00:49:46

Ref.: Dr. Dr. Raphael Bonelli, Neurowissenschaftler, Psychiater, Psychotherape

---

## **Dienstag, 2. Juli**

---

## **Lebenshilfe**

Was versteht das Ungeborene? Kommunikation beginnt schon in der Schwangerschaft.

Dr. med. Ludwig Janus, Psychoanalytiker, Therapeut und Autor

Erste Sendung mit Dr. Janus: Lebenshilfe 23.08.2022

Pränatale Psychologie. Was wir über das seelische Erleben von Ungeborenen wissen.

regulärer Kontakt zum Referenten: Dr. med. Ludwig Janus

Telefon: 06221 801650

E-Mail: janus.ludwig@gmail.com

(Anrufe zwischen 13.30 und 14.30 h)

Internetseite von Dr. Janus:

[www.ludwig-janus.de](http://www.ludwig-janus.de)

10:00

Bücher zum Thema der Sendung

Wie die Seele entsteht

Dr. Ludwig Janus

Verlag Mattes Bauchgeflüster. Schwangerschaftsrituale für eine innige Mutter-Kind-Beziehung

Sabine Schlotz

Verlag Trias

Der Seelenraum des Ungeborenen. Pränatale Psychologie und Therapie

Dr. Ludwig Janus

(nur antiquarisch erhältlich) Weiterführende Links zum Thema

Pränatalpsychologie:

[www.isppm.de](http://www.isppm.de) (Internationale Gesellschaft für Pränatale und Perinatale Psychologie und Medizin)

[www.birthpsychology.com](http://www.birthpsychology.com) (Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health)

[www.praenatalpsychologie.de](http://www.praenatalpsychologie.de) (Institut für Pränatale Psychologie und Medizin)

[www.bindungsanalyse.de](http://www.bindungsanalyse.de) (Bindungslehre nach Ridas und Raffai)

---

## **Mittwoch, 3. Juli**

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. Zu Werten erziehen, Teil 1: Kinder brauchen Führung.

Gilla Frank und Andrea Heck, Verein "wertevollwachsen"

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

Kontakt zum Verein wertevollwachsen e.V. über das [online-Kontaktformular](#).

Die [Bücherreihe leben lieben lernen](#).

---

10:00

## Donnerstag, 4. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Das Geschäft mit dem Mitleid: Woran erkennt man Spenden-Betrüger?  
Peter Krug, Erster Kriminalhauptkommissar a.D.

---

## Freitag, 5. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Schamesröte, Schuldgefühle... Wie entwickelt sich das Gewissen bei Kindern?  
Dr. Katharina Anna Fuchs, Psychologie-Dozentin an der Päpstlichen Universität  
Gregoriana in Rom

---

## Samstag, 6. Juli

---

**Lebenshilfe**  
Loslassen lernen. Magersucht als emotionaler Ausnahmezustand für die Eltern.  
Heidi und Matthias Wolff, Leiter der Elimkirche Hamburg und Eltern von Ariatani  
Wolff  
Bücher zur Sendung:

10:00 Ariatanie Wolff, Matthias C. und Heidi Wolff:  
Aus dem Leben gefallen. Mein Kampf gegen die Magersucht und das Ringen um  
Gottes Zusagen.  
Verlag: SCM Hänssler

Alicia Lupinia und Marie Sommer:  
Verschwunden in mir. Persönliche Einblicke in die widersprüchliche Welt der  
Anorexie.  
Verlag: Agenda

Bücher, die in der Sendung erwähnt wurden: Lilly Lindner: Was fehlt, wenn ich  
verschwunden bin. (Fischer-Verlage) Amanda Webster: Der Junge, der Äpfel liebte.  
(Verlag Bastei Lübbe)

---

## Montag, 8. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Bin ich gut genug für Gott? Wege aus der Leistungsfalle.

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, 9. Juli**

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Gottes wundersame Wege: Vom Unternehmer zum Seelsorger.

Diakon Bernd Faßbender, Familienvater, Handwerksmeister und Stiftungsgründer

In der Sendung erwähntes Buch:

Vergebung. Ein Arzneimittel ohne Risiken und ohne Nebenwirkungen

Prof. Dr. med. Helmut Renner

10:00

Media Maria Verlag

Kontaktmöglichkeit zum Referenten:

Tel.: 06431 45362

Email: [bernd.fassbender@online.de](mailto:bernd.fassbender@online.de) Internetseite der [Bernd Faßbender-Stiftung](#)

[Bernd-Faßbender-Schule in Shangbeko, Sambia](#)

---

## **Mittwoch, 10. Juli**

## **Lebenshilfe**

Elternkurs. Zu Werten erziehen, Teil 2: Jugendliche brauchen Vorbilder.  
Gilla Frank und Andrea Heck, wertevollwachsen e.V.  
[www.wertevollwachsen.de](http://www.wertevollwachsen.de)

10:00

(Kontakt zum Verein wertevollwachsen e.V. über das online-Kontaktformular)

Liste der Bücherreihe [leben lieben lernen](#)

---

## **Donnerstag, 11. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
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 €

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, 12. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Bewegung ist wichtig - aber richtig!  
Dr. Fernando Dimeo, Sportmediziner mit Schwerpunkt Gesundheitssport

---

## Montag, 15. Juli

---

### Lebenshilfe

Opfer - Retter - Verfolger: Wenn das "Dramadrieeck" zur Beziehungsfalle wird.  
Friedemann Alsdorf, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Supervisor  
Listen mit christlichen Beratern:

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

Internetseite von [C-STAB](#)

Christliche Kliniken:

10:00

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)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Friedemann Alsdorf bei radio horeb:  
06.07.2023 Folge deinem Herzen! Berufung und Lebensziele.  
04.06.2020 Sucht oder der Umgang mit schwierigen Gefühlen.  
05.06.2020 Co-Abhängigkeit oder "Der Frosch im Kochtopf".

---

## Dienstag, 16. Juli

---

### Lebenshilfe

Viren, Parasiten und Schimmelpilze - Bedeutung, Prävention und Therapie.  
Dr. med. Armin Schwarzbach, Laborfacharzt  
Kontakt zum Labor des Referenten:

10:00

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 Co-Infektion mit einem anderen Virus ermittelt werden können.  
[Hier herunterladen](#)

---

## Mittwoch, 17. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. "Schlafe, mein Kindlein, schlaf ein..." - wenn das Baby nicht zur Ruhe kommt.

Dr. med. Daniela Dotzauer, Ärztin, Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin

Internetseite der Referentin:

[dr-dotzauer.de](http://dr-dotzauer.de)

10:00

Buch zur Sendung:

Dr. med. Daniela Dotzauer:

Babyschlaf

Fundiertes Wissen und konkrete Handlungsvorschläge aus der Beratungspraxis

Mabuse-Verlag

---

## Donnerstag, 18. Juli

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Eltern werden - Ehepaar bleiben.

Cornelia Puhlmann, Psychologische Psychotherapeutin und Paarcoach

Dipl.-Soz. Päd. Cornelia Puhlmann

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 Puhlmann:

[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, 19. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Gemeinsam gegen die Magersucht - wie Eltern ihr Kind unterstützen können.  
Ariatani Wolff, Betroffene und ihre Mutter Heidi Wolff, Autorinnen von "Aus dem Leben gefallen"

Kontakt zur Autorin:

Ariatani Wolff ist zu finden auf LinkedIn, Facebook, Instagram

Bücher zur Sendung:

10:00

Ariatani Wolff, Matthias C. und Heidi Wolff:

Aus dem Leben gefallen. Mein Kampf gegen die Magersucht und das Ringen um Gottes Zusagen.

Verlag: SCM Hänssler

Alicia Lupinia und Marie Sommer:

Verschwunden in mir. Persönliche Einblicke in die widersprüchliche Welt der Anorexie.

Verlag: Agenda

---

## **Samstag, 20. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Pflegende Angehörige - Halt finden in der Überlastung.

Pastor Norbert Rose, Autor, Seminarleiter für Demenz- und Sterbebegleitung

Buch zum Thema der Sendung:

Fremd und doch vertraut

10:00

Norbert Rose

Gerth Medien 2023

[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, 22. Juli**

---

## **Lebenshilfe**

Die Macht der Gedanken - Kraftquelle für ein erneuertes Leben.  
Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Beratung e.V.  
[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)

10:00

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)

---

## **Dienstag, 23. Juli**

---

## **Lebenshilfe**

Niere, Blase, Prostata - naturheilkundliche Behandlungskonzepte.

Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin

Sylvia Groß, Heilpraktikerin und Hildegard-Expertin

Internetseite Praxis für Naturmedizin und Hildegard-Heilkunde Andreas & Sylvia Groß:

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

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)

Zusammenarbeit mit:

10:00

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow

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

Informationen zu Hildegardprodukten  
und Bestellungen unter:

Hildegard-Naturprodukte-PJ

Telefon: 07533-7433

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

In der Sendung sind folgende Empfehlungen gegeben worden:

Bewährte Produkte:

Blase: MK - D-Manose

Prostata: MK Mann

Fa. MK-Naturpharma

<https://www.mknaturpharma.de/>

Hochwertige Hildegardprodukte:

Wurdies Kräuter GmbH & Co. KG,

Kreuzweg 6

92557 Weiding

Tel. +49 9674 1376

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

<https://www.einfach-hildegard.de>

<https://www.ildegarda-semplice.com>

---

## **Mittwoch, 24. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. "Schlafe, mein Kindlein, schlaf ein..." - wie quirlige Kleinkinder zur Ruhe kommen.

Dr. med. Daniela Dotzauer, Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin

Internetseite der Referentin:

[dr-dotzauer.de](http://dr-dotzauer.de)

10:00

Buch zur Sendung:

Dr. med. Daniela Dotzauer:

Babyschlaf. Fundiertes Wissen und konkrete Handlungsvorschläge aus der Beratungspraxis

Mabuse-Verlag

---

## **Donnerstag, 25. Juli**

### **Lebenshilfe**

30 Jahre KISI: Gottes singende Kinder

10:00 Birgit Minichmayr und Hannes Minichmayr, Gründer und Leiter von KISI

Webseite von KISI: [KISI - God's singing kids](http://KISI - God's singing kids)

Bei Interesse schreiben an: [info@kisi.at](mailto:info@kisi.at)

---

## **Freitag, 26. Juli**

### **Lebenshilfe**

Die geistlich-spirituelle Notfallapotheke: Neue Hilfen für die Seele

P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger, Autor und psycho-spirituelle Lebensberater

[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de) Erste Sendung zu dem Thema der Sendung:

28.09.2023 Die geistlich-spirituelle Notfallapotheke als erste Hilfe für die Seele, Teil 1

[Hier nachhören](#)

Weitere Lebenshilfe-Sendung mit P. Christoph:

25.04.2024 Der Baum als Lebenssymbol und Begleiter durch das Kirchenjahr.

[Hier nachhören](#)

13.04.2023 Mut - eine Lebenskraft, die in dir schlummert...

[Hier nachhören](#)

02.06.2023 Gut zu sich selbst sein.

[Hier nachhören](#)

07.11.2023 Welche Farbe hat der Tod? Erfahrungen eines Klinikseelorgers.

[Hier nachhören](#)

10:00

Bücher von P. Christoph (Auswahl):

[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 €

In der Sendung wurde zum Thema "Ruhegebet" folgende Empfehlung gegeben:

<http://www.peterdyckhoff.de/>

---

## Samstag, 27. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. Kinder zur Freude an der Heiligen Messe führen.

Monika Myway, Autorin

Alle Bücher von Monika Myway, erschienen im Bernardus Verlag:

[Wie führe ich mein Kind zur Freude an der heiligen Messe](#)

[Fragen und Antworten Unterwegs ins Glück!](#)

Eine spannende Erzählung für Kinder aller Altersstufen, illustriert mit schönen Bildern zum Ausmalen. Ein besonderes Buch auch für Erstkommunionkinder!

[Die Rosenernte](#)

10:00

In klarer Sprache und mit tiefer Sachkenntnis erzählt sie von ihrem eigenen Weg zu Gott und wie sie als Religionslehrerin Schulkindern sein Wort nahe brachte.

Das Buch können sie auch direkt über den Verlag bestellen. Online über die Homepage [www.bernardus-verlag.de](http://www.bernardus-verlag.de) oder per Post bzw. telefonisch.

Bernardus Verlag

Süsterfeldstr. 83, 52072 Aachen

Tel.: 0241 87 34 34 00

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

---

## Montag, 29. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Vom Kiffer zum Beter: Wie aus Musik Lobpreis wurde.

10:00

David Rüll, Musiker und Musikredakteur bei radio horeb

David Rüll, Vorstellung als Musikredakteur bei radio horeb:

[Das sind wir: David Rüll](#)

[Video: Vorstellung der Mitarbeiter: David Rüll](#)

---

## Dienstag, 30. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Perlentor: Hilfe für Frauen beim Ausstieg aus sexueller Ausbeutung.

10:00

Lydia Junker

Website Perlentor e.V.:

[Perlentor e.V. | Hilfe für Frauen aus der Prostitution \(www.perlentor-ev.org\)](http://www.perlentor-ev.org)

---

## Mittwoch, 31. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Mann! Bin ich jetzt alt?! Wo der Selbstwert bleibt, wenn der Status geht.  
Andreas Malessa, Theologe und Autor  
Bücher zur Sendung:

10:00

[Mann! Bin ich jetzt alt?! Zwischen Statusverlust und neuer Freiheit.](#)

Andreas Malessa

Verlag: [adeo](#)

[111 Bibeltexte, die man kennen muss](#)

Andreas Malessa

Verlag: [Emons](#)

---

## **Donnerstag, 1. August**

---

### **Lebenshilfe**

Heilkraft aus der Küche. Teil 1: Carne vale! Wieviel Fleisch ist eigentlich gesund?  
Dr. med. Siegfried Schlett, Apotheker, Arzt und Autor von "Die 100 wichtigsten  
Lebensmittel"

Kontaktinformationen - Dr. Siegfried Schlett:

Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg  
Dr. med. Ammerschläger/Dr. med. Dürr/Dr. med. Schlett  
Weißenburger Straße 44  
63739 Aschaffenburg  
Telefon 06021-226 14 od. 06021-36 28 57

Im Internet: [www.ammerschlaeger-duerr.de](http://www.ammerschlaeger-duerr.de)

E-Mail: [dr@ammerschlaeger-duerr.de](mailto:dr@ammerschlaeger-duerr.de)

10:00

Buchempfehlung:

Die 100 wichtigsten Lebensmittel: Gesundheit aus der Apotheke der Natur  
von Siegfried Schlett  
Verlag Zabert Sandmann, das Buch ist antiquarisch erhältlich

Die richtige Ernährung kann vor vielen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Rheuma schützen. Ob Obst oder Gemüse, Fisch oder Fleisch, Getreide oder Kräuter, schon mit relativ wenigen Grundnahrungsmitteln kann man sich gesund ernähren. Der Apotheker und Erfahrungsmediziner Dr. Siegfried Schlett hat jetzt die 100 wichtigsten Lebensmittel, die besonderen Einfluss auf die Gesundheit haben, zusammengestellt. Das Buch beschreibt die enthaltenen Inhaltsstoffe, ihre Bedeutung für unser Wohlergehen und ihre Wirkung im Körper. "Die 100 wichtigsten Lebensmittel" ist dabei mehr als eine nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellte Einkaufshilfe: Der ernährungsbewusste Leser findet außerdem Zubereitungsempfehlungen und Vitalrezepte - kompaktes Wissen für jeden Haushalt.

---



## Freitag, 2. August

---

### Lebenshilfe

Das innere Kind befrieden - die Wunden der Vergangenheit heilen.

Monika Dörflinger, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Autorin

Das Buch zur Sendung: Das 40/31-Power-Prinzip

In 22 Schritten zu tiefer Freiheit, Resilienz und einem Leben mit Vision  
von Monika Dörflinger

10:00

14,90 €

[Mehr Info/hier bestellen](#)

Weiteres Buch von Monika Dörflinger: Wege der Heilung?

Alternative Diagnose- und Therapieverfahren aus christlicher Sicht

15,90 €

[Mehr Info/hier bestellen](#)

---

## Samstag, 3. August

---

### Lebenshilfe

Stille Wasser... Weil echter Mut nicht laut sein muss.

Marie Briese, Studentin, Autorin und Seelsorgerin

10:00

Das Buch zur Sendung: [Stilles Strahlen](#)

[Weil echter Mut nicht laut sein muss](#)

Marie Briese

SCM Hänssler

---

## Montag, 5. August

---

### Lebenshilfe

EHE wir uns trennen. Wenn alte Verletzungen die Partnerschaft vergiften.

Andrea Müller und Christoph Müller, Gründer von „Schwanger - du bist nicht allein“

10:00

Gabi Fröhlich

Kontakt zu Andrea Müller-Latendorf: [familiesein.de](https://familiesein.de/) (https://familiesein.de/)

---

## Dienstag, 6. August

---

### Lebenshilfe

EHE wir uns trennen. Wie gehe ich als Ehepartner mit einer verletzten Seele um?

Andrea Müller und Christoph Müller, Gründer von „Schwanger - du bist nicht allein“

10:00

Kontakt zu Andrea Müller-Latendorf: [familiesein.de](https://familiesein.de/) (https://familiesein.de/)

---

## Donnerstag, 8. August

---

### Lebenshilfe

Heilkraft aus der Küche. Teil 2: Gemüse und Salate - unser Speisezettel im Rhythmus der Natur.

Dr. med. Siegfried Schlett, Apotheker, Arzt und Autor

Das Buch zur Sendung:

Die 100 wichtigsten Lebensmittel: Mit der richtigen Ernährung vor Krankheit schützen

Dr. Siegfried Schlett

Zabert Sandmann

Rezepte, die von Dr. Schlett in der Sendung genannt wurden:

Rezept Fenchelsalat:

10:00

Frischen Fenchel mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden, Vinaigrette aus Orangen und Gewürzen zu bereiten, dazu frisches Hühnerfleisch in Würfel schneiden, orientalisches würzen, braten und über den Salat geben, durchmischen.

Rezept Rettichkuchen:  
(eine deftige Vorspeise)

Schwarzen Rettich schälen und mit dem Gemüsehobel stifteln, salzen und mit ein wenig Wasser 20min köcheln lassen.

1 Zwiebel mit etwas kleingeschnittenem Schinkenspeck in der Pfanne anrösten und zu dem warmen Rettich geben, den man vorher abgeseiht hat.

Die Flüssigkeit aufheben. Reismehl mit Wasser (und dem Rettichkochwasser) zu gleichen Teilen mischen, etwas Kartoffelstärke dazugeben, in eine längliche Kuchenform geben, bei 180°C ca. 1 Stunde backen, stürzen und erkalten lassen.

In 1cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Öl anbraten (wie früher die Griesschnitten).

Dazu passt jede Form von Salat.

---

## Montag, 12. August

---

### **Lebenshilfe - Fokus Schöpfung**

Faszination Bienen: Wilde Helfer der Natur

Dr. Johanna Prinz, Diplombiologin und Autorin

Das Kinder-Buch zur Sendung:

10:00

Bienen. Wilde Helfer der Natur

Neues Buchformat mit vielen Rätseln, Spielen und Mitmachspaß!

von Dr. Johanna Prinz und Chantal Deschepper

Verlag Léman Publishing

19,90 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## **Dienstag, 13. August**

---

### **Lebenshilfe**

Die Grundbedürfnisse unserer Psyche von Gott stillen lassen.

10:00

Claus Stegfellner

Internetseite von Claus Stegfellner:

[Psychotherapeutische Beratung Claus Stegfellner \(www.claus-stegfellner.de\)](http://www.claus-stegfellner.de)

---

## **Mittwoch, 14. August**

---

### **Lebenshilfe - Lebenslinien**

Sehnsucht nach Fülle... Unser Weg in die Kirche.

10:00

Nataly und Rüdiger von Stengel, Unternehmer

Web-Adressen zu den Referenten:

[VALERE-Akademie Bund Katholischer Unternehmer](#)

---

## **Donnerstag, 15. August**

---

## **Lebenshilfe**

Heilkraft aus der Küche. Teil 3: Unser tägliches Brot... Getreide und Co.  
Dr. med. Siegfried Schlett, Apotheker, Arzt und Autor  
Das Buch zur Sendung:

Die 100 wichtigsten Lebensmittel: Mit der richtigen Ernährung vor Krankheit schützen

Dr. Siegfried Schlett  
Zabert Sandmann

Das Buch ist zur Zeit nur antiquarisch erhältlich.

Weiterführende Bücher zum Thema Diabetes von Dr. Schlett und Lauber:

"Fit wie ein Diabetiker"

„Zucker zähmen“ Lauber-Methode: [www.lauber-methode.de](http://www.lauber-methode.de)

Kontakt zu Dr. Schlett:

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](tel:06021362857)

Rezepte, die von Dr. Schlett in der Sendung genannt wurden:

09:00

### Hirsepilaw

150 g Hirse, 2EL Öl, ein halber Bund Frühlingszwiebeln, eine halbe rote Paprikaschote,  
1 Knoblauchzehe, ein halber TL Ingwer, Saft von einer halben Orange;  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, 60 g gehackte Datteln,  
1 TL Sesamöl, 60 g geröstete Cashewkerne

Hirse in einem Topf in 1 EL Öl etwa 5 Minuten anrösten, bis die Körner platzen.  
Zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.  
Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen.  
Restliches Öl erhitzen und das Gemüse darin mit durchgepresstem Knoblauch und Ingwer anbraten.  
Hirse, Wasser und Orangensaft und 300 ml Wasser zufügen.  
Den Pilaw mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 min köcheln lassen,  
bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.  
Datteln, Sesamöl und Cashewkerne untermischen.

### Kartoffelsalat

Zwiebel mit Wasser, Essig und Suppenbrühe 3 - 5 min köcheln,  
über die gekochten, geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln geben.  
Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.  
Ziehen lassen, mit Schnittlauch und anderen Kräutern würzen.

---

## **Montag, 19. August**

---

## **Lebenshilfe**

Sich selbst ändern - die Anderen lassen.

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  
TrophiTraining Trainerin

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

10:00

Institut für Psychopädie:  
[www.institut-fuer-psychopaedie.de](http://www.institut-fuer-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)

---

## **Dienstag, 20. August**

---

## **Lebenshilfe - Elternkurs**

Was können Kinder wann entscheiden?

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 Verwöhnungsfälle](#)  
[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).

---

## **Donnerstag, 22. August**

---

### **Lebenshilfe**

Heilkraft aus der Küche. Teil 4: Fette und Öle - das flüssige Gold für eine gesunde Ernährung.

Dr. Siegfried Schlett, Apotheker, Arzt und Autor

Das Buch zur Sendung:

Die 100 wichtigsten Lebensmittel: Mit der richtigen Ernährung vor Krankheit schützen

Dr. Siegfried Schlett

Zabert Sandmann

Das Buch ist zur Zeit nur antiquarisch erhältlich.

10:00

Kontakt zu Dr. Schlett:

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

Telefon: 06021 362857

---

## **Freitag, 23. August**

---

### **Lebenshilfe**

Stark sein in Gemeinschaft: Veränderung beginnt bei mir!

Dr. Andreas Reimann, Mitbegründer von „Leader in Me“ in Deutschland

Buch zur Sendung:

Die 7 Wege zur Effektivität

Stephen R. Covey

Gabal Verlag

10:00

Website von Leader in Me:

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

Online-Kurs von Leader in Me (kostenpflichtig):

<https://leaderinme.talentlms.com/catalog/info/id:129>

An Leader in Me können und sollen sich Schulen auch beteiligen können, wenn sie über keine oder nur wenige finanzielle Möglichkeiten verfügen. Es sind ca. 1 Euro pro Monat und Schüler erforderlich, um den Ansatz mit Coaching für Lehrkräfte einzuführen. Leader in Me Deutschland freut sich über Spenden an den Förderverein Lim - Lernen ist mehr e.V., IBAN: DE87 8306 5408 0005 2783 84

---

## Samstag, 24. August

---

**Lebenshilfe**  
10:00 Tipps für eine Aufbesserung der Rente  
Andreas Irion, Vorstand im Bundesverband der Rentenberater  
Einen passenden Rentenberater finden: [www.rentenberater.de](http://www.rentenberater.de)  
(Suche nach Postleitzahl oder Fachrichtung möglich)

---

## Montag, 26. August

---

**Lebenshilfe**  
10:00 Bevor es zu spät ist: Das Lebensende gestalten mit der Patientenverfügung.  
Dr. med. Thomas Sitte, Palliativmediziner, Vorstandsvorsitzender der deutschen  
Palliativstiftung  
Patientenverfügung der Deutschen Palliativstiftung  
<https://palliativstiftung.com/de/projekte/videos/patientenverfuegung>  
Webseite von Dr. Thomas Sitte:  
[www.doc-sitte.de](http://www.doc-sitte.de)  
Frühere Sendung mit Dr. Thomas Sitte bei radio horeb:  
Standpunkt 07.04.2024 Assistierter Suizid - die Versuchung vermeintlicher  
Barmherzigkeit.  
[Standpunkt am Sonntagabend | radio horeb](#)

---

## Dienstag, 27. August

---

**Lebenshilfe**  
10:00 Die Kunst der heiteren Gelassenheit.  
Pfr. Urs-Beat Fringeli, Priester und Autor  
Website Wallfahrtsort Wolfwil in der Schweiz:  
[wallfahrtsort-wolfwil.ch](http://wallfahrtsort-wolfwil.ch)  
Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Pfr. Urs-Beat Fringeli:  
30.04.2024: Welchen Sinn hat unser Dasein? Moderne Glücksforschung und christlicher  
Glaube.  
[Podcast zum Thema Lebenshilfe | radio horeb](#)  
Bücher von Pfr. Urs-Beat Fringeli zur Sendung:  
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 \(verlag-vianova.de\)](#)  
Weitere Bücher von Urs-Beat Fringeli:  
[Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)  
Welchen Sinn hat mein Dasein? [Welchen Sinn hat mein Dasein? | Parvis-Verlag -  
religiöse Buchhandlung](#)  
Das kleine Buch der Lebensfreude [Das kleine Buch der Lebensfreude - Verlag Via Nova  
\(verlag-vianova.de\)](#)  
Gönn dir dein Glück [Gönn dir dein Glück - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

---



# Donnerstag, 29. August

---

## Lebenshilfe

Heilkraft aus der Küche. Teil 5. Gewürze, Kräuter und ätherische Öle - duftende Kostbarkeiten aus der Apotheke Gottes.

Dr. Siegfried Schlett, Apotheker, Arzt und Autor

Das Buch zur Sendung:

Die 100 wichtigsten Lebensmittel: Mit der richtigen Ernährung vor Krankheit schützen

Dr. Siegfried Schlett

Zabert Sandmann

Das Buch ist zur Zeit nur antiquarisch erhältlich.

Kontakt zu Dr. Schlett:

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

Telefon: 06021 362857

Alle Sendungen der Reihe "Heilkraft aus der Küche" mit Dr. Siegfried Schlett:

15.02.2022: [Carne vale! Wieviel Fleisch ist eigentlich gesund?](#)

22.03.2022: [Gemüse und Salate - unser Speisezettel im Rhythmus mit der Natur.](#)

29.07.2022: [Unser tägliches Brot... Getreide und Co.](#)

11.10.2022: [Fette und Öle - das flüssige Gold für eine gesunde Ernährung.](#)

10:00

Rezepte Tipps von Dr. Schlett:

Hustensaft selber machen: Hauptbestandteile sind Spitzwegerichblätter und Thymianzweige, Wasser und Honig. Eine Handvoll Spitzwegerichblätter und Thymianzweige, 100ml Wasser und 150ml Honig. Die Blätter beziehungsweise Triebe von Spitzwegerich und Thymian möglichst fein hacken und jeweils drei Esslöffel in einen Topf geben. Die Kräuter mit dem Wasser übergießen und circa 30 Minuten einweichen lassen. Dann den Honig hinzugeben und das Ganze unter Rühren leicht erhitzen. Nun lässt man die Masse erkalten. Wiederholen Sie den Vorgang zweimal. Zum Schluss wird der dickflüssige Sirup durch ein Baumwolltuch abgeseiht und in ein sauberes Glasgefäß gefüllt. Dosis. 2-3 mal 1 TL bis EL je nach Alter. Würzmischungen und Rezepte  
Glühweingewürzmischung I Für ein kleines Glas Gewürzmischung (reicht für zwei bis vier Liter Wein, je nach gewünschter Intensität) wird folgendes benötigt: eine Bio-Orange, 2 Ceylon Zimtstangen 1 TL Gewürznelken, 1 Echter Sternanis oder/und 1 TL Anis  
Glühweingewürzmischung II 2 EL Zimt, 1 EL Orangenschalen, getrocknet, 1 TL Nelken, 1 TL Piment, ½ TL Kardamom, ½ TL Ingwer, ½ TL Sternanis, 2 TL Rohrzucker  
Masala Würzmischung. Zwiebeln, Sellerie, Paprika, Koriander, Senfmehl, Kichererbsenmehl, Chilis, schw. Pfeffer, Bockshornkleesamen, Knoblauch, Zimt, Cumin.  
Baharat Würzmischung. Heißt nichts anderes wie „Gewürze“: Pfefferkörner, Koriandersamen, Zimtstange, Gewürznelken, gemahlener Piment, Kreuzkümmelsamen, Kardamomkapseln Muskatnuss für Fleischgerichte, Fisch und Eintöpfe. Gurkenjoghurt  
Gurken schälen und hauchdünn scheideln. Schafsjogurth, Knoblauchzehe, 1 Prs. Cayennepfeffer, 1 EL getrocknete Minze, 2 EL gehackte frische Minze, Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer. Zu Fleisch, Falafel, Kartoffelpfannenkuchen, ideal bei Gartenfesten

---

## Freitag, 30. August

---

### **Lebenshilfe**

Krank - und keiner weiß, warum? Tipps zur Ursachenforschung.  
Dr. Norbert Kriegisch, Arzt und Autor von "Durchs Raster der Schulmedizin gefallen"

Website von Dr. Norbert Kriegisch:

[Dr. Norbert Kriegisch \(dr-kriegisch.de\)](http://dr-kriegisch.de)

Buch zur Sendung:

[Durchs Raster der Schulmedizin gefallen - was nun?](#)

Dr. Norbert Kriegisch

Verlag Book Present

10:00

Tipps aus der Sendung:

Blutuntersuchung zur Testung von Lebensmittelunverträglichkeit:

Unterlagen anfordern beim Institut für Mikroökologie in Herborn:

<https://www.ifm-herborn.de/>

Tel: 02772 / 9810

Nach Blutentnahme durch den Arzt (bitte Vorgehen mit ihm besprechen) die Proben bei dem Institut zur Analyse einschicken.

Aufbau einer gesunden Darmflora über die Ernährung:

Morgens eine Portion rohes Sauerkraut

Mittags ein Glas Wasserkefir

Abends eine Portion echten Roquefort-Käse

---

## Samstag, 31. August

---

### **Lebenshilfe**

Kriegskinder und Kriegsenkel... Wenn die Wunden unserer Vorfahren in uns weiterleben.

Petra Bouren, christliches Familienstellen

Internetseite von Petra Bouren:

<https://www.christliches-familienstellen.eu/>

10:00

Nächste Seminare mit Petra Bouren:

28./29. September 2024: Wochenend-Seminar in Unteregg (Allgäu)

12./13. Oktober 2024: Wochenend-Seminar in Zell am Main (Würzburg)

19. Oktober 2024: Tagesseminar in Lahr/Schwarzwald

23./24. November 2024: Wochenend-Seminar in Unteregg (Allgäu)

Mehr Informationen beim radio horeb-Hörerservice: +49 (0)8328 921-110

---

## Montag, 2. September

---

### **Lebenshilfe**

Die Chronisch obstruktive Lungenerkrankung: Ursachen, Symptome und Behandlung.

Dr. Michael Barczok, Lungenfacharzt

Website von Dr. Michael Barczok:

[Luft nach oben \(lungenexperte.info\)](http://Luft.nach.oben.lungenexperte.info)

Bücher von Dr. Michael Barczok:

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, Sept. 2018

[E-Book hier bestellen](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Dr. Michael Barczok:

21.06.2024 Endlich zur Ruhe kommen... Tipps für einen gesunden Schlaf.

[Mehr Info/hier nachhören](#)

07.03.2024 Pollenalarm! Wie Allergiker ihre Lunge schützen können.

[Mehr Info/hier nachhören](#)

07.12.2023 Erkältungszeit. Husten vorbeugen und richtig behandeln.

[Mehr Info/hier nachhören](#)

10:00

---

## **Dienstag, 3. September**

### **Lebenshilfe**

Zwischen den Fronten. Ein Leben als Kinderärztin in Bethlehem.

Dr. Hiyam Marzouqa, Chefärztin Caritas Baby Hospital i.R.

Kinderhilfe Bethlehem im Deutschen Caritasverband e.V.

Spendenkonto IBAN: DE22 6602 0500 0303 0303 03

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

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Dr. Marzouqa bei radio horeb:

14.12.2023: 70 Jahre Caritas Baby Hospital in Bethlehem: Oase der Nächstenliebe in einem zerrissenen Land.

[Hier nachhören](#)

10:00

---

## **Donnerstag, 5. September**

### **Lebenshilfe**

Stark sein in Gemeinschaft: Mit Anderen Großes erreichen!

Dr. Andreas Reimann, Mitbegründer von „Leader in Me - Deutschland“

Website von Leader in Me:

[Lebenskompetenz | Leader In Me](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Dr. Andreas Reimann:

23.08.2024: Stark sein in Gemeinschaft: Veränderung beginnt bei mir!

[Mehr Info/hier nachhören](#)

Klassische Literatur zu dem Thema:

Die 7 Wege zur Effektivität

Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg

von Stephen R. Covey

[Mehr Information/Hier bestellen](#)

10:00

## Freitag, 6. September

---

### Lebenshilfe

Das Karussell im Kopf: Wie man einem negativen Gedankenkreislauf entkommt  
Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Beratung e.V.

[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

## Samstag, 7. September

---

### Lebenshilfe

EHE wir uns trennen: Vom Duell zum Duett. Wenn es im Konflikt nicht um gewinnen oder verlieren geht  
P. Elmar Busse, Ehe- und Familienseelsorger

In der Sendung angesprochenes Kommunikationstraining für Paare:

Erlebnis - Partnerschaft - Liebe (EPL)

[www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de)

Zum Thema passendes Buch von P. Elmar Busse:

Schlummernde Chancen für Paare, die wachsen wollen. 35 Impulse als Starthilfe für ein intensives Partnergespräch

Verlag: Patris Verlag [Buchbestellung Patris Verlag Vallendar Schönstatt \(patris-verlag.de\)](http://Buchbestellung.PatrisVerlag.Vallendar.Schoenstatt.patris-verlag.de)

Vom Referenten empfohlene Bücher zum Thema:

Herbert Fensterheim / Jean Baer: Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst. Wie man seine Persönlichkeit wahrt und durchsetzt.

Mosaik bei Goldmann-Vlg München 1977

Irene Becker, Everybody's Darling: Everybody's Depp. Tappen Sie nicht in die Harmoniefalle.

Campus-Vlg. Frankfurt 2005

Susanne Motamedi: Konfliktmanagement ABAL-Vlg 1999

Heinz Jiranek / Andreas Edmüller: Konfliktmanagement. Jokers-Edition

Original-Auflage: Haufe-Vlg Planegg 2007

10:00

## Montag, 9. September

---

### Lebenshilfe

Hilf, Herr meines Lebens, dass ich nicht vergebens...

P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger und Autor

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

Von P. Christoph empfohlene Bücher zum Thema der Sendung:

Elisabeth Lukas, Was das Leben wertvoll macht. Impulse einer spirituellen Psychologie, Kevelaer 2022, 2. Auflage.

[Mehr Info/hier bestellen](#)

Peter Schallenberg, Wer ist Gott und was machen wir, wenn es ihn gibt?, Augsburg 2010.

[Mehr Info/hier bestellen](#)

Christoph Kreitmeir, Der Seele eine Heimat geben. Spirituelle Impulse für ein gutes Leben, Gütersloh 2019.

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

ISBN: 978-3-579-07036-0, 16,00 €

[Hier bestellen](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit P. Christoph Kreitmeir OFM bei radio horeb (Auswahl):

10:00

26.07.2024 Die geistlich-spirituelle Notfallapotheke: Neue Hilfen für die Seele.

[Hier nachhören](#)

28.09.2023 Die geistlich-spirituelle Notfallapotheke als erste Hilfe für die Seele, Teil 1

[Hier nachhören](#)

25.04.2024 Der Baum als Lebenssymbol und Begleiter durch das Kirchenjahr.

[Hier nachhören](#)

13.04.2023 Mut - eine Lebenskraft, die in dir schlummert...

[Hier nachhören](#)

02.06.2023 Gut zu sich selbst sein.

[Hier nachhören](#)

07.11.2023 Welche Farbe hat der Tod? Erfahrungen eines Klinikseelsorgers.

[Hier nachhören](#)

Sonstiges Buch von P. Christoph (Auswahl):

[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 €

---

## Dienstag, 10. September

### Lebenshilfe

10:00

Assistierter Suizid - Entlastung für die Angehörigen?

Kerstin Kurzke, Leiterin und Referentin Hospiz- und Trauerarbeit Malteser Berlin und Sr. Paula Helm, Krankenpflegerin

---

## Donnerstag, 12. September

---

10:00

### Lebenshilfe

Maria - Begleiterin im Alltag.  
Diakon Werner Kießig

---

## Freitag, 13. September

---

### Lebenshilfe

Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für den Sohn.  
Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung (IdiSB)

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V.

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

idisb-Webseite

Sendung verpasst?

In unserem Podcast [Leben in Beziehung](#) können Sie die Sendung nachhören, downloaden und teilen. Weitere Sendungen zum Thema:

10:00

In der Sendereihe Lebenshilfe: Lebenslinien. Im Irrgarten der Identitätssuche - wie ich mit Gottes Hilfe zu meinem Mannsein fand.

Datum: 01.10.2021 Dauer: 01:07:37

Ref.: Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V., und Mitglied der „Bruderschaft des Weges“ Geschlecht und Identität - Entwicklungsphasen in Kindheit und Jugend.

Ref.: Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung "idisb e.V." In der Sendereihe Kurs 0: Das Geheimnis von Mann und Frau.

Datum: 22.06.2019 Dauer: 00:51:16

Ref.: Dr. Johannes Hartl In der Sendereihe Talk und Musik: Gender auf dem Vormarsch? - Die Ideologie aus sozioethischer Sicht.

Datum: 04.07.2017 Dauer: 00:49:37

Ref.: Prof. Dr. Manfred Spieker, emeritierter Professor für Christliche Sozialwissenschaften an der Universität Osnabrück Gender auf dem Prüfstand: Persönlichkeit, Geschlecht, Identität.

Datum: 08.11.2016 Dauer: 00:49:46

Ref.: Dr. Dr. Raphael Bonelli, Neurowissenschaftler, Psychiater, Psychotherape

---

## Samstag, 14. September

---

## **Lebenshilfe**

Ungeplant schwanger... Und jetzt?!?

Jeanette Onusseit, Psychologin, Logotherapeutin und Profemina-Beraterin  
Informationen, Beratung und Hilfe bei ungeplanter Schwangerschaft:

10:00

[www.profemina.org](http://www.profemina.org)

Beratungstelefon Deutschland: [0 8000 60 67 67](tel:0800606767)

Österreich, Schweiz & Südtirol: [00 8000 60 67 67 0](tel:008006067670)

Email: [info@profemina.org](mailto:info@profemina.org)

---

## **Montag, 16. September**

---

### **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.

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:

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, 17. September

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Stigmata für Jedermann: Leben auf der verletzten Seite Jesu.  
Sr. Vera Perzi, Gefängnisseelsorgerin in der JVA Stuttgart Stammheim

---

## Donnerstag, 19. September

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Frühkindliche Traumata - Störfelder für unsere Bindungsfähigkeit.  
DDr. Boris Wandruszka, Psychiater und Philosoph  
Webseite von DDr. Boris Wandruszka, Arzt, Psychotherapeut, Philosoph und Autor:  
[www.boris-wandruszka.de](http://www.boris-wandruszka.de)

---

## Freitag, 20. September

---

**Lebenshilfe**  
Gestresst und innerlich überfordert? Woran es liegt und was hilft.  
Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache  
Youtube Kanal Peggy Paquet  
<https://www.youtube.com/@PeggyPaquet/videos>

Buch: Liebevolle Zwiesprache  
<https://peggypaquet.de/buch/>

podcast Radio horeb zur Arbeit mit der Liebevollen Zwiesprache:  
26.09.2017 „Schmerz in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevolle Zwiesprache“  
[hier direkt zum podcast](#)  
09.03.2023 "Kleine und Große Schwierigkeiten meistern mit Hilfe der Liebevollen Zwiesprache."  
[hier direkt zum podcast](#)

Onlineseminar : Wie können wir Bindungsverletzungen heilen  
Start 20.9.2024  
<https://peggypaquet.de/bindungsverletzungen-heilen/>

Onlineseminar: Mehr Verbundenheit und Nähe leben  
16.und 17.11.2024  
<https://peggypaquet.de/verbundenheit-naehe/>

10:00 Onlinevortragsabend: Liebevolle Zwiesprache  
10.Januar 2025 19.00 Uhr  
<https://peggypaquet.de/vortragsabend/>

Onlineseminar:  
Beziehungsdynamiken erkennen und lösen  
<https://peggypaquet.de/beziehungsdynamiken/>  
Start 17.1.2025

Ausbildung in Liebevolle Zwiesprache  
Start März 2025  
<https://peggypaquet.de/ausbildung/>

Peggy Paquet  
Praxis für Logotherapie  
Liebevolle Zwiesprache  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
82110 Germering  
Tel. +49 (0) 89 80 99 16 61  
Fax +49 (0) 89 80 99 16 62  
mail: [Praxis@Liebevolle-Zwiesprache.de](mailto:Praxis@Liebevolle-Zwiesprache.de)  
[www.Liebevolle-Zwiesprache.de](http://www.Liebevolle-Zwiesprache.de)

---



## Samstag, 21. September

---

### Lebenshilfe

Tabuthema Abtreibung - wie werden Christen sprachfähig?

Sabina Scherer, Psychologin und Gründerin des Pro Life-Podcasts "Ein Zellhaufen spricht über Abtreibung"

Podcast von Sabina Scherer: "[Ein Zellhaufen spricht über Abtreibung](#)" Buch von Sabine Scherer:

Mehr als ein Zellhaufen. Wie wir konstruktiv über Abtreibung sprechen können. Verlag SCM Hänssler, 2024 Infos zum Marsch für das Leben 2024 in Köln und Berlin:

[www.bundesverband-lebensrecht.de/marsch-fuer-das-leben/](http://www.bundesverband-lebensrecht.de/marsch-fuer-das-leben/)

10:00

Wo finde ich Informationen zum Thema Abtreibung? Bücher: Rainer Beckmann: „§ 218 Abtreibung in der Diskussion: 50 Behauptungen und ihre Widerlegung“ (Sinus) Alexandra Maria Linder: „Lebensrecht - Abtreibung, Euthanasie, PID, Stammzellenforschung...“ (mmVerlag) Justina van Manen: „Genug geschwiegen! Schwierigen Abtreibungsfragen selbstsicher begegnen“ (Bernardus Verlag) Randy Alcorn: „Pro Life. Argumente gegen die Tötung Ungeborener“ (CLV) Organisationen: Bundesverband Lebensrecht: <https://www.bundesverband-lebensrecht.de/> Aktion Lebensrecht für Alle: <https://www.alfa-ev.de/> Pro Life Europe: <https://prolifeeurope.org/> Sundays for life: <https://www.sundaysforlife.org/de> Podcasts: Ein Zellhaufen spricht über Abtreibung: [https://www.youtube.com/channel/UCoRyVKrf8l9N-jZDXEyrZ\\_g](https://www.youtube.com/channel/UCoRyVKrf8l9N-jZDXEyrZ_g), <https://open.spotify.com/show/2H7vWUaXAv697qdVuVJZQO> Life Talks (Aktion Lebensrecht für Alle): <https://anchor.fm/alfa-ev> Der 1000plus-Podcast: <https://www.1000plus.net/news/Der-1000plus-Podcast-auf-einen-Klick> Schlagfertigkeitstraining von #bibelfit: <https://bibelfit.markusvoss.net/s/markusvossde/lebensrecht>

---

## Montag, 23. September

---

### Lebenshilfe - Elternkurs

Jungs - die starken Helden von morgen!

Michael Stahl, Anti-Agressionstrainer und Autor

Website von Michael Stahl:

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

Bücher und Medien von Michael Stahl:

[Bücher, CDs, DVDs von und mit Michael Stahl](#)

10:00

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Stahl:

14.06.2024 Vom Abseits ins Leben: Über den Umgang mit Siegen und Niederlagen - [hier nachhören](#)

14.03.2024: Vergebung macht frei - [hier nachhören](#)

06.11.2023: Es gibt (k)ein Zuspät - [hier nachhören](#)

16.06.2023: Geheimsache Männerherz - stahlhart, zerbrechlich und butterweich - [hier nachhören](#)

03.11.2022: Gewalt und Aggression - Vom konstruktiven Umgang mit starken Gefühlen - [hier nachhören](#)

---

## Dienstag, 24. September

---

### Lebenshilfe

Ein Jahr nach der Vertreibung: Was wird aus den Christen von Bergkarabach?  
Dr. Jasmine Dum-Tragut, Armenologin und Stephanus-Preisträgerin

Buch-Tipp:

Armenien. 3000 Jahre Kultur zwischen Ost und West

Ein Reiseführer von Jasmine Dum-Tragut

10:00

11., aktualisierte Auflage 2024

564 Seiten, 300 Fotos und historische Abbildungen, 25 Stadtpläne und  
Übersichtskarten, 27 Lagepläne von Klöstern, komplett in Farbe, farbige

Klappkarten

ISBN 978-3-89794-624-8

24,95 € inkl. MwSt.

[Mehr Information/Hier direkt bestellen](#)

---

## Donnerstag, 26. September

---

### Lebenshilfe

Gesund leben im Alter: Was man zu Hause gegen Demenz tun kann.

Dr. Jochen Gerd Hoffmann, Chefarzt Geriatrie St. Hildegardis Krankenhaus

Website St. Hildegardis-Krankenhaus Köln:

[www.hildegardis-krankenhaus.de](http://www.hildegardis-krankenhaus.de)

10:00

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Dr. Jochen Gerd Hoffmann:

11.06.2024 Gesund leben im Alter: aktiv bleiben durch Bewegung und Geselligkeit.

[Mehr Information/Hier nachhören](#)

05.02.2024 Gesund leben im Alter: Flüssigkeit und Ernährung

[Mehr Information/Hier nachhören](#)

21.09.2023 Alzheimer - vorbeugen, erkennen und frühzeitig aktiv werden.

[Mehr Information/Hier nachhören](#)

---

## Freitag, 27. September

---

### Lebenshilfe

"Der Geist ist willig..." Wie man einem trägen Körper auf die Sprünge hilft.

Joseph Carl Schneider, Heilpraktiker

Mehr Information: <https://namvita.de> Kontakt: [kontakt@namvita.de](mailto:kontakt@namvita.de) Telefon: 089 35646098

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Joseph Carl Schneider:

10:00

25.06.2024 Unser Blut - ein Bild/Spiegel unserer Gesundheit.

[Hier nachhören](#)

05.03.2024 Die Magie des Herzens. Wie Emotionen unsere Gesundheit beeinflussen.

[Hier nachhören](#)

14.11.2023 Es wird dunkler - aber nur draußen! Tipps für Seele und Befindlichkeit.

[Hier nachhören](#)

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

[Hier nachhören](#)

---

## Samstag, 28. September

---

**Lebenshilfe**  
10:00 Hoffnungshäuser: Wie Integration gelingen kann  
Angelika Röhm, Hoffnungsträger Stiftung - Geschäftsführerin des Bereichs  
„Hoffnungshaus“  
<https://hoffnungstraeger.de/>

---

## Montag, 30. September

---

**Lebenshilfe**  
Wenn es schwer wird - Geduld und Gottvertrauen in Krisenzeiten.  
Josef Müller, Bestsellerautor und Redner  
[www.josef-mueller.de](http://www.josef-mueller.de)

Bücher zur Sendung:

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

[KRAFTfutter pur 2](#)  
mediaKern Verlag

10:00 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

[GO!](#)  
[Das Leben will dir Beine machen.](#)  
Fontis-Brunnen Verlag

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

---

## Dienstag, 1. Oktober

---

### Lebenshilfe

Berufung 3.0: Mit 66 Jahren, da fängt die Mission an!  
Michael Ragg, Journalist, Publizist und rein rechnerisch auch Senior  
[www.raggs-domspatz.de](http://www.raggs-domspatz.de)

Ragg's Domspatz GbR  
Agentur für christliche Kultur  
Michael und Vivian Ragg  
Schloßstr. 2, D-87534 Oberstaufen

Die nächsten Vorträge von Michael Ragg: 12.10.2024 [Begegnungstag der Päpstl. Stiftung Kirche in Not am 12.10.2024 in Innsbruck \(Moderation und Vortrag\)](#)  
15.11.2024 [Mein Tod, meine Entscheidung? Vortrag im Haus Regina Pacis am 15.11.2024](#)

10:00

Nächste Lebenshilfe-Sendung mit Michael Ragg:  
17.12.2024 Die Weihnachtsgeschichte - ein Fakten-Check

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Ragg:  
03.06.2024 Europa - woher und wohin? (vor der Europa-Wahl vom 6. bis 9. Juni 2024)

[Hier nachhören](#)

29.04.2024 O Mensch, lerne tanzen!

[Hier nachhören](#)

25.09.2023 Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

[Hier nachhören](#)

02.03.2023 Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

[Hier nachhören](#)

---

## Donnerstag, 3. Oktober

---

### Lebenshilfe

Prophetisches und vollmächtiges Gebet - eine Gabe für jedermann!  
Andrea Heck, Leitung Apostelhaus Ratingen, Bewegung Regnum Christi  
Website ApostelHaus Ratingen:  
[www.apostelhaus-ratingen.de](http://www.apostelhaus-ratingen.de)  
Das ApostelHaus ist ein Projekt der Katholischen Gemeinschaft [Regnum Christi](#).

---

09:00

## Freitag, 4. Oktober

---

### Lebenshilfe - Fokus Schöpfung

Zwischen Panik und Gleichgültigkeit: Der christliche Hoffnungsweg für die Bewahrung der Schöpfung  
Prof. Dr. Riccardo Wagner, Nachhaltigkeitsexperte  
[Website](#) von Prof. Dr. Riccardo Wagner

10:00

Frühere Sendung mit Prof. Dr. Riccardo Wagner  
[Gegen den Strom. Mein Weg vom Atheismus in die katholische Kirche](#)  
[Standpunktsendung im radio horeb-Podcast](#)

---

## Samstag, 5. Oktober

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Medjugorje. Ein Ort für den Frieden in stürmischer Zeit.  
Milona von Habsburg, Übersetzerin der Seher von Medjugorje

---

## Freitag, 11. Oktober

---

### **Lebenshilfe - EHE wir uns trennen**

Online betrogen? Wenn Porno- oder Cybersexsucht die Beziehung belasten  
Tabea Freitag, Psychotherapeutin und Fachfrau für Mediensucht  
Die Broschüre zum Thema der Sendung:

["Online betrogen?"](#) Der Ratgeber für Frauen

Internetseiten der Referentin zum Thema Pornographie und Sucht:

Return - Fachstelle für Mediensucht: [return-mediensucht.de](http://return-mediensucht.de)

Für junge Leute: [return-to-reality.de](http://return-to-reality.de)

Kontakt zur Therapeutin:

10:00 [tabea-freitag.de](http://tabea-freitag.de)

Tabea Freitag  
Psychotherapeutische Praxis  
Am Haselbusch 13, 31559 Haste

Telefon: +49 5723 748826

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

Hilfe-Gruppen bei Pornographiesucht:

[Safersurfing](#)

[free indeed](#)

[Anonyme Sexsüchtige](#)

---

## Montag, 14. Oktober

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Ist am Ende alles aus? Nachdenken über Sterben, Tod und Jenseits.  
P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger, Autor und psycho-spirituelle  
Lebensberater  
Website von P. Christoph Kreitmeir:  
[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

---

## Dienstag, 15. Oktober

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Fehlgeburt. Vom Schmerz und der Dankbarkeit für unsere "Himmelskinder"  
Stefania und Francesco Giliberti, Neokatechumenaler Weg Südafrika, Eltern von 8  
in der Schwangerschaft verstorbenen Kindern

---

## Donnerstag, 17. Oktober

---

## Lebenshilfe

Wachsen an Widrigkeiten - den Gegenwind zum Auftrieb nutzen  
Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin  
Website von Sonja Theresia Hoffmann:  
[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

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.

Buch-Tipp in der Sendung:  
Viktor E. Frankl: Trotzdem Ja zum Leben sagen  
[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Gedanken zur Dankbarkeit von Paulo Coelho:

"Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben;  
Sie haben meine Phantasie beflügelt.

Ich danke allen, die mich in ihr Schema pressen wollten;  
Sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.

Ich danke allen, die mich belogen haben;  
Sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.

Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben;  
Sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.

Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben;  
Sie haben meinen Mut geweckt.

Ich danke allen, die mich verlassen haben;  
Sie haben mir Raum gegeben für Neues.

Ich danke allen, die mich verraten und missbraucht haben;  
Sie haben mich wachsam werden lassen.

Ich danke allen, die mich verletzt haben;  
Sie haben mich gelehrt, im Schmerz zu wachsen.

Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben;  
Sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.

Vor allem aber danke ich all jenen,  
die mich lieben, so wie ich bin;  
Sie geben mir die Kraft zum Leben!

- Paulo Coelho -

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Sonja Theresia Hoffmann:  
27.06.2024 Von der Harmoniesucht zur gesunden Konfliktfähigkeit.

[Hier nachhören](#)

11.04.2024 Es ist genug! Zeit für meine Heilung.

[Hier nachhören](#)

25.01.2024 Perspektivwechsel - der Anfang aller Umkehr.

[Hier nachhören](#)

19.10.2023 Kopie oder Original? Mut zur eigenen Identität!

[Hier nachhören](#)

20.04.2023 "Siehe, ich mache alles neu!" (Jes 43,19) Auferstehung im eigenen Leben.

[Hier nachhören](#)

22.03.2023 Emotion Angst: Feind oder Freund?

[Hier nachhören](#)

09.02.2023 SelbstWERT?! Erkenne die Wahrheit und werde frei.

[Hier nachhören](#)

10:00

---

## Freitag, 18. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Neues Feuer für Mission!  
Sr. Teresa Zukic, Autorin  
[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)

Zur Sendung passende Bücher von Sr. Teresa Zukic:  
[Vom Leben begeistert - Über das Glück der besten Jahre](#)  
[Zurück zur ersten Liebe: Himmlische Neuanfänge](#)

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

---

## **Samstag, 19. Oktober**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Lebenshilfe aktuell - mit Stimmen vom Radio Maria-Welttreffen in Seveso  
Mehr Information zum Radio Maria-Welttreffen in Seveso 2024:  
[www.horeb.org/seveso2024/](http://www.horeb.org/seveso2024/)

---

## **Montag, 21. Oktober**

---

10:00

### **Lebenshilfe - Lebenslinien**

Gott und mein 40-Tonner. Was mein Glaube mit meinem Leben als FernfahrerIn zu tun hat  
Helga Blohm, ehem. FernfahrerIn und Autorin  
Website von Helga Blohm:  
[www.helgablohm-lkw.de](http://www.helgablohm-lkw.de)

Buch zur Sendung:  
Gott und mein 40-Tonner. Aus dem Tagebuch einer FernfahrerIn.  
Helga Blohm  
ISBN/EAN: 9783863538248  
14,90 €  
[Mehr Info/Hier bestellen](#)

---

## **Dienstag, 22. Oktober**

---



## **Lebenshilfe**

Helfende Trauerrituale

Mechthild Schroeter-Rupieper, Familientrauerbegleiterin und Autorin

Kontakt:

Lavia Institut für Familientrauerbegleitung 45886 Gelsenkirchen

Ort: Günnigfelder Strasse 88

Postadresse: Weidekamp 16

info@familientrauerbegleitung.de

Tel: 00491638480442

www.familientrauerbegleitung.de

10:00

#wissens\_wert:

Die gemeinnützige LAVIA gGmbH bietet möglichst schnelle, unentgeltliche Hilfe dank Spenden. Danke für jede Unterstützung. Mehr unter [www.lavia-ggmbh.de](http://www.lavia-ggmbh.de)

#podcast: Kennen Sie schon den Lavia-Podcast "Todesmutig" von Benni Bauerndick und Mechthild Schroeter-Rupieper? Er ist überall da zu hören, wo es Podcasts gibt, z.B. hier: [www.tinyurl.com/27pkdgb8](http://www.tinyurl.com/27pkdgb8)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Mechthild Schroeter-Rupieper:

13.11.2023 Elternkurs. „Hilf mir, wenn ich traurig bin...“ Kinder im Trauerfall einfühlsam begleiten.

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

Bücher von Mechthild Schroeter-Rupieper:

[Hier](#)

---

## **Donnerstag, 24. Oktober**

---

## **Lebenshilfe**

Großeltern: Zwischen Notstopfen und Erziehungsinstanz  
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

[Abschied von der Spaßpädagogik](#)

Für einen Kurswechsel in der Erziehung

Kösel Verlag

Frühere Sendungen mit Dr. Albert Wunsch:

20.08.2024 Elternkurs. Was können Kinder wann entscheiden?

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

04.06.2024 Verwitwet. Wenn die "bessere Hälfte" auf einmal fehlt...

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

02.03.2024 Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

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).

10:00

---

## **Freitag, 25. Oktober**

### **Lebenshilfe - Mein Weg zu Gott**

Es ist nie zu spät, mit Gott neu anzufangen

Sonja Struwe, Hörerin

Mehr über Sonja Struwe und ihre Gedichte:

[www.facebook.com/people/Sonja-Struwe](https://www.facebook.com/people/Sonja-Struwe)

10:00

---

## **Samstag, 26. Oktober**

## **Lebenshilfe**

Das neue Selbstbestimmungsgesetz: Warum es mehr verwirrt als klärt  
Dr. Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung (IdiSB)

Dr. Felix Böllmann, Alliance Defending Freedom (ADF) International

Website von Alliance Defending Freedom International - ADF International:

<https://adfinternational.org/de>

Frühere Sendungen bei radio horeb mit Dr. Felix Böllmann:

Interview des Tages am 15.07.2024: Meinungsfreiheit unter Beschuss

Hier nachhören [Meinungsfreiheit unter Beschuss](#)

Interview des Tages am 30.08.2023: Meinungsfreiheit in Finnland: Der Fall Päivi Räsänen

10:00

Hier nachhören [Meinungsfreiheit in Finnland: Der Fall Päivi Räsänen](#)

Website des Instituts für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge (IdiSB e.V.):

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

Frühere Sendungen mit Markus Hoffmann zum Thema:

Lebenshilfe-Reihe in 2024 mit Markus Hoffmann über das Thema

"Geschlechtsidentität":

08.03.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung der Mutter für die Tochter. [Hier nachhören](#)

17.05.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung der Mutter für den Sohn. [Hier nachhören](#)

01.07.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung des Vaters für die Tochter. [Hier nachhören](#)

13.09.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung des Vaters für den Sohn. [Hier nachhören](#)

---

## **Montag, 28. Oktober**

### **Lebenshilfe - Lebenslinien**

"Geh und gehorche deiner Frau!" Wie Jesus meine Ehe heilte

Andreas Braun, Logotherapeut

Blog von Andreas Braun:

10:00

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

[wertbegegnung.de](http://wertbegegnung.de)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Andreas Braun:

28.02.2024 Ordnung - ein himmlisches Prinzip. [Mehr Info/Hier nachhören](#)

01.11.2022 Demut. Die Heiligkeit für jedermann. [Mehr Info/Hier nachhören](#)

19.08.2022 Narzissmus - die Sehnsucht, gesehen zu werden. [Mehr Info/Hier nachhören](#)

---

## **Dienstag, 29. Oktober**

### **Lebenshilfe**

Die Kunst, Menschen zu begeistern

Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance Coach,  
Autor

Website Alexander Egger:

10:00

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

Bisherige Lebenshilfe-Sendungen mit Alexander Egger:

24.06.2024 Mentale Stärke: Erfolg beginnt im Kopf. [Hier nachhören](#)

01.02.2024 Eigenmotivation - der Motor für ein zufriedenes Leben. [Hier nachhören](#)

28.08.2023 Lebenslinien. Vom Suizidkandidaten zum Mutmacher. [Hier nachhören](#)

Film über Alexander Egger:

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

---

## **Donnerstag, 31. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

Familie als Hauskirche. Missionarisch leben im Alltag

Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

Website von Ute Horn:

[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](#)

---

## **Freitag, 1. November**

---

### **Lebenshilfe**

Chiara Corbella Petrillo: Die Heiligkeit einer jungen Frau von heute

P. Vito dAmato, Geistlicher Begleiter von Chiara

Buch über Chiara Corbella Petrillo:

Geboren, um nie mehr zu sterben. Chiara Corbella Petrillo

09:00

Simone Troisi und Cristiana Paccini

Verlag Canisi Edition

ISBN: 9783906073-279

17,00 €

[Mehr Information/Hier bestellen](#)

---

## Samstag, 2. November

---

### Lebenshilfe

Zartheit und Krawall. Was mich der Tod meiner Herzensfreundin gelehrt hat  
Anne Fleck, Autorin, Social Media Missionarin bei den Päpstlichen Missionswerken  
in Österreich

09:00

Buch zur Sendung:

Zartheit und Krawall - oder Essays über die unverschämte Hoffnung, die mich der  
Tod meiner Herzensfreundin lehrte.

Anne Fleck

fontis-Verlag

ISBN 9783038481928

13,50 €

[Mehr Information/Hier bestellen](#)

---

## Montag, 4. November

---

### Lebenshilfe

Älter werden - Last und Gnade

Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger

Homepage von Josef Epp:

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

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Josef Epp bei radio horeb:

07.05.2024 Glaube als ein lebenslanger Pilgerweg. [Hier nachhören](#)

08.01.2024 Den Sinn im Leben finden. Aber wie? [Hier nachhören](#)

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

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

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, 5. November

---

### Lebenshilfe

Stark sein in Gemeinschaft: Gut sein zu mir selbst.

Dr. Andreas Reimann, Mitbegründer von „Leader in Me“ Deutschland

Online-Kurs von Leader in Me: <https://leaderinme.talentlms.com/catalog/info/id:129>

Kosten regulär: 90,00 €

Sonderangebot für radio horeb-Hörer: Vom 05.11.-31.12.2024 kostet der Kurs mit dem Code "Horeb2024" nur die Hälfte, also 45,00 €

Buch zur Sendung:

Die 7 Wege zur Effektivität

Stephen R. Covey

Gabal Verlag

ISBN 978-3-86936-894-8

€ 24,90

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

10:00

Website von Leader in Me:

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

An Leader in Me können und sollen sich Schulen auch beteiligen können, wenn sie über keine oder nur wenige finanzielle Möglichkeiten verfügen. Es sind ca. 1 Euro pro Monat und Schüler erforderlich, um den Ansatz mit Coaching für Lehrkräfte einzuführen. Leader in Me Deutschland freut sich über Spenden an den Förderverein Lim - Lernen ist mehr e.V., IBAN: DE87 8306 5408 0005 2783 84

Bisherige Sendungen zu diesem Thema mit Dr. Andreas Reimann:

23.08.2024 Stark sein in Gemeinschaft: Veränderung beginnt bei mir! [Hier nachhören](#)

05.09.2024 Stark sein in Gemeinschaft: Mit Anderen Großes erreichen. [Hier nachhören](#)

---

## Donnerstag, 7. November

### Lebenshilfe

Einsamkeit als Herausforderung. Eine Einsiedlerin erzählt

Maria Anna Leenen, Eremitin und Autorin

10:00

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) Postanschrift:

Postfach 1226, 49573 Ankum

---

## Freitag, 8. November

## **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
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.

---

## Samstag, 9. November

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Antisemitismus: Neue Gesichter einer alten Fratze  
Filipp Piatov, stellvertretender Leiter des Politik-Ressorts bei BILD

---

## Montag, 11. November

---

**Lebenshilfe**  
Wenn die Seele hungert... Vom Umgang mit emotionalem Essverhalten  
Heike Malisic  
Beate Nordstrand, Leiterin Frauenkurse und Autorin  
Hintergrundinfos zu emotionalem Essverhalten:  
[www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/emotionales-essen-das-essen-aus-gefuehlen-heraus](http://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/emotionales-essen-das-essen-aus-gefuehlen-heraus)  
Bücher von Heike Malisic und Beate Nordstrand, alle erschienen im Verlag SCM Hänssler:  
[Trau dich. Neues wagen, den eigenen Weg finden.](#)  
[Body, Spirit, Soul. Ganzheitlich leichter leben](#)  
[Body, Spirit, Soul konkret](#)  
10:00 [Lebe leichter. Genial normal zum Wunschgewicht. Das 12-Wochen-Programm](#)  
[Lebe leichter für Vielbeschäftigte](#)  
Die Autorinnen im Internet:  
[www.bodyspiritsoul.de](http://www.bodyspiritsoul.de)  
Ganzheitlich leicht leben  
Heike Malisic und Beate Nordstrand  
[Hier](#) kommen Sie zum Kontaktformular.  
Die Reihe "Body Spirit Soul" mit Heike Malisic und Beate Nordstrand auf radio horeb:  
06.05.2021: "Body Spirit Soul" - ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm für Frauen. ([Sendung nachhören](#))  
18.06.2021: "Body Spirit Soul" - Dein Körper ist dein Freund. ([Sendung nachhören](#))  
08.07.2021: "Body Spirit Soul" - Wie du die geistliche Sehnsucht in dir stillst. ([Sendung nachhören](#))  
09.09.2021: "Body Spirit Soul" - Vor allem behüte dein Herz. ([Sendung nachhören](#))

---

## Dienstag, 12. November

---

**Lebenshilfe**  
Gott liebt Muslime! Wie aus Verfolgung die Berufung zur Versöhnung wurde  
Fadi Krikor, Gründer und Leiter Father's House for all Nations  
Father's House for all Nations  
Altenhohenau 12  
D-83556 Griesstätt  
10:00 [www.fhn.life](http://www.fhn.life)  
Frühere Sendungen mit Fadi Krikor bei radio horeb:  
Standpunkt 02.06.2024 Einheit in Vielfalt - gemeinsam Christus bekennen. [Hier nachhören](#)  
Lebenshilfe 09.05.2024 Vaterschaft - ein schützender Dienst für die Familie. [Hier nachhören](#)

---

## Donnerstag, 14. November

---



## **Lebenshilfe**

Diabetes - was kann die Naturheilkunde?

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

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)

10:00

Wir arbeiten zusammen mit:

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow

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

Informationen zu Hildegardprodukten

und Bestellungen unter:

Hildegard-Naturprodukte-PJ

Telefon: 07533-7433

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

In der Sendung sind folgende Empfehlungen gegeben worden: Hildegardprodukte:  
Wurdies Kräuter GmbH & Co. KG, Kreuzweg 6 92557 Weiding Tel. +49 9674 1376 E-Mail: [info@wurdies.de](mailto:info@wurdies.de) <https://www.einfach-hildegard.de>  
<https://www.ildegarda-semplice.com>

---

## **Freitag, 15. November**

### **Lebenshilfe - EHE wir uns trennen**

Alte Liebe jung halten

Cornelia Puhlmann, Psychologische Psychotherapeutin und Paarcoach

Dipl.-Soz. Päd. Cornelia Puhlmann

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 Puhlmann:

[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](#)

---

## Samstag, 16. November

---

### Lebenshilfe

Wenn die Tage zu Ende gehen. Abschied nehmen von einem lieben Menschen  
Pfr. Urs-Beat Fringeli, Wallfahrtsseelsorger und Autor

Das Buch zur Sendung:

Wenn die Tage zu Ende gehen. Abschied nehmen von einem lieben Menschen  
Urs-Beat Fringeli

Verlag Via Nova

ISBN: 978-3-86616-525-0

176 Seiten, 1. Auflage

18.00 €

[Mehr Information/Hier bestellen](#)

Website Wallfahrtsort Wolfwil in der Schweiz:

[wallfahrtsort-wolfwil.ch](http://wallfahrtsort-wolfwil.ch)

10:00

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Pfr. Urs-Beat Fringeli bei radio horeb:  
27.08.2024: Die Kunst der heiteren Gelassenheit.

[Podcast zum Thema Lebenshilfe | radio horeb](#)

30.04.2024: Welchen Sinn hat unser Dasein? Moderne Glücksforschung und christlicher Glaube.

[Podcast zum Thema Lebenshilfe | radio horeb](#)

Sonstige Bücher von Pfr. Urs-Beat Fringeli:

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 \(verlag-vianova.de\)](#)

Welchen Sinn hat mein Dasein? [Welchen Sinn hat mein Dasein? | Parvis-Verlag - religiöse Buchhandlung](#)

Das kleine Buch der Lebensfreude [Das kleine Buch der Lebensfreude - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

Gönn dir dein Glück [Gönn dir dein Glück - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

---

## Montag, 18. November

---

### Lebenshilfe

Clever bauen, renovieren, und sanieren

Tobias Beuler, Hausbauexperte und Autor

10:00

Tobias Beuler: Bau keinen Scheiss. So planst und baust du dein Traumhaus.

FinanzBuch Verlag; ISBN: 978-3-95972-796-9; Preis: 25,00 €

[Bau keinen Scheiß - So planst und baust du dein Traumhaus \(m-vg.de\)](#)

Agentur Buch Contact: Sarah Speicher

E-Mail: [s.speicher@buchcontact.de](mailto:s.speicher@buchcontact.de)

---

## Dienstag, 19. November

---

### Lebenshilfe

Männer mit Mut! Furcht hat nicht das letzte Wort

Ado Greve, ev. Bibellehrer

Buchempfehlungen von Ado Greve:

Der ungezähmte Mann

Auf dem Weg zu einer neuen Männlichkeit

von John Eldredge

Brunnen Verlag, ISBN: 9-783-7655-1840-9, Preis: 16,95 €

10:00

Der ungezähmte Christ

von John Eldredge

Brunnen Verlag, ISBN: 9-783-7655-4138-4, Preis: 9,99 € (Taschenbuch)

Nimm sein Bild in dein Herz

Geistliche Deutung eines Gemäldes von Rembrandt

von Henri J.M. Nouwen, ISBN: 9-783-4513-1124-6, Preis: 19,99 €

Du bist der geliebte Mensch

Religiös leben in einer säkularen Welt

von Henri J.M. Nouwen, ISBN: 9-783-4510-6752-5, Preis: 9,99 €

---

## Donnerstag, 21. November

---

### Lebenshilfe

Jeden Tag neu! Meine Entscheidung für Jesus

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

10:00

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](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Ute Horn bei radio horeb:

18.12.2023 Was ist Frieden? [Hier nachhören](#)

13.01.2024 Mut ist Angst, die gebetet hat. [Hier nachhören](#)

29.03.2024 Der Tausch am Kreuz. [Hier nachhören](#)

10.06.2024 EHE wir uns trennen. Von Schwiegermüttern und Schwiegertöchtern.

[Hier nachhören](#)

---

## Freitag, 22. November

---

### Lebenshilfe

Schwindel - was tun, wenn die Welt sich dreht?

Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Kontakt zu Dr. Schlett:

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](tel:06021362857)

10:00

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Dr. Schlett bei radio horeb:

02.05.2024 Demenz. Wer pflegt die Pfleger? [Mehr Info/Hier nachhören](#)

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](#)

---

## Samstag, 23. November

---

### Lebenshilfe

Entschieden für Christus!

Pfr. Roland Bohnen

Website der Kirchengemeinden von Pastor Roland Bohnen:

[Kirche im Selfkant](#)

10:00

Material zum Seminar "Leben aus der Kraft des Heiligen Geistes"

[www.erneuerung.de/blog/grundkurs/](http://www.erneuerung.de/blog/grundkurs/)

In der Sendung erwähnte Marienweihe:

<https://www.vereinigung-maria.de/vorbereitung-bücher/>

---

## Montag, 25. November

---

### Lebenshilfe

Häusliche Gewalt gegen Frauen - was tun?

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)

---

# Dienstag, 26. November

---

## **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
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.

---

## Donnerstag, 28. November

---

10:00 **Lebenshilfe - Lebenslinien**  
Wie ich den Genozid überlebte - und meine Berufung fand  
P. Vedaste Kayisabe, Rektor interdiözesanes Priesterseminar St. Thomas in Ruanda

---

## Freitag, 29. November

---

### **Lebenshilfe**

Kinder aufziehen in einer digitalen Welt

Maria Elisabeth Schmidt, Gründerin von [herzensgipfel.de](http://herzensgipfel.de) und Autorin

Link zur Homepage [Herzensbildung](#)

Über die Homepage auch Buchung von Seminaren mit Maria Elisabeth Schmidt und Bestellung der DVD mit der 48-Teiligen EWTN-Serie mit Maria Elisabeth Schmidt "Zur Reife erziehen"

Kontakt über Telefon 02131 178 98 48, mobil 0151 40 44 83 47

Linke zur Homepage des [Neufeld-Instituts](#)

10:00 In der Sendung erwähnte Bücher:

Unsere Kinder brauchen uns. Wie Eltern sich ihre Rolle zurückerobern.

Gordon Neufeld, Gabor Maté

Verlag Unimedia

Vertrauen, spielen, wachsen

Deborah MacNamara

Genius Verlag

Zur Freiheit erziehen. Wie Kinder zu selbstbewussten und verantwortlichen Menschen werden.

Michaela Freifrau Heeremann

St. Ulrich Verlag (evtl. nur noch gebraucht)

---

## Samstag, 30. November

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Tag der Wohltäter: Ihre Erfahrung mit radio horeb

---

## Montag, 2. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Still werden - die Kraft der leisen Töne  
P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger und Autor  
[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

Auswahl an Büchern von P. Christoph Kreitmeir:  
Zuversicht in schwerer Zeit  
Christoph Kreimeir  
Benno Verlag, 2024

10:00

Der Seele eine Heimat geben. Spirituelle Impulse für ein gutes Leben.  
Christoph Kreimeir  
Gütersloher Verlagshaus, 2019

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit P. Christoph Kreitmeir bei radio horeb:  
13.04.2023 Mut - eine Lebenskraft, die in dir schlummert...  
[Hier nachhören](#)  
02.06.2023 Gut zu sich selbst sein.  
[Hier nachhören](#)

---

### **Lebenshilfe**

Still werden - die Kraft der leisen Töne  
P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger und Autor  
[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

Auswahl an Büchern von P. Christoph Kreitmeir:  
Zuversicht in schwerer Zeit  
Christoph Kreimeir  
Benno Verlag, 2024

10:00

Der Seele eine Heimat geben. Spirituelle Impulse für ein gutes Leben.  
Christoph Kreimeir  
Gütersloher Verlagshaus, 2019

Buch in der Sendung erwähnt:  
Zeit für mich - Zeit für Gott  
Seelennahrung für Advent und Weihnachten  
von Christoph Kreitmeir  
Gütersloher Verlagshaus; ISBN: 978-3-579-08535-7; Preis: 17,99 €

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit P. Christoph Kreitmeir bei radio horeb:  
13.04.2023 Mut - eine Lebenskraft, die in dir schlummert...  
[Hier nachhören](#)  
02.06.2023 Gut zu sich selbst sein.  
[Hier nachhören](#)

---

## **Dienstag, 3. Dezember**

---

### **Lebenshilfe - Lebenslinien**

Meine Blindheit - Auftrag und Geschenk  
Diakon Martin Wirth, Autor, vor 24 Jahren erblindet  
Buch von Diakon Martin Wirth

10:00 Halt! Hier Grenze  
Beobachtungen eines blinden Theologen und Biologen  
Echter Verlag  
Buch Softcover ISBN: 978-3-429-05506-6; Preis: 9,90 €  
E-Book ISBN: 978-3-429-05105-1; Preis: 8,99 €

---

## **Donnerstag, 5. Dezember**

---

### **Lebenshilfe**

Die Kunst des liebevollen Schenkens  
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](#)

---

## **Freitag, 6. Dezember**

---

### **Lebenshilfe - EHE wir uns trennen**

Kleine Gewohnheiten und Rituale für einen festen Ehebund  
Ira Schneider, Autorin von „Jeden Tag ein neues Ja“  
Website von Ira Schneider:  
<https://schneider-ira.com/>

10:00 Buch zur Sendung:  
  
Jeden Tag ein neues Ja  
Unsere Ehe als Gestaltungsraum entdecken und eine Segenslinie ziehen  
Ira Schneider  
SCM Hänssler-Verlag 2024  
[Mehr Info/Hier bestellen](#)

---



# Samstag, 7. Dezember

---

## Lebenshilfe

Elternkurs. Im Vorweihnachtsrummel die Stille des Advents zurückerobern  
Sandra Geissler, Autorin und fünffache Mutter  
Bücher von Sandra Geissler

10:00

Dieses kleine Stück Himmel  
Mit allen Sinnen Familie leben  
SCM Hänssler Verlag; ISBN: 978-3-7751-6094-0; Preis: 9,95 €

Zwischen Gedanken  
Von hohen Ansprüchen, dem Boden der Tatsachen und der Kunst, mittendrin zu glauben  
Neukirchener Verlag; ISBN: 978-3-7615-6974-0; Preis: 16 €

---

# Montag, 9. Dezember

---

## Lebenshilfe

Kranke willkommen! Das erste Pilgerhospiz in Lourdes wird 150 Jahre alt  
Dr. med. Ursula Sottong, Mitglied der Hospitalité Notre Dame de Lourdes  
Kontakt für Wallfahrten:  
Malteser:  
[www.malteser.de/wallfahrten/lourdeswallfahrten](http://www.malteser.de/wallfahrten/lourdeswallfahrten)

Bayerisches Pilgerbüro:  
[www.pilgerreisen.de/frankreich-mit-lourdes](http://www.pilgerreisen.de/frankreich-mit-lourdes)  
Telefon: 089 / 54 58 11 - 0

Deutscher Lourdes-Verein Köln:  
[deutscher-lourdes-verein.de](http://deutscher-lourdes-verein.de)  
0221 / 9922210  
Herbert Höller: info@lourdes-verein.de  
Christina Freytag: 0221 / 99222111  
(u.a. Sonderzug nach Lourdes vom 6.-13. Juni 2025)

10:00

Pilgerbüro Pfalz-Lourdes:  
[lourdespilger.de](http://lourdespilger.de)  
Tel: 06236 46013 (MO-FR 10-12 h)  
kheisele@arcor.de

Kontakt für Ehrenamt in Lourdes:

Hospitalité Notre-Dame de Lourdes  
BP 197  
F-65106 LOURDES Cedex France  
Tel.: +33 05 62 42 80 84  
Mail: hospitalite-lourdes(at)wanadoo.fr Homepage: <https://hospitalite-nd-lourdes.com/de/>

Deutsche Hospitalité  
Kalbeck 5  
47652 Weeze  
Tel.: 02823/973190  
Mail: info(at)hospitalite.de  
Telefonisch erreichen Sie uns gerne von Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr. Homepage:  
<https://www.hospitalite.de/>  
Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Dr. Ursula Sottong:  
16.03.2024 Augen zu und durch? Wie wir uns gut auf die letzte Lebensphase vorbereiten.  
Mehr Info/Hier nachhören: [Podcast zum Thema Lebenshilfe | radio horeb](#)

---

## Dienstag, 10. Dezember

---

### Lebenshilfe

Allein - und doch nicht einsam!

Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Beratung e.V.

In der Sendung empfohlene frühere Sendungen:

23.07.2020 Geheimnisse tiefgehender Freundschaft. Das Wesen echter Freundschaften. [Hier nachhören](#)

10.08.2021 Die Wunden meiner Seele. Achtsam mit seelischen Verletzungen umgehen. [Mehr Info/Hier nachhören](#)

AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Beratung

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

Hauptsitz Schweiz

CH-8335 Hittnau

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

10:00

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)

---

## Donnerstag, 12. Dezember

### Lebenshilfe

Übelkeit, Erschöpfung, dicke Beine... Was hilft gegen Schwangerschaftsbeschwerden?

Lisa Hobelsberger, Hebamme, Autorin und Gründerin der "Meilenstein Akademie"

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](#)

---

# Freitag, 13. Dezember

---

## **Lebenshilfe**

Warum das Leben gleichzeitig anstrengend und schön ist. Reflexionen für ein liebevolles Dasein

Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache

Youtube Kanal Peggy Paquet

<https://www.youtube.com/@PeggyPaquet/videos>

Buch: Liebevolle Zwiesprache

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

podcast Radio horeb zur Arbeit mit der Liebevollen Zwiesprache:

26.09.2017 „Schmerz in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevolle Zwiesprache“

[hier direkt zum podcast](#)

09.03.2023 "Kleine und Große Schwierigkeiten meistern mit Hilfe der Liebevollen Zwiesprache."

[hier direkt zum podcast](#)

Onlineseminar : Wie können wir Bindungsverletzungen heilen

Start 20.9.2024

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

10:00

Onlineseminar: Mehr Verbundenheit und Nähe leben

16.und 17.11.2024

<https://peggypaquet.de/verbundenheit-naehe/>

Onlinevortragsabend: Liebevolle Zwiesprache

10.Januar 2025 19.00 Uhr

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

Onlineseminar:

Beziehungsdynamiken erkennen und lösen

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

Start 17.1.2025

Ausbildung in Liebevolle Zwiesprache

Start März 2025

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

Peggy Paquet

Praxis für Logotherapie

Liebevolle Zwiesprache

Heilpraktikerin für Psychotherapie

82110 Germering

Tel. +49 (0) 89 80 99 16 61

Fax +49 (0) 89 80 99 16 62

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

[www.Liebevolle-Zwiesprache.de](http://www.Liebevolle-Zwiesprache.de)

---

## Samstag, 14. Dezember

---

### Lebenshilfe

Das Diakonat der Frau: Kirchengeschichte, überlieferte Lehre und aktuelle theologische Diskussion

Prof. Dr. Manfred Hauke, Professor für Dogmatik, Mitglied der päpstlichen Studienkommission zum weiblichen Diakonat

Kontaktinformationen

Prof. Dr. Manfred Hauke

Theologische Fakultät: Facoltà di Teologia

Via Buffi 13, CH-6904 Lugano

Tel.: 0041-58-66.64.565

Mail: manfred.hauke(at)teologialugano.ch Homepage:

<https://www.manfred-hauke.de/>

Literatur v. Manfred Hauke (Auswahl)

10:00

Die Problematik um das Frauenpriestertum vor dem Hintergrund der Schöpfungs- und Erlösungsordnung. Dissertationsschrift, München 1981; 4. Auflage, Paderborn 1995, ISBN 3-87088-905-5.

Heilsverlust in Adam. Stationen griechischer Erbsündenlehre. Irenäus - Origenes - Kappadozier. Habilitationsschrift 1991; im Druck im Bonifatius-Verlag, Paderborn 1993, ISBN 3-87088-718-4.

Gott oder Göttin? Feministische Theologie auf dem Prüfstand. MM Verlag, Aachen 1993, ISBN 3-928272-34-9.

Das Weihesakrament für die Frau - eine Forderung der Zeit? Zehn Jahre nach der päpstlichen Erklärung „Ordinatio sacerdotalis“. Verlag Franz Schmitt, Siegburg 2004, ISBN 3-87710-281-6.

Diakoninnen waren keine Diakonissen. Klarstellungen zum sakramentalen Diakonat der Frau, in: Theologisches 42 (2012), 309-320.

Hier finden Sie auch eine [vollständige Literaturliste aller Arbeiten Manfred Haukes](#) zum Thema.

---

## Montag, 16. Dezember

### **Lebenshilfe**

Warum wunschlos nicht glücklich macht

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

10:00

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 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)

---

## **Dienstag, 17. Dezember**

---

### **Lebenshilfe**

Die Weihnachtsgeschichte - ein Fakten-Check

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)

---

## Donnerstag, 19. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Frieden auf Erden! (Lk 2,14) Der Weihnachtsauftrag für uns

Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

Website von Sonja Theresia Hoffmann:

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

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.

10:00

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Sonja Theresia Hoffmann:

27.06.2024 Von der Harmoniesucht zur gesunden Konfliktfähigkeit.

[Hier nachhören](#)

11.04.2024 Es ist genug! Zeit für meine Heilung.

[Hier nachhören](#)

25.01.2024 Perspektivwechsel - der Anfang aller Umkehr.

[Hier nachhören](#)

19.10.2023 Kopie oder Original? Mut zur eigenen Identität!

[Hier nachhören](#)

20.04.2023 "Siehe, ich mache alles neu!" (Jes 43,19) Auferstehung im eigenen Leben.

[Hier nachhören](#)

22.03.2023 Emotion Angst: Feind oder Freund?

[Hier nachhören](#)

09.02.2023 SelbstWERT?! Erkenne die Wahrheit und werde frei.

[Hier nachhören](#)

---

## Freitag, 20. Dezember

---

### **Lebenshilfe - Fokus Schöpfung**

Höhepunkt 2024. Faszination Bienen: Wilde Helfer der Natur

Dr. Johanna Prinz, Diplombiologin und Autorin

Das Kinder-Buch zur Sendung:

10:00

Bienen. Wilde Helfer der Natur

Neues Buchformat mit vielen Rätseln, Spielen und Mitmachspaß!

von Dr. Johanna Prinz und Chantal Deschepper

Verlag Léman Publishing

19,90 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## Samstag, 21. Dezember

---

## **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2024. Vom Abseits ins Leben: Über den Umgang mit Niederlagen und Siegen

Michael Stahl, Anti-Agressionstrainer und Autor

Website von Michael Stahl:

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

Das Buch zur Sendung:

Vom Abseits in Leben. Eine Zeitreise mit Toren, Titeln, Tiefpunkten & wahren Glück.

von Michael Stahl

GloryWorldMedien 2023, 13,90 €

[Mehr Info/hier bestellen](#)

10:00

Bücher und Medien von Michael Stahl:

[Bücher, CDs, DVDs von und mit Michael Stahl](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Stahl:

14.03.2024: Vergebung macht frei - [hier nachhören](#)

06.11.2023: Es gibt (k)ein Zuspät - [hier nachhören](#)

16.06.2023: Geheimsache Männerherz - stahlhart, zerbrechlich und butterweich - [hier nachhören](#)

03.11.2022: Gewalt und Aggression - Vom konstruktiven Umgang mit starken Gefühlen - [hier nachhören](#)

In der Sendung genannt:

Talk & Musik-Sendung mit Peter Schilling und seinem Zeugnis mit radio horeb

09.03.2023 "Peter Schilling - 40 Jahre auf der Bühne." Talk & Musik (37 Min.) - [Hier nachhören](#)

24.03.2023 "Peter Schilling - 40 Jahre völlig losgelöst." Interview (12 Min.) - [Hier nachhören](#)

---

## **Montag, 23. Dezember**

10:00

### **Lebenshilfe - Lebenslinien**

Höhepunkt 2024. Vom Straßenkind zur Königstochter

Natalie Schröder, Autorin

---

## **Dienstag, 24. Dezember**

10:00

### **Lebenshilfe**

Tröstendes Licht - Begegnungen an der Krippe.

Pfr. Andreas Schätzle

---

## **Donnerstag, 26. Dezember**

**Lebenshilfe**  
09:00 Höhepunkt 2024. Mit dem Rosenkranz gegen die Terrormiliz  
Bischof Oliver Dashe Doeme und Jean Paul Kayihura, Kontinentalverantwortlicher  
der Weltfamilie von Radio Maria

---

## Freitag, 27. Dezember

---

**Lebenshilfe - Elternkurs**  
Höhepunkt 2024. Vergebung lernen in der Familie  
Sandra Geissler, Autorin und fünffache Mutter  
Webseite von Sandra Geissler:  
[7geisslein - Ein Blog über das Leben einer Familie mit allem was zu uns gehört...  
\(https://7geisslein.com/\)](https://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, 28. Dezember

---

**Lebenshilfe**  
Höhepunkt 2024. Kinderarmut in Deutschland. Das große Versagen von Politik und  
Gesellschaft  
Bernd Siggelkow, Gründer und Leiter der Kinderstiftung DIE ARCHE

10:00 Buch zur Sendung:  
Das Verbrechen an unseren Kindern.  
Bernd Siggelkow und Wolfgang Büscher  
Bonifatius-Verlag

Webseite der Kinderstiftung DIE ARCHE:  
[Die Arche - Christliches Kinder- und Jugendwerk \(kinderprojekt-arche.de\)](http://www.kinderprojekt-arche.de)

---

## Montag, 30. Dezember

---

**Lebenshilfe - Lebenslinien**  
10:00 Höhepunkt 2024. Angekommen - wie ich als Heimatlose zur Kirche fand  
, seit 2022 katholisch

---



## Dienstag, 31. Dezember

---

### Lebenshilfe

Höhepunkt 2024. Welchen Sinn hat unser Dasein? Moderne Glücksforschung und christlicher Glaube

Pfr. Urs-Beat Fringeli, Wallfahrtsseelsorger und Autor

[wallfahrtsort-wolfwil.ch](http://wallfahrtsort-wolfwil.ch)

Buch zur Sendung (Kleinschrift):

[Welchen Sinn hat mein Dasein? | Parvis-Verlag - religiöse Buchhandlung](#)

10:00

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 \(verlag-vianova.de\)](#)

---

## Mittwoch, 1. Januar

---

### Lebenshilfe

09:00

Höhepunkt 2024. Medjugorje: Ein Ort für den Frieden in stürmischer Zeit

Milona von Habsburg, Übersetzerin der Seher von Medjugorje

[Medjugorje](#)

---

## Donnerstag, 2. Januar

---

### Lebenshilfe - Lebenslinien

Höhepunkt 2024. "Geh und gehorche deiner Frau!" Wie Jesus meine Ehe heilte

Andreas Braun, Logotherapeut

Blog von Andreas Braun:

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

10:00

[wertbegegnung.de](http://wertbegegnung.de)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Andreas Braun:

28.02.2024 Ordnung - ein himmlisches Prinzip. [Mehr Info/Hier nachhören](#)

01.11.2022 Demut. Die Heiligkeit für jedermann. [Mehr Info/Hier nachhören](#)

19.08.2022 Narzissmus - die Sehnsucht, gesehen zu werden. [Mehr Info/Hier nachhören](#)

---

## Freitag, 3. Januar

---

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2024. Bevor es zu spät ist: Das Lebensende gestalten mit der Patientenverfügung

Dr. med. Thomas Sitte, Palliativmediziner, Vorstandsvorsitzender der deutschen Palliativstiftung

Patientenverfügung der Deutschen Palliativstiftung

10:00

<https://palliativstiftung.com/de/projekte/videos/patientenverfuegung>

Webseite von Dr. Thomas Sitte:

[www.doc-sitte.de](http://www.doc-sitte.de)

Frühere Sendung mit Dr. Thomas Sitte bei radio horeb:

Standpunkt 07.04.2024 Assistierter Suizid - die Versuchung vermeintlicher Barmherzigkeit.

[Standpunkt am Sonntagabend | radio horeb](#)

---

## **Samstag, 4. Januar**

---

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2024. Das neue Selbstbestimmungsgesetz: Warum es mehr verwirrt als klärt

Dr. Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung (IdiSB)

Dr. Felix Böllmann, Alliance Defending Freedom (ADF) International

Website von Alliance Defending Freedom International - ADF International:

<https://adfinternational.org/de>

Frühere Sendungen bei radio horeb mit Dr. Felix Böllmann:

Interview des Tages am 15.07.2024: Meinungsfreiheit unter Beschuss

Hier nachhören [Meinungsfreiheit unter Beschuss](#)

Interview des Tages am 30.08.2023: Meinungsfreiheit in Finnland: Der Fall Päivi Räsänen

10:00

Hier nachhören [Meinungsfreiheit in Finnland: Der Fall Päivi Räsänen](#)

Website des Instituts für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge (IdiSB e.V.): [www.idisb.de](http://www.idisb.de)

Frühere Sendungen mit Markus Hoffmann zum Thema:

Lebenshilfe-Reihe in 2024 mit Markus Hoffmann über das Thema

"Geschlechtsidentität":

08.03.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung der Mutter für die Tochter. [Hier nachhören](#)

17.05.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung der Mutter für den Sohn. [Hier nachhören](#)

01.07.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung des Vaters für die Tochter. [Hier nachhören](#)

13.09.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung des Vaters für den Sohn. [Hier nachhören](#)

---

## **Montag, 6. Januar**

---

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2024. Gott liebt Muslime! Wie aus Verfolgung die Berufung zur Versöhnung wurde

Fadi Krikor, Gründer und Leiter Father's House for all Nations

Father's House for all Nations

Altenhohenau 12

D-83556 Griesstätt

09:00

[www.fhn.life](http://www.fhn.life)

Frühere Sendungen mit Fadi Krikor bei radio horeb:

Standpunkt 02.06.2024 Einheit in Vielfalt - gemeinsam Christus bekennen. [Hier nachhören](#)

Lebenshilfe 09.05.2024 Vaterschaft - ein schützender Dienst für die Familie. [Hier nachhören](#)

---

## **Dienstag, 7. Januar**

---

### **Lebenshilfe - EHE wir uns trennen**

Wertschätzung als „Liebes-Booster“

Susanne Mockler, Paartherapeutin und Systemische Beraterin

Marcus Mockler, Journalist

Das Buch zur Sendung:

10:00

Da geht noch was! 7 Liebes-Booster für Langzeitpaare

von Susanne Mockler und Marcus Mockler

adeo-Verlag bei SCM Hänssler

ISBN 9783863343941

20,00 €

[Da geht noch was! \(Buch - Klappenbroschur\)](#)

Mehr Infos hier - [Ehen besser machen \(geliebtes-leben.de\)](#)

---

## **Donnerstag, 9. Januar**

---

### **Lebenshilfe**

Schwamm drüber?! Ganzheitliche Vergebung nach biblischem Vorbild  
Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Beratung e.V.  
[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)

10:00

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)

---

## **Freitag, 10. Januar**

---

### **Lebenshilfe**

Volkskrankheit Schlafstörungen: Wie das ganzheitliche Konzept der Hildegard-  
Medizin helfen kann

Joseph Carl Schneider, Heilpraktiker  
Heilpraktiker Joseph Carl Schneider Namivita

10:00

Praxis für Naturheilkunde  
Otto-Wagner Str. 13  
82110 Germering  
Tel.: 089 356 460 98

Homepage <https://namvita.de/>

---