



### 1. Massage- und Berührungskompetenzen

#### 1. Faszien – Neues aus der Forschung

Die Faszien spielen ja auch gerade in der Massage eine extrem bedeutende Rolle. Es gab zum Thema Faszien einen sehr interessanten Filmbeitrag auf arte.tv – bis zum 26.2. kann dieser noch unter dem folgenden Link in der Mediathek nachgeschaut werden: <https://www.arte.tv/de/videos/070788-000-A/faszien-geheimnisvolle-welt-unter-der-haut/>

#### 2. Nachtrag zum Januar-Newsletter: Mariendistel

Zum Thema Mariendistel sind mir letzte Woche noch zwei Produkte quasi „über den Weg gelaufen“. Zum einen im Reformhaus gesehen: das Bio-Leber-Tonikum der Marke ALEPA von der Firma Salus und zum anderen im Drogeriemarkt: die Mariendistel-Kapseln der Firma altapharma mit Trockenextrakt.

#### 3. Kati, AnuKan®-Ausbilderin & Gründerin von Sinnesart im MDR-Sachsen-Interview

Das Sachsenradio brachte am 6.2.2018 von 20 bis 23 Uhr in seiner Serie „Dienstags direkt“ ein Interview mit Experten der Szene zum Thema „Sex gegen Geld: Wie normal ist es, Nähe zu kaufen“. Neben Kati könnt Ihr im Interview über Prostitution und sexuelle Kultur außerdem diskutieren hören: Katja Meier (Sprecherin der sächs. Fraktion Bündnis 90/Die Grünen), Johannes (Sex Workers Solidarity & Kenner der Szene), Sandra Hoffmann (Sprecherin von Hydra e.V., Berlin) und Phillip Siegel (Autor und Journalist). Nachhören hier: [www.mdr.de/mediathek/suche/index.html?q=Dienstags+direkt](http://www.mdr.de/mediathek/suche/index.html?q=Dienstags+direkt)

### Eine thematische Zusammenfassung zur Lage in Sachsen

#### Kommt das Ausführungsgesetz zum Prostituiertenschutzgesetz und wann?

**UNSER PROBLEM:** Durch die weitgefaste Definition des Prostituiertenschutzgesetzes von 2017 zählen jetzt auch alle sinnlichen Masseur\*innen zu Sexarbeiter\*innen, da wir „gegen Geld“ auch Intimbereiche berühren, massieren und Lustgefühle wecken (können). Es spielt dafür keine Rolle, dass unser Ziel für den Klienten „Entspannung“ oder „Heilung“ heißt und nicht Orgasmus oder Lustbefriedigung. Wie sollen und können sich die Tantramasseure und AnuKaner von den „echten“ Prostituierten abgrenzen? In den Dresdener Massagelstudios wie Sinnesart, Royal oder MassageEngeln wird kein GV angeboten. Und von Zwangsprostitution distanzieren wir uns definitiv, denn wir massieren alle freiwillig mit Liebe und Hingabe.

**ANHÖRUNG:** Es gab am 9.2.2018 eine öffentliche und sehr gut besuchte Sachverständigenanhörung im Sächsischen Landtag zum Gesetzentwurf der Staatsregierung für ein Ausführungsgesetz zum Prostituiertenschutzgesetz. AnuKan®-Masseurin Ulrike und AnuKan®-Ausbilder & Sexualtherapeut Frank haben dort beide gesprochen und mit großen Enthusiasmus und Engagement unsere Interessen vertreten. Weiterhin sprachen zu den Abgeordneten auch: Frau Klee vom Bundesverband Sexuelle Dienstleistungen e.V., Dr. Stiehler von der AIDS-Beratung Dresden, Frau Leser vom sächsischen Städte- und Gemeindetag, Vertreter der Gesundheitsämter und anderer Vereine. Nur die Abgeordneten konnten fragen zum Thema stellen. Infos auch hier: [www.sz-online.de/nachrichten/dresdner-prostituierte-protestieren-3876204.html](http://www.sz-online.de/nachrichten/dresdner-prostituierte-protestieren-3876204.html)

**INHALT des GESETZES:** Der Entwurf des Ausführungsgesetzes sieht vor, dass die Sexarbeiter\*innen in Sachsen sich registrieren und jährlich untersuchen lassen müssen und die Kosten für ihre Registrierung und Untersuchungen sogar selbst tragen sollen. Außerdem ist unklar, was mit den erhobenen Daten passiert, welche Behörden Zugriff darauf haben und wie lange die sensiblen Daten gespeichert werden. Weiterhin ist die Ausführung solcher Gewerbe dann nicht nur anmeldungs- sondern auch genehmigungspflichtig und unterliegen der Sperrgebietsverordnung. Die bisherige Regelung für „stilles“ Gewerbe wäre damit hinfällig und die meisten Massagelstudios müssten schließen.

**Sarah Buddeberg, Parlamentarische Geschäftsführerin und Sprecherin für Gleichstellungs- und Queerpolitik der Fraktion DIE LINKE**, erklärt: „Das sogenannte Prostituiertenschutzgesetz gibt vor, Sexarbeiter\*innen zu schützen. Doch das Gegenteil ist der Fall: Anstatt sie endlich von Ausbeutung und Stigmatisierung zu befreien, wird die Situation der Betroffenen verschlimmert. ... Damit führt es den Schutzgedanken ad absurdum. ... Der Landtag sollte den Spielraum des Ausführungsgesetzes nutzen, um den Schaden des Bundesgesetzes so weit wie möglich zu begrenzen und ihre Lage zu verbessern....“

**Weiterer Fortgang:** Ende Februar gibt es im Sächsischen Landtag eine Ausschusssitzung in der Änderungsanträge beraten werden können. Mitte März kann das neue Ausführungsgesetz im Plenum frühestens beschlossen und somit gültig werden.

**AnuKan®-Masseurin Annett hat zum Thema einen tollen BLOG-Beitrag geschrieben, mehr dazu lesen und für die SinnesArt-Petition Stimmen sammeln hier:** <http://beruehrtsein-dresden.de/2018/02/09/sinnliche-massagen-aus-dem-schatten-ins-rampen-licht/>



## 2. Sexualität - Lebenskraft

### Grünlippmuschel: mehr Beweglichkeit für die Gelenke nach der Winterpause ....

Die Grünlippmuschel (*perna canaliculus*) ist der Miesmuschel ähnlich und wird bei den neuseeländischen Maoris gerne als Lebensmittel verwendet. Sie wird 10-25 cm groß und bildet ganze Muschelbänke. Die Grünlippmuschel wird auf Zuchtfarmen in Neuseeland gezüchtet und 1 Mal pro Jahr geerntet. 60.000 Tonnen werden aus Neuseeland jährlich in die gesamte Welt exportiert. Der größte Teil davon wird als Delikatesse verzehrt, 10% werden gefriergetrocknet und für pharmazeutische Zwecke zu Extrakten, Kapseln, Tabletten, Pulver oder Salben verarbeitet.

Mit ihren speziellen Wirkstoffen wie Antioxidantien und Fettsäuren kann sie bei vielerlei Beschwerden langfristige Abhilfe schaffen. Für die positiven Auswirkungen auf die Gelenke werden primär die in der Grünlippmuschel enthaltenen Glycosaminglykane und die speziellen Omega-3-Fettsäuren verantwortlich gemacht. Für ein problemloses Funktionieren der Gelenke ist entscheidend, dass der Gelenkknorpel intakt ist, welcher das Ende des Knochens umschließt. So wirkt die Gelenkflüssigkeit stoßdämpfend, welche sich im Gelenkspalt befindet. Die Gelenkflüssigkeit versorgt den Knorpel auch mit Nährstoffen. Sowohl der Knorpel, als auch die Gelenkflüssigkeit werden vom Stoffwechsel beeinflusst. Damit Gelenkflüssigkeit gebildet wird, werden Nährstoffe über den Blutkreislauf zur Verfügung gestellt. Die darin enthaltenen Glycosaminglykane sind für die zähe Konsistenz der Gelenkflüssigkeit verantwortlich. Die spezielle Zusammensetzung der Grünlippmuschel kann somit arthritische Gelenkerkrankungen und Begleiterscheinungen lindern. Das wirkt sich positiv auf den Bewegungsapparat aus. In zahlreichen seriösen Studien wurde nachgewiesen, dass Glucosaminglykane der Grünlippmuschel Schmerzen, Steifheit und Schwellungen der Gelenke reduzieren. Sie agieren damit als Schmerzmittel ohne negative Nebenwirkungen und stoppen das Fortschreiten der Gelenkzerstörung. Aus diesem Grund wird die Grünlippmuschel immer häufiger in Form von Kapseln oder Pulver bei Gelenkbeschwerden eingesetzt.

Gefunden auf und noch mehr dazu lesen hier: [www.herbano.com/de/ratgeber/gruenlippmuschel](http://www.herbano.com/de/ratgeber/gruenlippmuschel) Mehr Infos auch hier: <https://de.wikipedia.org/wiki/Grünschalmuschel> und hier: [www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Grünlippmuschel](http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Grünlippmuschel)



## 3. Persönlichkeit

### Mutiger Mensch des Monats: **Anne Morrow Lindbergh**

*(1906-2001, US-amerikanische Flugpionierin und Schriftstellerin)*

Anne stammte aus einer der reichen politischen Familien der amerikanischen Ostküste, sie war das zweite von vier Kindern des US-amerikanischen Senators Dwight Whitney Morrow und der Dichterin und Frauenrechtlerin Elizabeth Reeve Cutter. Sie lernte den schmackhaften Nationalhelden Charles Lindbergh Ende 1927, ein halbes Jahr nach seinem triumphalen Alleinflug über den Atlantik, kennen und lieben. Charles brachte der schüchternen jungen Frau, die eigentlich Schriftstellerin werden wollte, das Fliegen bei und bald erkundeten sie gemeinsam neue Flugstrecken. 1928 machte sie ihren Abschluss als „Bachelor of Arts“ und im Mai 1929 heiratete das Paar. Die erste Zeit ihrer Ehe verbrachten die beiden in der Luft.

**Anne, die Flugpionierin:** Was viele nicht wissen, Charles Lindbergh hatte auf seinen historischen Forschungsflügen tatkräftige Unterstützung und Motivation. Seine Frau Anne sammelte so Erfahrungen als Kopilotin, Navigatorin und Funkerin. 1929 machte sie ihren ersten Alleinflug und im Jahr 1930 war sie die erste Frau mit einem Segelflugschein in den Vereinigten Staaten. Sie ist die erste Frau, die in den USA eine Lizenz als Privatpilotin bekommt. Als Navigatorin von Charles bricht sie mit ihm den Rekord im Transkontinentalflug (Los Angeles nach New York) und als erste Frau fliegt sie mit ihm 1931 die „Great Circle Route“ von Kanada nach China. Die National Geographic Society ehrte sie 1934 als erste Frau mit der Hubbard-Goldmedaille für ihre Forschungsflüge auf allen fünf Kontinenten. Weitere Auszeichnungen folgten.

**Anne, die Mutter:** Ihr erstes Kind, Charles jr., wurde im März 1932 (mit knapp 2 Jahren) entführt und trotz sofortiger Zahlung des Lösegeldes ermordet. Die Lindberghs durchlitten diese größte Tragödie im Angesicht von Blitzlichtern und Medienrummel. Das Drama um die Entführung und Ermordung des Babys Charles erschütterte das Paar und die amerikanische Öffentlichkeit. Im dritten Jahrzehnt ihres Lebens hatte Anne nicht nur die höchsten Höhen des Glücks und Ruhms kennengelernt, sondern auch die Kehrseite des Bekanntheitsgrades, und somit einen sich jahrelang hinziehenden Alptraum, der ihr ganzes langes Leben überschatten sollte. Anne M. Lindbergh war schwanger, als ihr Junge ermordet wurde. Sie bekam ihr zweites Kind und ließ es schweren Herzens zurück, um ihren Mann für ein halbes Jahr als Funkerin in fremde Welten zu begleiten. Niemals, so berichtet Annes jüngste Tochter und Biographin Reeve Lindbergh, wurde in der Familie über das Verbrechen und den ermordeten Bruder gesprochen. Die Lindberghs hatten insgesamt sechs Kinder.

## 14. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Februar 2018

**Anne, die Schriftstellerin:** In ihrem ersten Buch „North to the Orient“ beschreibt Anne die beschwerliche Reise in einem einmotorigen Flugzeug über die damals noch weitgehend unbekannteste Flugroute von Kanada über Alaska nach Japan und China. In ihrem zweiten Buch „Listen! The Wind“ schreibt sie über die gemeinsam geflogene Nordatlantik- und die Südatlantikroute. Sie veröffentlichte insgesamt 13 Bücher, darunter den 1955 erschienenen Lebensratgeber und Bestseller „Gift from the sea“ (Muscheln in meiner Hand), der eine Gesamtauflage von über einer Million Exemplaren erzielte.

Während ihrer letzten Lebensjahre – sie wurde 94 Jahre alt – litt Anne nach einem Schlaganfall 1991 an Demenz. Da sie sehr vermögend war, konnte sie über ein Jahrzehnt zu Hause gepflegt werden. Sie, die stets damenhaft zurückhaltend gewahrt hatte, ließ nun ihren aufgestauten Gefühlen in rasenden Wutausbrüchen freien Lauf. Am 7. Februar 2001 starb sie im Schlaf in Haus ihrer jüngsten Tochter Reeve in Vermont. Das letzte Kapitel ihres Lebens wurde von ihrer Tochter, die auch Schriftstellerin wurde, im Buch „Wie Worte im Wind – das letzte Jahr mit meiner Mutter Anne Morrow Lindbergh“ aus Tagebuchaufzeichnungen zusammengestellt. Ein bewegtes Leben, das uns heute noch Mut macht, niemals aufzugeben.



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### **Kraftplatz des Monats – Sauna am Großen Teich, Limbach-Oberfrohna, Sachsen**

Eine Perle im Erzgebirge – **Sauna und FKK-Naturteichbad** – im Sommer wie im Winter eine Reise wert. Wer das Schwitzen und Entspannen liebt, kann hier - in einem wirklich liebevoll eingerichteten Ambiente - die Seele baumeln lassen. Drei der fünf Saunen befinden sich auf dem weitläufigen Außengelände. Die Event-Sauna mit Diskokugeln und Lichtshow muss man mögen oder deren Aufgüsse ignorieren. Nach dem Schwitzen und Abduschen kann im beheizten Pool entspannt werden oder der Teich für weitere Abkühlung sorgen. Zwei kleine Ruheräume befinden sich im Obergeschoss und die Himmelbetten im Untergeschoss bieten einen famosen Blick über den Teich.

**EXTRA-TIPP für die ganz Frischen und Mutigen:** im Winter, wenn der Teich zugefroren ist, werden am Badesteg Löcher gehakt und dem **Eisbaden** steht nichts im Wege. Im Sommer kann auch nur das FKK-Teichbad ohne Sauna besucht werden. Der Gastrobereich ist ausgesprochen kuschelig eingerichtet und hat ein großes Angebot für weitere kulinarische Genüsse. Alles in allem ein gemütlicher Ort zur Erholung für einen bezahlbaren Preis.

**Mehr Infos** und Preise hier: [www.saunabad-grosserteich.de](http://www.saunabad-grosserteich.de)

**Video** hier: [www.sachsen-fernsehen.de/mediathek/video/zeit-zum-entspannen-im-saunabad-grosser-teich-video/](http://www.sachsen-fernsehen.de/mediathek/video/zeit-zum-entspannen-im-saunabad-grosser-teich-video/)



### 5. Kommunikation

#### **Kraft-Buch des Monats: „Muscheln in meiner Hand“ (Anne Morrow Lindbergh, 1955, R. Piper & Co Verlag)**

**Wiedergefunden in meinem Bücherregal:** Das Buch ist getragen von dem liebevollen Bemühen einer klugen und reifen Frau, dem gehetzten Menschen ihres Jahrhunderts aus seiner Zersplitterung wieder zu einer inneren Geschlossenheit zu verhelfen. Sie beginnt „Ursprünglich schrieb ich diese Seiten nur für mich selbst. Ich wollte meinen eigenen Lebensstil, meinen persönlichen Lebensrhythmus zwischen meiner Arbeit und meinen menschlichen Beziehungen überdenken.“

Anne fand in der Einsamkeit einer Meeresküste die Muße, dem verborgenen Sinn unseres Daseins nachzuspüren. Auf mütterliche und anmutige Weise, aber nie trocken oder dozierend, vermittelt sie heilsame Gedanken und Methoden, um das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Sie reflektiert insbesondere das Leben der Frauen in der Gesellschaft (1955), doch ihre Gedanken treffen auch heute noch auf die meisten Frauen zu. Wir Frauen zerreißen uns innerlich immer noch zwischen den Pflichten. Für alles wännen wir uns verantwortlich, bis zur totalen Überforderung und dem Verlust der inneren Mitte. Woher das kommt, bezieht die Autorin ebenso in ihre Überlegungen mit ein, als auch was 'Frau' dagegen tun kann und sollte. Um ihrer selbst willen, aber auch um ihren zahlreichen Pflichten in der Gesellschaft weiterhin nachkommen zu können, ohne irgendwann schlapp zu machen. Denn nur wer immer wieder zu sich selbst findet, kann sich voll und ganz in Projekte einbringen. Dieses Buch ist eine Ruheoase. Wer es zur Hand nimmt, hält für diese Augenblicke inne. Das 'für sich Alleine sein' zu zelebrieren und die notwendigen und heilsamen Auszeiten zu (er)lernen, wird hier wunderbar beschrieben.

**Weitere Bücher der Schriftstellerin:** Gedichtband „Trage mich über die Flut“ (1957), „Bring mir das Einhorn - Jahre meiner Jugend 1922-1929“ (1972) „Stunden von Gold, Stunden von Blei - Tagebücher und Briefe 1929-1932“ (1973), „Verschlossene Räume, offene Türen - Tagebücher und Briefe 1933-1935“ (1975), „Blume und Nessel - Jahre in Europa 1936-1939“ (1976), „Welt ohne Frieden - Tagebücher und Briefe 1940-1944“ (1986), alle Bücher erschienen bei R. Piper & Co Verlag



## 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats: „TRY“ von Sidsel Endresen & Bugge Wesseltoft**  
(CD „Out Here. In There“, 2002)

Preisgekrönte Jazzmusik muss sich nicht sehr experimentell oder verrückt anhören, um richtig gut zu sein. Das beweisen die Norweger Sidsel Endresen & Bugge Wesseltoft mit ihrer fast zärtlichen, sparsam melodischen Musik, die mit elektronischen Klängen unterlegt ist. Erstmals ist hier der klassische Jazz mit elektronischer Musik minimalistisch verschmolzen. Beide Musiker haben damit ihr drittes Album veröffentlicht und sind auch solo in vielen anderen Projekten unterwegs. Zudem hat der Keyboarder Bugge Wesseltoft mit seinem eigenen 1996 gegründeten Musiklabel Jazzland für die norwegische Szene eine Plattform geschaffen, die künstlerische Freiheit abseits des Mainstreams ermöglicht.

Reinhören in den Song hier: <https://youtu.be/D067fkj4voQ>

Weitere Songs der CD hier: [www.youtube.com/watch?v=1aOPDtzKGaw](http://www.youtube.com/watch?v=1aOPDtzKGaw) und hier: [www.youtube.com/watch?v=764G2CqRduw](http://www.youtube.com/watch?v=764G2CqRduw)  
Infos nachlesen hier: [www.jazzecho.de/aktuell/news/artikel/article:66003/sidsel-endresen-bugge-wesseltoft-out-here-in-there](http://www.jazzecho.de/aktuell/news/artikel/article:66003/sidsel-endresen-bugge-wesseltoft-out-here-in-there)



## 7. Spiritualität

### An die Liebe

Alle suchen sie dich und überall lockst du.  
Aus tausend Verhüllungen schimmert  
dein unenträtselt Gesicht.  
Aber wenigen nur gewährst du Erfüllung,  
selige Tage, reines Glück.  
Zärtlich wehn dich die Blumen,  
die scheuen Gräser,  
der Schmetterlinge heiterer Flug,  
wilder der Wind  
und das ewig sich wandelnde Meer.  
Wunderbar strahlst du  
aus den Augen des Menschen,  
der ein Geliebtes in seinen Armen hält,  
vom tönenden Sternenhimmel überwölbt.  
In die zitternde Seele  
schweben Schauer  
von Leben und Tod.

(in: „Die singende Muschel“, Gedichte von Francisca Stoecklin, 1894 - 1931)

**Es grüßt Euch ganz herzlich,  
Petra, alias AMU-PURA, AnuKan®-Masseurin**

**PS: Alle, die zum Newsletter 03/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. März 2018. Auch Korrekturen/Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind gern erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.**

#### Impressum und Haftungsausschluss:

Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com>). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.