

Reportage AM WOCHENENDE

„Aufgeben ist für mich keine Option“

Autorin Yvonne Kalb aus Neustadt/Wied berichtet im Interview über ihren Weg als Autorin, ihre Bücher und den Begriff Manifestation

-Von Marvin Conradi-
Yvonne Kalb aus Neustadt an der Wied liebt es ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Obwohl sie immer gerne Geschichten geschrieben hat, war für sie erst relativ spät klar, ihr Hobby auch zum Beruf zu machen. Im Interview stellte sie sich unseren Fragen.

Wie sind Sie Autorin geworden?

Yvonne Kalb: Bereits in der Kindheit habe ich sehr gerne Geschichten geschrieben. Meistens waren es Kurzgeschichten, alles, was mir einfiel, habe ich festgehalten. Ich liebte es, meiner Fantasie freien Lauf zu lassen. Auf die Idee, Autorin zu werden, kam ich erst mal nicht. So folgte ich meinem Leben und habe mein leidenschaftliches Hobby, das Schreiben, mit der Zeit vergessen.

Mein Leben hielt viele Auf's und Ab's für mich bereit – all das führte zu einer sehr lebensbeschränkenden Erkrankung. Doch Aufgeben war und ist für mich keine Option. So machte ich mich auf den Weg zur Heilung und zu mir selbst und plötzlich war sie wieder da: Die vergessene Freude und Leidenschaft am Schreiben!

„Sophie: Musik, Muffins und ein Liebeschaos in N.Y.“ war dann mein erster Roman, darauf folgten zwei Weiteres. „Kein Glühwein für Liz“ und „Vielleicht nicht heute oder morgen – aber dann...“ Ich konnte es kaum fassen, wie diese Geschichten einfach nur so aus mir herausgesprudelt kamen. Zu dem schrieb ich einige Ratgeber zum Thema Manifestieren und ein Dankbarkeitstagebuch für Kinder. (www.yvonnekalb.com)



Yvonne Kalb aus Neustadt an der Wied ist Autorin aus Leidenschaft.

Foto: Privat

Heute bin ich nicht nur aus Leidenschaft Autorin, sondern auch zertifizierter tiefenpsychologischer Coach, Manifestations- & Dankbarkeitstrainerin.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner ganzen Familie, meiner Kollegin und meinen Freunden und Freundinnen ganz herzlich bedanken. Sie haben mich auf jedem meiner Wege unterstützt. Danke für alles!

Was bedeutet für Sie der Begriff Manifestation?

Yvonne Kalb: Henry Ford hat es schon immer gewusst, er sagte: „Egal, ob du denkst, du kannst es, oder ob du denkst, du kannst es nicht, du wirst in beiden Fällen Recht behalten.“

Genauso erleben wir es in unserem Leben. Manifestation bedeutet, dass alle unsere inneren Überzeugungen sich irgendwann auch in unserem Leben ausdrücken. „Du lebst, wie du denkst.“

Es bedeutet aber auch, dass alles das, was wir uns vorstellen können, alles, was wir uns wünschen und aus dem Herzen heraus wollen, wahr werden kann.

Gemeinsam mit meiner Team-Kollegin und Freundin Katrine Hütterer unterstütze ich Menschen auf ihrem Weg in ein glückliches und erfülltes Leben. (www.team-huetterer.com)

Was möchten Sie mit Ihren Büchern erreichen?

Yvonne Kalb: Es ist mir ein

großes Anliegen, meinen Lesern mit meinen Romanen den Alltag zu versüßen und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Sie dienen zur Unterhaltung, zur Freude und zum Mitreißer in eine andere, aber doch lebensnahe Welt.

Meine Ratgeber machen es den Lesern möglich, ihr Leben nach ihren Wünschen zu verändern. Ich möchte, meinen Lesern durch meine Ratgeber bestmöglich auf ihrem Weg zum erfolgreichen Manifestieren unterstützen.

Wovon handeln ihre Romane?
Yvonne Kalb: In meinen Romanen geht es um Liebe, Freundschaft, persönliche

Entwicklung – es sind Geschichten aus dem Leben junger Frauen.

In „Sophie: Musik, Muffins und ein Liebeschaos in N.Y.“ geht es um eine junge Frau, die ihre Heimat Deutschland verlassen hat, um in New York ihren Platz zu finden. Sie wünscht sich ein glückliches und vollkommenes Leben. Doch ist sie auch in New York noch immer meilenweit davon entfernt.

Naiv? Vielleicht! Mutig? Auf jeden Fall. Sie macht sich ihre Gedanken über das Leben und über die Situationen, die sie tagtäglich und tagaus erlebt. Außerdem trinkt sie viel zu viel Kaffee und arbeitet in einem heruntergekommenen Diner.

Der Ton ihres Weckers macht sie wahnsinnig und nicht selten wacht sie morgens mit Chips in den Haaren auf – ein Trauerspiel.

So plätschert ihr Leben dahin – bis zu dem Zeitpunkt, wo sich unerwartet einfach alles ändert. Ihr Leben wird immer turbulenter! Ohne ihre Musik und ihre Freunde wäre sie verloren. Zwischen Muffins, einem geheimnisvollen Mann und einem totalen Chaos versucht sie nicht aufzugeben.

Wie soll sie das nur alles schaffen? Schwierigkeiten auf allen Ebenen. Ist sie mutig genug und traut sie sich die Herausforderungen anzunehmen? Wird sie eine Lösung finden und endlich glücklich werden?

In meinem Roman: „Vielleicht nicht heute oder morgen – aber dann...“ sagte einmal eine weise Frau zu Isabella:

„Vielleicht nicht heute oder morgen – aber dann werden all deine Wünsche in Erfüllung gehen. Auch wenn es manchmal ein bisschen Zeit braucht, halte durch und höre bitte niemals auf zu träumen.“

Aber wann ist denn „dann“? Wie lange muss man denn warten, bis sich die Wünsche und Träume vielleicht erfüllen?

Isabella, eine junge Frau, die „eigentlich“ nur einen Wunsch hat: Endlich als Fotografin erfolgreich zu sein. Denn die Suche nach der wahren Liebe hat sie längst aufgeben, auch wenn sie fest daran glaubt, dass es die Liebe auf den ersten „Klick“ gibt.

Ihre Kindheit war gezeichnet von Disziplin und dem Gefühl, sie könne ihrer Mutter niemals etwas recht machen. Max, ihr Freund aus der Kindheit, war ihr einziger Lichtblick in Italien, gemeinsam bildeten sie die „teufelischen Zwei“. Dann verlässt sie als junge Erwachsene ihr „Schnöselheim“-Elternhaus am Gardasee und geht zurück nach München.

Ob sie Max je wiedersehen wird? Gemeinsam mit ihren Freunden startet die Halbtalentierte in Deutschland in eine neue und turbulente Zukunft zwischen Spielzeug, Pleiten, Pech und Pannen spaziert sie auf der Brücke der Ereignisse.

Das Leben hat eben manchmal andere Pläne und Wege für uns bereit. Denn für Isabella ändert sich alles mit nur einem Anruf und ein Geheimnis sorgt für eine plötzliche Wendung in ihrem Leben.

„Kein Glühwein für Liz“ ist eine magische weihnachtliche Geschichte und genau das richtige für lange Wintertage am Kamin.

Liz ist verheiratet mit einem Weihnachtsmuffel und Workaholic. Sie arbeitet in einem Altenheim, ihr einziger Lichtblick am Tag ist Herbert, der dort vor drei Monaten als Bewohner eingezogen ist. Ihr täglicher Begleiter ist ein mysteriöses Glöckchen – wenn es läutet, geschehen magische Dinge. Liz wird dann immer ganz warm ums Herz. Aber woher kommt das? Was passiert mit ihr und ihrem Leben auf einmal? Wer ist dafür verantwortlich?

Liz liebt die Vorweihnachtszeit und das Einzige, worauf sie dabei verzichten kann, ist Glühwein. Sie liebt es, wenn alles ganz wunderbar geschmückt ist, die Lichterketten leuchten und sie ihren Kaffee am knisternden Ofen mit Weihnachtsmusik genießen kann.

Doch plötzlich scheint sie alles zu verlieren und es scheint, dass sie keine Wohnung und auch keinen knisternden Ofen mehr hat. Auf einmal ist sie ganz auf sich allein gestellt! Doch ist sie wirklich allein?

Begleite Liz in dem wunderbaren Weihnachtsroman „Kein Glühwein für Liz“ auf ihrem Weg durch eine magische Weihnachtszeit. Denn manchmal kommt alles anders als zuerst gedacht. Nur so viel sei verraten: Die Liebe siegt immer.

Was können die Frauen und Männer nach dem Lesen ihrer Liebesromane lernen?

Yvonne Kalb: Dass es sich lohnt, nicht aufzugeben und dass es immer einen Weg gibt, möge die Situation noch so aussichtslos erscheinen.

Medizinische Vorsorge: ANZEIGE
Deshalb ist der Gesundheits-Check-up beim Hausarzt so wichtig

Der kostenlose Gesundheits-Check-up beim Hausarzt ist ein Service, den alle gesetzlich Versicherten regelmäßig wahrnehmen können. Die Untersuchungen dienen der Früherkennung von Krankheiten. Seit Oktober können sich alle Versicherten ab 35 Jahren im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung einmalig auf Hepatitis B und Hepatitis C testen lassen. Hepatitis C wird durch Blut-zu-Blut-Kontakt übertragen, verläuft häufig ohne eindeutige Symptome und bleibt deshalb oftmals unbemerkt. Unbehandelt kann die Erkrankung aber zu schwerwiegenden Folgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs führen. Dabei kann Hepatitis C bei rechtzeitiger Diagnose in nahezu allen Fällen einfach und

meist innerhalb von acht bis zwölf Wochen geheilt werden. Der Gesundheits-Check-up kann damit nicht nur vor ernsthaften Folgeerkrankungen schützen, sondern auch die Weitergabe des Hepatitis-C-Virus an andere Menschen verhindern.

Mit freundlicher Unterstützung der AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG

Foto: sepy/stock.adobe.com

„Spielfreude“ für Hunde ANZEIGE
Natürliche Gelenktabletten von „alphazoo“

Spielen, Toben, Rennen – so sieht das Leben glücklicher Vierbeiner aus. Doch leider kommen insbesondere bei reifen Hunden häufig **Gelenkschmerzen** hinzu, welche den Spaß an Bewegung mindern. Die **pflanzlichen Gelenktabletten** „spielfreude“ von alphazoo liefern essenzielle Nährstoffe und Vitamine zur Unterstützung der Agilität von Hunden – um den Bewegungsdrang möglichst lange aufrechtzuerhalten und sie bei Problemen am Bewegungsapparat sanft zu unterstützen.

Für den Winter gewappnet: Nicht nur Menschen schlagen frostige Temperaturen oftmals auf die Gelenke. Feuchtkaltes Klima kann die Symptome auch bei

Vierbeinern verschlimmern. Die **pflanzlichen Komponenten** der Futtermittelergänzungsmittel in praktischer Leckerli-Form unterstützen die körpereigenen Heilungskräfte von Hunden und können Gelenkproblemen vorbeugen. Für volle Spiel-Power!

Erhältlich im ausgewählten Fachhandel oder auf www.alphazoo.de

Gartenarbeit ANZEIGE
So kommen Sie durch die kalte Jahreszeit

Jeder, der einen Garten oder Balkon hat, weiß: Gartenarbeit kennt keine Jahreszeit. Denn egal ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – es gibt immer etwas zu tun. Herbstlaub wird gereinigt, Obst und Gemüse wollen geerntet und Pflanzen sowie Möbel winterfest gemacht werden. Doch leider ist das Werkeln im Freien für viele nicht nur mit Freude, sondern manchmal auch mit Schmerzen verbunden. Ein Ziehen im Rücken, verspannte Schultern, schmerzende Kniegelenke: Gartenarbeit kann dem Körper einiges abverlangen. Allerdings gibt es auch einige Tricks, wie Beschwerden wie diese vermieden werden können. Versuchen Sie zum Beispiel, stets auf langsame Bewegungen zu achten – insbesondere beim Bücken und Heben. Außerdem können einseitige Belastungen vermieden werden, indem man seine Position regelmäßig ändert. Auch praktische Helfer wie Kniekissen oder Heckenschere mit Teleskopstiel können eine gelenkschonende Gartenarbeit unterstützen. Vollkommen verhindern lassen sich Schmerzen jedoch nicht. Wenn es doch einmal zu belastenden Beschwerden in Muskeln und Gelenken kommt, empfiehlt sich am besten gleich die Anwendung eines Diclofenac-haltigen Schmerzgeles, das doppelt so hoch konzentriert ist im Vergleich zu 1%igen Diclofenac-Gelen (z. B. Diclox forte von ratiopharm). Damit kann mehr Wirkstoff am Schmerzort aufgetragen werden, sodass Schmerzen effektiv verringert werden. Damit Sie schnell wieder im Beet stehen und Ihren Garten auf den Winter vorbereiten können.

Foto: RapunzelStock/shutterstock.com

Diclox forte 20 mg/g Gel Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. Anwendungsgebiete: Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. Warnhinw.: AM-enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol [0,15 mg/g], Citronellol, Geraniol, Linalool, DLimonen, Citral, Farnesol, Camarin u. Eugenol. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 7/20.

Ein Stück Lebensqualität für MS-Patienten ANZEIGE

Multiple Sklerose hat viele Gesichter. Sie verläuft bei fast jedem Betroffenen anders und zeigt sich in unterschiedlichen Symptomen. Zu den häufigsten gehören jedoch Blasenfunktionsstörungen. Etwa 80 Prozent der MS-Patienten leiden phasenweise oder dauerhaft an vermehrtem, dringendem Harndrang und Schwierigkeiten bei der Blasenentleerung bis zum Verlust der Blasenkontrolle mit Harninkontinenz. Eine Lösung kann hier der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK) mit der SpeediCath®-Familie von Coloplast bieten.

Einfach, sicher und diskret anzuwenden – dank ihrer kompakten Form auch unterwegs –, ermöglichen sie einen selbstbestimmteren Alltag und verbessern die Lebensqualität. Die Katheter sind darauf ausgerichtet, dass selbst für Patienten mit eingeschränkter motorischer Fähigkeiten eine saubere und hygienische Anwendung möglich ist. Darüber hinaus sind sie an die jeweilige Anatomie von Frauen und Männern angepasst. Menschen mit Blasenfunktionsstörungen erlangen mit den Kathetern von Coloplast für den Selbstkatheterismus ihre Unabhängigkeit zurück.

Mehr Informationen zum passenden SpeediCath®-Katheter für Ihre individuellen Bedürfnisse finden Sie hier:

info.coloplast.de/MS_Katheter

Schmerzhafte Diabetische Polyneuropathie ANZEIGE
Rückenmarkstimulation als Therapiealternative

Hohe Blutzuckerwerte schädigen auf Dauer die Nerven. Der Fachausdruck dafür lautet Neuropathie. Die Diabetische Polyneuropathie kann unterschiedliche Folgen haben, nicht selten kommt es zu erheblichen Schmerzen. Etwa 5,7 Mio. Menschen leben in Deutschland mit der Diagnose Diabetes¹. Davon sind etwa 30 Prozent von einer peripheren Diabetischen Polyneuropathie betroffen². Fast jeder Zweite mit schmerzhafter Polyneuropathie gilt als therapieresistent, was bedeutet, dass die konventionelle Therapie, die vor allem eine medikamentöse Behandlung vorsieht, nicht ausreichend wirkt und die Schmerzen fortbestehen.

Wenn Medikamente nicht ausreichen

Ein neuer Therapieansatz, die hochfrequente Rückenmarkstimulation, könnte eine Hoffnung für diese Patientengruppe darstellen: In einer Studie³, die im April 2021 hochrangig veröffentlicht wurde und höchsten wissenschaftlichen Maßstäben entspricht, konnte nachgewiesen werden, dass sechs Monate nach Behandlungsbeginn insgesamt 85 Prozent der Patienten, die eine Rückenmarkstimulation erhielten, davon maßgeblich profitierten – womit gemeint ist, dass sich ihre Schmerzen mindestens halbiert hatten. Insgesamt konnte in dieser multizentrischen Studie sogar eine durchschnittliche Schmerzreduktion von 77 Prozent gezeigt werden.

1. Elektroden werden während eines kleinen Eingriffs im Spinalkanal in der Nähe des Rückenmarks auf Höhe der schmerzverursachenden Nervenbahnen platziert.

2. Ein Stimulator wird unter der Haut knapp über der Taille oder im Bereich des Gesäßes implantiert. Die Elektroden werden an diesen angeschlossen.

3. Der Stimulator gibt pro Sekunde 10.000 elektrische Impulse unterhalb der Wahrnehmungsschwelle ab, die nur die Übertragung von Schmerzsignalen an das Gehirn unterbrechen. „Normale“ Signale an das Gehirn werden nicht unterbrochen.

¹ Diabetesinformationsportal: <https://www.diabinfo.de/leben/hyp2diabetes/grundlagen/verbreitung.html> und <https://www.diabinfo.de/leben/folgeerkrankungen/nerven.html>, Zugriff am 06.10.2021

² Yang, M. et al. Suboptimal Treatment of Diabetic Peripheral Neuropathic Pain in the United States. Pain Medicine. 2015, 16: 2075–2083

³ Petersen et al. Effect of High-Frequency (10kHz) Spinal Cord Stimulation in Patients With Painful Diabetic Neuropathy: A Randomized Clinical Trial. JAMA Neurol. Published online April 5, 2021. doi:10.1001/jamaneuro.2021.0538

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

Schnäppchenjäger aufgepasst: Hier gibt's die besten Angebote.

Wer Anzeigenblätter liest, ist stets informiert über die besten Angebote. Das wissen auch unsere Leser: 87 Prozent der Prospekte und Beilagen im Anzeigenblatt werden gelesen oder durchgeblättert.

Quelle: AQ – Anzeigenblatt Qualität 2018. Basis: deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre, Leser pro Ausgabe (LPa)

Mitglied im BVDA

8 Ausgaben zur Wochenmitte • 13 Ausgaben am Wochenende
Werbung, die ankommt!