



April 2026
Bd.1 Nr. 1

Tanyas Newsletter

- NUR LISA: Ursprünge
- WÜRDIG ALTERN: Die vier Gefahren
- Kays Ecke: Joe Cool
- TÄGLICHER AKTIVIST: Rettet einen Baum
- SCHREIBTIPPS: Flash Fiction
- VEGAN WERDEN: Bärlauchpesto
- LEBEN MIT LYME: Was ist P.O.T.S?
- AUS TANYAS SAMMLUNG VON ZEN-GESCHICHTEN: Der Fischer

JUST LISA: Ursprünge

Liebe Freunde, ich freue mich sehr, bekannt zu geben, dass ich kürzlich meinen ersten Roman Just Lisa fertiggestellt habe! Nach zwei Jahren und fünf Entwürfen reiche ich nun Anfrageschreiben an Agenten ein in der Hoffnung, dass einer von ihnen interessiert ist, mir zu helfen, einen Top-Verlag zu gewinnen. Was bedeutet, dass ich endlich Zeit habe, dieses erste Quartals-Newsletter zu schreiben, um euch über meine Reise in den letzten zwei Jahren zu informieren. Schaut unbedingt auf meine Website vorbei, die mit vielen neuen Fotos und Blogs aktualisiert wurde: www.tanyaswriting.com.

Ich weiß, dass viele von euch einen umfassenden historischen Roman erwarten, der das Leben meiner Mutter von Deutschland im Zweiten Weltkrieg über die US-Frauenbewegung in den 1970er Jahren bis heute verfolgt. Im Jahr 2023 besuchte ich meine deutschen Verwandten, um Forschung zu sammeln. Ich führte mehr als ein Dutzend Interviews, besichtigte Stätten und machte tons von Fotos. Der resultierende Romanentwurf sah beeindruckend aus, aber nach Monaten des Schreibens konnte ich die Stimme meiner Mutter nicht finden. Dann tauchte Lisa in meinem Kopf auf.

Es war Januar 2024. Ich fühlte mich ausgebrannt und schrieb einen kurzen Text basierend auf einem alten Freund von mir, der schließlich zum zweiten Kapitel von Just Lisa wurde. Während die Stimme der Hauptfigur stärker wurde, trugen die Probleme, die mehrere Mitglieder meiner Schreibgruppe hatten, dazu bei, dass sie widerwillig ihre Eltern in Pflegeheime oder betreutes Wohnen brachten. In der Recherche zu meinem historischen Roman verbrachte ich viel Zeit mit älteren Menschen, und einer meiner Hauptfiguren war eine enge Freundin meiner Mutter, die kürzlich in eine betreute Wohneinrichtung in Wisconsin gezogen war. Es gab Probleme: Fragen zu Finanzen, Medicaid und dem Umfang der Pflegeleistungen. Dies wurde zum externen Konflikt meines neuen Romans.

Just Lisa (83.000 Wörter) ist eine gehobene Komödie-Drama. Stell dir vor Ein Mann namens Ove trifft Bridget Jones. Als eine 24-jährige zertifizierte Pflegeassistentin spielt Lisa lieber mit Bewohnern Charades, als ihren Blutdruck zu messen, aber als der for-profit-Lindstrom-Konzern die betreute Wohnanlage übernimmt, in der sie in ländlichem Wisconsin arbeitet, muss Lisa ihr Spiel erhöhen, um ihre geliebten „Fossilien“ zu schützen.

Lisa steckt fest und mietet die überteuerte Garage ihrer Adoptiveltern, aber sie hat schließlich ihre Nische gefunden als

der unkonventionelle Troubleshooter bei Happy Daffodils. Seit ihr letzter Freund sie verlassen hat, verbringt sie ihre freie Zeit damit, Bewohnern Zusatzaktivitäten zu bieten. Aber jetzt verändert Courtney Lindstrom alles—from dem Leeren der Lounge, in der Lisa Unterricht gibt, bis zum Shorten des Personals. Und Lisas attraktiver neuer Kollege Chuck verkompliziert die Sache nur mit seiner seltsamen Jagd nach dem Jenseits. Zwischen Mr. Wighams wachsendem Faszinieren am Feuer, Munchkin Mary, die von Geraldines Schuhen heimgesucht wird, und Mrs. Thorntons Séance, um Chuck zu beeindrucken, kann Lisa kaum mit den neuen Zwölfstunden-Schichten Schritt halten, ganz zu schweigen davon, Mr. Lewinski, dem jüdischen Bäcker, davon abzuhalten, die Tür des Wäscheraums zu zerbrechen, jedes Mal wenn er denkt, dass er vergessen hat, die Bagels zu liefern. Glücklicherweise hat Lisa ihren eigenen persönlichen Yoda aus New Jersey, ihren Tai-Chi-Lehrer Marge, der sie dazu inspiriert, sich gegen ihre Adoptiveltern zu stellen, die böse Hexe Lindstrom zu konfrontieren und tiefere Fragen rund um Tod zu behandeln, all das vor dem Hintergrund der Schabernacke der listigen Bewohner von Happy Daffy.

Es hat unglaublich Spaß gemacht zu schreiben, vor allem mit meinen Cheerleadern! Dank meiner TLT-Schreibergruppe und meinen guten Freunden Margaret Savoy in Kalifornien und Monica Mageland in Wisconsin, die mir bei der Recherche halfen (einschließlich ihrer persönlichen Geschichten) und meine frühen Entwürfe kritisierten. Ohne euch wäre ich nicht so weit gekommen!

Mein nächster Schritt ist OUTREACH: Ich brauche eine solide Social-Media-Plattform, um einen Top-Agenten zu gewinnen. Du kannst helfen! Bitte bitte deine Leserkollegen, sich für meinen quartalsweisen Newsletter auf www.tanyaswriting.com anzumelden. Ich würde es lieben, von deinen Verbindungen zu lokalen Buchclubs, Bibliotheken und Podcasts zu hören. Bitte „Gefällt mir“ bei meinen Blogs und folge mir auf Facebook und Instagram! Ich hoffe, du genießt deinen Frühling und den Rest dieses Newsletters!

Große Umarmung, Tanya

TASTE LIFE TWICE SCHRIFTSTELLER:

Mary Clements Fisher, Cupertino,
Kalifornien Suzanne Cottrell, Oxford,
North Carolina Wendy A. Miller, Oregon
Akira Odani, St. Augustine, Florida
Annette L. Brown, Atwater, Kalifornien
Cris Aboobaker, Forest Hills, New York



ALT UND GELASSEN ALTEN: Die vier Gefahren

Vielleicht willst du nicht länger als hundert Jahre leben, aber wäre es nicht schön, sich gesund und komfortabel zu fühlen bis zu dem Tag, an dem du stirbst?

Warum sterben Menschen? Normalerweise sterben wir an einem tödlichen Unfall oder einer chronischen Krankheit. Einige Senioren sind recht gesund, dann bekommen sie eine schwere Grippe und sterben. Oder sie stürzen und brechen sich die Hüfte oder einen Arm, worin sie sich erholen sollten, aber sie sterben kurz darauf. Warum?

Traditionelle Chinesische Medizin hat eine Erklärung dafür. Wenn du geboren wirst, hast du Energiespeicher (siehe meinen Blog unter AGING GRACEFULLY Blog 1: Jing, Qi und Shen), die werden

dich Tage lang am Leben halten, auch ohne Wasser oder Nahrung. Wir wissen alle, dass man als Erwachsener viele Tage ohne Nahrung und ein paar Tage ohne Wasser auskommen kann, weil der Körper sich selbst verzehrt; er rost Fett, Muskeln und Knochen, um die Energie bereitzustellen, die zum Überleben nötig ist. Die innere Substanz liefert Treibstoff. Senioren haben oft weniger von diesen Vorräten, und eine Krankheit oder Verletzung kann den letzten Rest ihrer Energie verbrauchen.

Stell dir vor, du wirst mit einer inneren Kerze geboren. Sobald du den Körper deiner Mutter bei der Geburt verlässt, wird diese Kerze angezündet. Wenn du hart arbeitest und viel Energie verbrauchst, brennt die Flamme die Kerze schnell herunter. Wenn du nachts feierst, raucht, Alkohol trinkst, zu viel Sex hast, nicht genug Schlaf bekommst, dann haben wir den Spruch: „Du brennst die Kerze an beiden Enden.“

Wenn du jedoch gesunde Nahrung isst, genug Schlaf bekommst, sauberes Wasser trinkst, saubere Luft atmest, brennt die Kerze langsamer. Vielleicht fügt sie sogar etwas Wachs hinzu, aber nicht genug, um die Kerze gleich groß zu halten. Du wirst langsamer altern, aber du wirst dennoch altern. Um den Großteil der Energie, die du an einem Tag aufwendest, zu ersetzen, brauchst du Energie-Übungen. Eine Geist-Körper-Harmonie, die in die universelle Lebensenergie einsteigt und es dir ermöglicht, dich besser zu regenerieren als nur gut zu essen und gut zu schlafen. Qigong und Yoga sind Beispiele für Geist-Körper-Übungen, die deine innere Kerze wachsen lassen können. Du kannst hier mein kostenloses Medical Qigong-Video ansehen.

Neben verjüngenden Übungen gibt es Wege, den Alterungsprozess zu verlangsamen, um unsere innere Kerze zu optimieren.

Was bedeutet es, physisch zu altern? Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sind dies die sechs Faktoren, die das Altern verursachen: Qi-Mangel, Blutmangel, Yang-Mangel, Yin-Mangel, Stagnation des Qi und Stagnation des Blutes.

Jedes dieser Probleme hängt mit bestimmten Organen in unserem Körper zusammen, und bestimmte Lebensgewohnheiten, die diese Organe schädigen. Unser Körper ist viel mehr als eine Maschine mit Teilen. Aber



stell dir vor, wie ein Auto wäre, wenn du es acht bis zwölf Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, über fünfundsechzig Jahre lang fährst. Glücklicherweise haben unsere Körper Wege, einige Probleme zu reparieren. Aber unsere inneren Organe sowie unsere Knochen, Muskeln und Bänder leiden weiterhin unter Abnutzung und Missbrauch. In meinen kommenden vierteljährlichen Newslettern werde ich jeden dieser sechs Faktoren ansprechen, die zum Altern beitragen, und Tipps geben, wie man den Alterungsprozess verlangsamt.

In diesem Artikel möchte ich mit einer weiteren berühmten Gruppierung beginnen:

Die vier Gefahren:

- Zu viel Liegen schadet dem Qi. (verlangsamt das Qi)
- Zu viel Stehen schadet den Knochen. (verbraucht Jing)
- Zu viel Gehen schadet den Bändern. (verbraucht Yin und Blut)
- Zu viel Starren schadet dem Blut. (verlangsamt das Blut)

Gesundheit besteht ganz aus dem richtigen Gleichgewicht. Lassen Sie uns mit der ersten Gefahr beginnen:

Zu viel Liegen schadet dem Qi.

Normalerweise legen wir uns hin, wenn wir müde sind. Eine gute Nachtruhe erweckt uns wieder. Aber was ist, wenn wir zu lange liegen? Erinnern Sie sich an das Gefühl nach einem internationalen Flug, bei dem Sie sich kaum bewegen konnten? Bewegung ist Leben. Ohne sie stagnieren Körperprozesse auf zellulärer Ebene. (Ich glaube, das war während der Covid-Krise das Problem, als Menschen in eine falsche Koma versetzt wurden.)

Eine Studentin erzählte mir einmal, dass sie zehn Stunden pro Nacht schlief, sich aber noch müder fühlte. Das lag daran, dass sie zu lange schlief. Spitzenathleten wie Roger Federer brauchen vielleicht zehn Stunden Schlaf, aber der Durchschnittsmensch braucht acht Stunden. Schlaf von 22:00 Uhr bis 06:00 Uhr ist am besten (mehr Blut wird während des Schlafs vor Mitternacht produziert, siehe den kommenden Newsletter über Blutmangel). Sie MÜSSEN mindestens acht Stunden Schlaf bekommen, um elegant zu altern.

Aber wenn Sie zu lange flach liegen, verlieren Sie Energie, wie ein See, der zu einem Sumpf erstarrt. Wenn ich zwei bis drei Stunden lang fernsehe, bevor ich schlafen gehe, muss ich danach gehen oder Qigong machen, um das Blut zirkulieren zu lassen, bevor ich ins Bett krieche.

Cheng Man Ch'ing, ein berühmter Tai-Chi-Lehrer, schlug vor, dass man die Tai-Chi-Form jeden Morgen trainiert, sobald die Füße den Boden berühren, wenn man das Bett verlässt, und erneut, kurz bevor die Füße den Boden verlassen, wenn man am Abend ins Bett steigt.

Zu viel Liegen stagniert das Qi. Als Person mit chronischer Borreliose fühle ich mich oft sehr müde. Aber wenn ich spazieren gehe, geht es mir besser. Ich muss mich ausruhen, dann bewegen, dann ruhen und dann wieder bewegen.

Tipp für langsames Altern: Schlafen Sie acht Stunden pro Nacht. Gehen Sie früh schlafen: 21:30 oder 22:00 Uhr ist am besten. Aber schlafen Sie nicht zu lange, oder sitzen oder liegen Sie tagsüber stundenlang. Regelmäßige Bewegung erhöht die Energie.

Ich gehe morgens nach dem Aufstehen kurz spazieren und übe Tai Chi. Tagsüber wechsele ich Ruhe und Bewegung. Es ist wichtig, den Blutfluss aufrechtzuerhalten, aber verschwenden Sie nicht Ihre Energie. Wenn Sie schwitzen, verlieren Sie Energie! Mehr dazu, wenn wir in einem zukünftigen Newsletter über Yin-Mangel sprechen.

Die zweite Gefahr: Zu viel Gehen schadet den Knochen.

Um Knochen aufzubauen, benötigen Sie gelenkbelastende Übungen wie Gehen oder Qigong. Obwohl Schwimmen eine gute Herz-Kreislauf-Übung ist, die schonend für Ihre Gelenke ist, baut es keine Knochen auf. Die Knochendichte steigt, je mehr Sie gehen. Gehen ist gelenkarm.

Aber Menschen, die zu viel Zeit auf den Beinen verbringen, leiden oft unter verschlechterten Bandscheiben und anderen Gelenkproblemen. Wenn ihre Arbeit damit verbunden ist, an der Kasse zu stehen oder über einem Waschbecken zu arbeiten, kann dies ihre Knochen schädigen. Die Knochen sind eine der Arten, wie wir unser Jing-Essenz oder Lebensenergie speichern. Versuchen Sie also, nicht stundenlang zu stehen. Wenn Sie müssen, machen Sie viele Pausen. Auch wenn es etwas Bewegung erfordert, verbringen Sie keine Stunden auf den Beinen beim Einkaufen.

Tipp für langsames Altern: Stellen Sie sicher, dass Sie genügend gelenkbelastende Übungen sowie Calcium, Vitamin D, Vitamin K und Boron erhalten, die alle für gesunde Zähne und Knochen benötigt werden und Osteoporose vorbeugen können. Glucosamin-Sulfat- und Chondroitin-Sulfat-Ergänzungen sind ebenfalls gut zur Erhaltung der Wirbelsäulendisk. Aber stehen Sie nicht länger als zehn Minuten. Verschieben Sie stattdessen Ihr Gewicht, gehen Sie und strecken Sie Ihre Wirbelsäule.

Die dritte Gefahr: Zu viel Gehen schädigt die Bänder.

Ein täglicher fünfzehnminütiger Spaziergang, vorzugsweise bergauf, um die Schlagfrequenz zu erhöhen, ist ideal. Eine Netflix-Serie entdeckte "blaue Flecken", an denen die meisten Einwohner 100 Jahre oder älter wurden. Diese Orte wurden alle in Hanglagen gefunden, wie dort, wo ich in Semione, Schweiz, wohne. Menschen, die in solchen Gegenden leben, gehen täglich bergauf und bergab. Solche Bewegung hält das Kreislaufsystem fit.

Aber zu weit zu oft zu gehen, verbraucht zu viel Blut. Wie Öl in einem Motor. Wenn Sie zu weit gehen, trocknen Ihre Sehnen und Bänder aus und sie werden weniger flexibel. Flexibilität ist notwendig, um Stürze zu verhindern. In Indien gibt es ein Sprichwort: Man ist nur so jung, wie flexibel die Wirbelsäule ist. Diese Flexibilität ist nicht nur gut für die Wirbelsäule, sondern verhindert auch Verletzungen. Wenn Sie fallen oder eine unerwartete Bewegung machen, wird Ihr Körper besser reagieren, wenn Ihre Bänder geschmeidig sind. Das ist der Hauptgrund, warum ich täglich Yoga praktiziere.

Ich empfehle wöchentlich einen Langen Spaziergang (eine bis zwei Stunden). Erinnern Sie sich daran, wie die alten Leute lange Sonntagsspaziergänge machten? Hier in der Schweiz liefen sie von Dorf zu Dorf, nachdem sie in die Kirche gegangen waren.

Tipp für langsames Altern: Gehen Sie täglich 15 Minuten bergauf. Seien Sie sanft zu Ihren Gelenken, wenn Sie wieder bergab gehen. Einmal pro Woche einen längeren Spaziergang (1-2 Stunden, nicht bergauf). Aber nehmen Sie nicht jeden Tag lange, anstrengende Spaziergänge. Nach dem Alter von vierzig sollte man jeden Tag dreißig Minuten Yoga oder Dehnung machen.

Die vierte Gefahr: Zu viel Starren schädigt das Blut.

Das Altern führt oft zu einer Verringerung des Sehvermögens. Warum? Probleme wie altersbedingte Katarakte, Makuladegeneration und Glaukom treten auf, wenn das Auge nicht genügend Yin und Blut erhält. Die Leber filtert das Blut und ist nach der Traditionellen Chinesischen Medizin mit der Augenfunktion verbunden.

Also erfordert gutes Sehen zuerst ausreichendes Yin (Flüssigkeit) und Blut. Neben der notwendigen Zufuhr sollte es keine Blockaden geben. Eine Blockade kann durch zu viel Starren ausgelöst werden. Oft überarbeiten wir unsere Augen.

Die Augenmuskeln entspannen sich, wenn der Blick ungefähr sechs Meter entfernt ruht. Sich auf etwas Nähe zu fokussieren ist wie schwere Koffer zu tragen. Nach 45 Minuten Lesen oder Starren auf einen Computer sollte man aufstehen und sich bewegen. Stellen Sie einen Alarm! Wenn er klingelt, waschen Sie Arme von Ellbogen bis zu den Händen mit kaltem Wasser, um Ihr Energiesystem nach dem Kontakt mit dem Computer wieder ins Gleichgewicht zu bringen, dann legen Sie die Hände über die Augen, damit sie im Dunkeln ruhen, mindestens zwei volle Minuten. Am besten ist ein Spaziergang draußen an der frischen Luft für zehn Minuten, während Sie in die Ferne schauen. Dies entspannt Ihre Augenmuskeln, sodass Blockaden vermieden werden.

Aber zuerst müssen Sie genug Flüssigkeiten (Yin) und Blut haben, um Ihre Augen zu füllen. Wenn Sie nicht genug Flüssigkeiten und Blut haben, ist es wie ein Fluss, dem das Wasser fehlt. Der Fluss fließt nicht, er stagniert hier und dort.



Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind winzige Dinge im Vergleich zu dem, was in uns liegt.

Ralph Waldo Emerson

Wie erkennt man, ob man genug Flüssigkeit hat? Wenn Ihre Augen bei Wind zu leicht tränen, ist das ein Zeichen für Yin-Mülle der Leber. Was tun? Mehr Wasser trinken. Kaffee und Alkohol vermeiden. Stress reduzieren. Trockene Haut, trockenes Haar und brüchige Nägel können auf eine Blutdefizienz hindeuten. Grüne Gemüse essen und früh ins Bett gehen, um Ihr Blut zu nähren.

Müde Augen bedeuten, dass Sie Ihre Nierenessenz (Jing) für den Tag verbraucht haben. Sie müssen sich ausruhen! Sehstörungen zusammen mit Schwindel und Kopfschmerzen bedeuten, dass nicht genügend Leberblut vorhanden ist, um die Augen zu kühlen, wie wenn ein starker Wind die Blätter herumschleudert (Schwindel) und der Luftdruck sich mit dem Wetter ändert (Kopfschmerz).

Tipp für langsames Altern: Überlasten Sie die Augen nicht durch Lesen oder Fernsehen länger als 45 Minuten. Machen Sie täglich Nackenmassage und Nackenübungen, um den Blutfluss zum Kopf und zu sensorischen Organen wie Augen und Ohren zu verbessern. Massieren Sie täglich die Augenbrauen und die Umgebung der Augen und führen Sie tägliche Augenübungen durch. Details finden Sie in meinem kostenlosen YouTube-Video Medical Qigong.

Das sind also die vier legendären Gefahren in der traditionellen chinesischen Medizin. Mehr zum sanften Altern in kommenden Newslettern!



Kays Ecke Ein Hundeleben



Vergiss Joe Cool... Border Collies herrschen!

Hi, ich bin Kay, der kühnste Hund überhaupt. Ich habe versucht, Boss-Dame (auch Mama genannt) davon zu überzeugen, dass dieser Newsletter ganz um mich herum sein sollte, aber sie gab nur zu, mir ein paar Zeilen zusammen mit einem Foto zu erlauben. Was soll ich sagen, es ist ein Hundeleben. Ich bin diesen Monat elf Jahre alt, aber wie ihr sehen könnt, habe ich es nicht verloren. Wenn ihr meine erstaunliche Geschicklichkeit und raffinierte Tricks sehen wollt, behaltet meine Reels auf Instagram im Auge.

TÄGLICHER AKTIVIST: Retten Sie einen Baum

Hast du jemals davon geträumt, ein Öko-Kämpfer zu sein? Die Ozeane zu befahren, um die Wale zu retten, oder dich an einen Baum in einem uralten Wald zu ketten? Die Wahrheit ist, du kannst jeden Tag etwas bewirken, ohne deinen eigenen Garten zu verlassen. Und wenn wir alle zu „Zuhause-Aktivist“ werden, haben wir eine echte Chance, diesen erstaunlichen Planeten zu retten.

Heute möchte ich über Papier sprechen. Als ich begann, Just Lisa zu schreiben, versprach ich mir, dass es sich lohnen würde, das Zellstoff zu rechtfertigen, auf dem es gedruckt würde. Mir ist bewusst, dass Tausende von Bäumen ihr Leben geben werden, um die Materialien für mein Buch bereitzustellen (ein Baum für jede 20 bis 30 Bücher!). Und dennoch bin ich



einer dieser Traditionalisten, die es viel mehr bevorzugen, ein echtes Hardcover in der Hand zu halten, Seiten umzublättern statt auf einem Bildschirm zu scrollen. Ich plane, dies zu kompensieren, indem ich einen Teil meines Verdienstes für das Pflanzen von Bäumen ausbebe. (Siehe meinen Blog unter DAILY ACTIVIST: Plant a Tree & Avoid Hoaxes.)

Ich liebe Bücher und werde sie weiterhin kaufen. Doch oft entscheide ich mich dafür, GEBRAUCHTE Bücher zu kaufen. Sie sind nicht nur billiger, sie helfen auch, einen Baum zu retten. Wenn Sie in der Nähe einer Bibliothek sind, umso besser!

Rette einen Baum: GEBRAUCHTE BÜCHER KAUFEN ODER AUSLEIHEN

Zu Hause denke ich ständig darüber nach, wie ich meinen Papierverbrauch senken kann. Als ich in den siebziger Jahren aufwuchs, verschwendeten wir so viel! Unser Haushalt kaufte jede Woche eine Rolle Papiertücher! Das tötete alle zwei Jahre einen Baum. Bei acht Milliarden Menschen auf dem Planeten, wo würden wir landen, wenn jede Familie das täte? Und wofür? Um etwas aufzuwischen, das sich auch mit einem feuchten Tuch reinigen ließe? Ich benutze zwar immer noch Papiertücher, kaufe aber die recycelte Sorte. Hier in Europa sind sie in Halbseiten perforiert, nicht die großen Blätter, an die ich mich aus den USA erinnere. Ich verwende eines dieser Halbblätter, um das Öl aus meiner Pfanne abzuwischen, bevor ich sie wasche. Dadurch spare ich Seife ... was mein nächster Artikel sein wird. Das ist das einzige, wofür ich Papiertücher benutze. Mein Spülmaschinen-Tuch eignet sich für alles auf der Arbeitsplatte, und ich habe ein separates Tuch für den Boden. Einfach! Ich benutze alte Taschentücher als Stoffservietten während meiner täglichen Mahlzeiten. Wenn ich nicht zu unordentlich bin, hält eines mehrere Tage. So verwende ich nur eine einzige Rolle Papiertücher pro Jahr.



GLaube niemals daran, dass eine kleine Gruppe nachdenklicher, engagierter Bürger die Welt verändern kann. In der Tat ist es das Einzige, das jemals getan hat.

Margaret Mead

Rette einen Baum: VERWENDE WENIGER PAPIERTÜCHER

Wenn wir schon von Taschentüchern sprechen, warum zur Erde brauchen wir Kleenex? Mein Vater bestand darauf, in jedem Zimmer eine Schachtel Kleenex zu haben. Meine Mutter kaufte die dekorative Sorte mit diesen unwiderstehlichen hübschen Mustern. Nicht nur tötet eine Tonne Tissue siebzehn Bäume, sondern ihre Produktion benötigt auch 20.000 Gallonen Wasser. Nur um die Nase zu schnäuzen? Komm schon.

In der guten alten Zeit trugen Männer ein Taschentuch in der Gesäßtasche, und Frauen trugen eines bis kurz vor das Handgelenk unter dem Ärmel. Sechs Monate im Jahr trage ich eine leichte Jacke oder einen Pullover im Haus, und ich habe immer ein Taschentuch in der Tasche. Wenn ich die Wäsche einmal pro Woche mache, tausche ich sie nach Bedarf gegen frische aus. Im Sommer habe ich in jedem Zimmer ein Taschentuch bereit, versteckt in einer ruhigen Ecke in greifbarer Nähe. Für meine Gäste habe ich eine einzige Schachtel Kleenex griffbereit. Ich lebe hier jetzt mehr als zwei Jahre, und es ist noch immer voll.

Rette einen Baum: VERWENDE EIN TASchentuch

Klo-Papier...ähm...ist eine ziemlich private Angelegenheit. Sagen wir einfach, dass es weniger braucht, als du denkst, um befriedigende Ergebnisse zu erzielen. Sei einfach achtsam mit deinem Verbrauch. Alte Gewohnheiten sterben schwer, aber wenn du dich anstrengst, kannst du deinen TP-Verbrauch leicht reduzieren. Und achte darauf, die recycelte Sorte zu kaufen. Dein Po wird es sicher nicht bemerken.



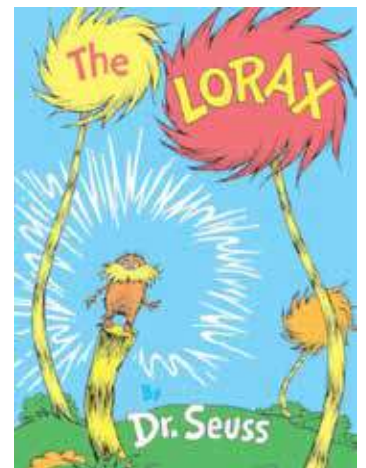
Heutzutage ist Recycling von Papier und Karton einfach. Ich habe eine Schublade in meiner Küche mit einer Tonne für Papier, also werfe ich jeden einzelnen Schnipsel dort hinein. Recycling versteht sich von selbst. Man kann recycelte Umschläge, recyceltes Papier kaufen. Aber wichtiger ist, dass ich versuche, nicht zu viel Papier zu verwenden. Ich denke wirklich darüber nach, ob ich etwas ausdrucken muss. Falls ja, verwende ich, was ich kann, und nutze die Rückseite für Notizen, Listen, meinen täglichen Ablauf. Ich habe diese blöden Post-it-Notizen schon lange nicht mehr gekauft. Ich bewahre alle Umschläge, die ich per Post erhalte, auf und werfe sie in eine Schublade, um sie als Notizzettel zu verwenden. Außerdem versuche ich, mehr am Computer zu erledigen.

Rette einen Baum: WIEDERVERWENDEN, ALLES MÖGLICHE RECYCLEN UND RECYCELTE PRODUZIEREN KAUFEN

Ich freue mich sehr zu sehen, dass heute die meisten Autos wiederverwendbare Einkaufstaschen enthalten. Stell dir vor, der Supermarkt würde überhaupt keine Taschen anbieten! Ich erinnere mich, wie Plastikbeutel herauskamen und wir Plastik wählten, um einen Baum zu retten. Jetzt schwimmen wir in Plastik, würgen Delfine und Schildkröten, verschmutzen Strände weltweit. Wie schwer ist es, eigene wiederverwendbare Taschen mitzubringen? In den letzten sechs Jahren, seit ich von meiner Permakultur-Farm zog, habe ich genau EINE Papptasche gekauft. Ich benutze sie immer noch, zusammen mit Stofftaschen, die ich im Laufe der Jahre gesammelt habe. Und ich benutze keine dieser kleinen Plastikbeutel für Gemüse oder Obst. Ich lege Brokkoli, Karotten und Äpfel direkt in meine große Einkaufstasche und wasche die Lebensmittel, wenn ich nach Hause komme.

Rette einen Baum: BRING DEINE EIGENEN TASCHEN MIT

Erinnere dich an den Lorax, der in dem Dr. Seuss-Buch in den Siebzigerjahren für die Bäume sprach? Urwälder schrumpfen rasch durch Abholzung, klimabedingte Brände und Landwirtschaft. Wir haben von ihnen in den letzten 100 Jahren über ein Drittel verloren! Diese Wälder benötigen Tausende von Jahren, um sich zu bilden, und sind wesentlich, um enorme Mengen Kohlenstoff zu speichern. Ihr Verlust trägt erheblich zum Klimawandel bei. Wenn ich weniger Toilettenpapier verwende, rettet das diese Urwälder möglicherweise nicht direkt. Aber ich glaube, es gibt ein universelles Bewusstsein, das auf unsere kleineren Taten hört. Wie meine Mutter früher sagte: Das Makrokosmos basiert auf dem Mikrokosmos. Ich glaube, wir können jeden Tag etwas bewirken. Die Bäume und die vielfältige Artenvielfalt, die von ihnen abhängt, danken es.

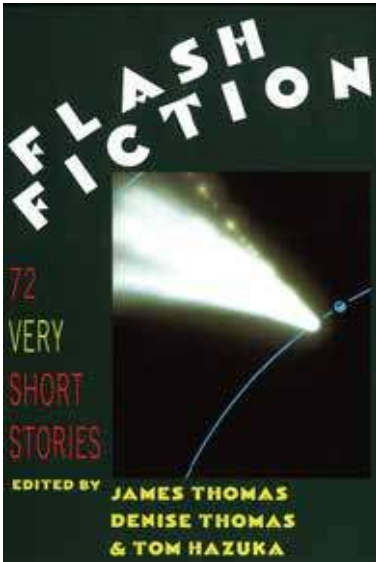


SCHREIBTIPPS: Flash Fiction

Bist du ein Belletristikautor? Oder träumst du vielleicht davon, einer zu werden? Schau dir meine Website mit Blogs für angehende Belletristikautoren an:

- Bin ich ein Schriftsteller?
- Was zu lesen ist
- Wie man wie ein Schriftsteller liest... und bald mehr.

Schreiben erfordert viel Übung, und eine der besten Möglichkeiten, Ihre kreativen Muskeln zu trainieren, besteht darin, Flash Fiction oder Poesie zu schreiben. Mit kurzen Stücken behalten Sie leichter den Überblick, und sie benötigen weniger Zeit. Das macht es weniger schmerzhaft, Ihre Worte in die Trash-Datei zu werfen, und lehrt Sie, sich nicht an etwas festzuhalten, das einfach nicht funktioniert.



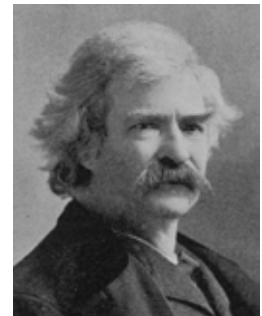
Betrachten Sie es als Training, wie ins Fitnessstudio zu gehen oder einen Spaziergang zu machen. Freewriting ist sehr wichtig, um ein erfolgreicher Schriftsteller zu werden. Ich mache es oft. Das Meiste landet im Papierkorb unten rechts auf meinem Computerbildschirm. Manche Ideen – eine skurrile Metapher oder ein interessantes Thema – werfe ich in meine „Lint“-Datei zur späteren Referenz. (Persönliches Geheimnis: Ich schaffe es nie, mir meine Lint-Datei anzusehen! Aber es ist eine Sicherheitsdecke, die mir hilft, Mom's Hand loszulassen. In der Zwischenzeit kuscheln diese verlorenen Phrasen in meinem Unterbewusstsein und wirken Wunder.)

Ein „Flash“ umfasst zwischen 500 und 1500 Wörter (je nachdem, wonach das literarische Journal sucht). Wie antike Gleichnisse sind sie kurze Geschichten aus dem Alltag, die eine universelle Wahrheit vermitteln sollen. Dieser große Einsicht kommt in der Regel gegen Ende des Stücks, und trifft den Leser wie ein Blitz.

Dichter tun dies oft. Zum Beispiel führt uns Roberts Frosts Reluctance auf eine kurze Reise durch die Szenerie, mit einem schönen Rhythmus und Reim, und trifft uns dann mit dem letzten Vers. Sicher, die ersten drei Strophen sind voller schöner Beschreibungen, die die Stimmung setzen.

ein bestimmter Ton, und sein Reim ist wunderschön, auch wenn er aus der Mode gekommen ist. Aber wenn man die letzten sechs Worte liest, eröffnet sich das ganze Gedicht zu tieferer Bedeutung. Wir denken an das, was wir gelesen haben, und sehen es in einem anderen Licht. Genau darin liegt dieses „Flash“ menschlicher Verbindung, das wir als Schriftsteller anstreben. Ozymandias von Shelley ist ein weiteres hervorragendes Beispiel.

Mark Twains Zwei Arten, einen Fluss zu sehen, ist ein Auszug aus einem größeren Stück, das oft alleine präsentiert wird. Wir verstehen, was er in den ersten beiden Abschnitten meint, aber am Ende des letzten Absatzes, wenn er den Arzt bemitleidet, hebt sein Kommentar den Leser auf eine höhere Perspektive. Diese Sätze sind das „Flash“. Twains Auszug ist ein Beispiel dafür, wie längere Stücke mehrere verstreute Wahrheiten bieten können, die den Wert einer Kurzgeschichte oder eines Romans erhöhen. Das Schreiben von Flash-Fiction ist eine Investition in Ihre Zukunft als Schriftsteller.



Justin Torres verfasste einen fantastischen Leitartikel In Praise of Latin Night im Queer Club, der wie Flash NON-Fiction funktioniert. Er schrieb ihn nach einem Bombenanschlag, aber sein Kommentar hebt den Leser über die Politik, besonders am Ende. Ich versuchte, Torres in meinem kreativen Non-Fiction-Flash An Invitation to the Apple Harvest zu imitieren. Obwohl es nicht so kraftvoll ist wie Justin's Leitartikel, war es meine Absicht, den Leser zu transportieren. Mein Lebensabschnittsstück Feline Education ist zwar interessant, fehlt jedoch leider der letzte Erkenntnisschlag. Ach ja, man kann nicht alles gewinnen.

Wenn Sie etwas Anleitung oder Unterstützung durch eine Gruppe benötigen, nehmen Sie an einem Flash-Fiction-Workshop teil, der von Authors Publish angeboten wird. Sie kosten rund 400 Dollar und erstrecken sich über mehrere Wochen. Ich nahm 2020 einen Kurs bei Ella Peary, und er half mir, mich beim Schreiben zu fokussieren. Seitdem habe ich Ella beauftragt, mehrere meiner Kurzgeschichten professionell zu redigieren. Sie ist mitfühlend und äußerst kompetent.

Wirklich kurze Fiktion wird oft als „Mikro“-Fiktion bezeichnet (250 bis 500 Wörter). Und einige Zeitschriften haben Wortbegrenzungen so kurz wie fünfundzwanzig oder fünfzig Wörter. Hemingways legendäre sechs Wörter

Geschichte hält einen Blitz in den letzten zwei Wörtern: Zu verkaufen: Babyschuhe, nie getragen. So kurz dein Stück auch ist, versuche, eine Verbindung zum Herz des Lesers herzustellen. Ob du ihn lachen, weinen oder nachdenken lässt — es ist jener FLASH-Moment, der deine Worte mehr als eine lyrische oder informative Beschreibung macht.



Zu meinen Favoriten gehören Grace Paleys Wants und Margaret Atwoods Our Cat Goes to Heaven. Hier finden Sie weitere kostenlose Beispiele für Flash-Fiction:

- Smokelong neigt zu düsterer, stimmungsvoller Flash-Fiction. Sehr literarisch: 1000 Wörter.
- Flash Fiction Magazine erwartet 300 bis 1000 Wörter kommerzielle / literarische Fiktion.
- Flash Fiction Online verlangt 500 bis 1000 Wörter spekulativer literarischer Fiktion.

Außerdem, schauen Sie sich Wigleaf und Fractured Lit an, aber für alle hier erwähnten Flash-Journale ist der Wettbewerb hart. Sie treten gegen erfahrene Profis an. Seien Sie also nicht enttäuscht, wenn Ihre ersten fünfzig Stücke abgelehnt werden. Einschüchternd, ich weiß. Aber die \$150 Einreichungsgebühren sind es wert. Sie entwickeln Ihr Handwerk weiter. Sehen Sie sich meine Blogs für mehr zum Einreichen bei Journals an.



GOING VEGAN: Wilder Knoblauchpesto

Jeden Frühling, wenn der Boden im März beginnt zu wärmen, halte ich Ausschau nach den ersten Trieben von wildem Knoblauch. Nach den Wintermonaten ohne eigenes Gartenwerkzeug sehne ich mich nach frischem Gemüsegrün. Sobald Bischofsgebreite und Brennnessel in meinem Garten auftauchen, gehe ich zu den örtlichen Outdoor-Hotspots, die für wilden Knoblauch bekannt sind, um zu sehen, wie die spitzen Blätter fortschreiten.

Am besten sammelt man wilden Knoblauch, bevor er blüht. Junge Blätter sind am geschmackvollsten, während

ältere Blätter zäh und bitter werden, besonders nachdem die Pflanze geblüht hat. Ich ernte nur kleine Mengen aus jedem Beet, benutze eine Schere, um die Wurzeln nicht zu zerstören und eine gute Ernte im folgenden Jahr sicherzustellen. Testen Sie die Blätter immer — wenn zerdrückt, sollten sie nach Zwiebeln oder Knoblauch riechen — um giftige Doppelgänger wie Maiglöckchen zu vermeiden.

Wenn das richtige Wachstumsniveau erreicht ist, warte ich auf einen guten Regen. So sind die von mir geernteten Blätter — weit entfernt von befahrenen Wegen — frisch gewaschen und benötigen kein weiteres Abspülen. Ich bevorzuge es, keinen Mixer zu verwenden, sondern schneide Blätterstapel von Hand sehr fein. Ich sterilisiere Glasgefäße mit kochendem Wasser, lasse sie lufttrocknen und fülle sie dann mit einer Schicht gehackter Blätter



gefolgt von einer Prise Salz, dann bedecke diese mit nativem Olivenöl. Dann füge ich eine zweite Schicht hinzu, genau dieselbe, und eine dritte. Oben im Glas lasse ich etwas Platz für etwas Luft. Außerdem verwende ich eine sterile Gabel, um nach unten in das Glas zu rühren und Luftblasen freizusetzen. Das Pesto schmeckt am besten nach drei bis sechs Wochen und ist ein tolles Geschenk für Freunde.

Koch einfach deine Vollkornnudeln nach Wahl, gib das Pesto nach Geschmack dazu und rühre um. Ich garniere meinen Teller mit einer Handvoll lokal angebauter Bio-Walnüsse, um genügend Protein zu erhalten. Mmmh...ein großartiges veganes Gericht! Ich weiß, dass es schon April sein wird, wenn du dies liest, also wahrscheinlich zu spät in der Saison. Aber behalte dies für das nächste Jahr im Hinterkopf!

LIVING WITH LYME: Was ist P.O.T.S?

Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich diesen Abschnitt in meinen Newsletter aufnehme. Mir fürchte, dass die Ankündigung, dass ich chronische Lyme-Borreliose habe, mein Bild als kompetenter Schriftsteller beim Suchen eines Agenten und Verlags schmälern könnte. Lassen Sie mich Folgendes sagen: Menschen, die sich einer chronischen Krankheit mutig stellen und Wege finden, ihre Gesundheit und ihr Potenzial zu optimieren, diese Menschen sind Kämpfer. Vom Schicksal wird von ihnen verlangt, Optimisten zu sein. Um in der heutigen wettbewerbsintensiven Welt ein erfolgreicher Schriftsteller zu werden, braucht es Disziplin, Organisation und Engagement – all das hat meine Lyme-Krankheit bestärkt. Ich lebe ein aktives, erfülltes Leben und bin sehr motiviert, dies fortzusetzen, während ich eine Karriere als Schriftsteller aufbaue. Also los: Ich habe chronische Lyme-Borreliose. Ich hoffe, eines Tages darüber hinwegzukommen.

Lassen Sie uns einen Moment zurückgehen. Was ist chronische Lyme-Krankheit?

Chronische Lyme-Krankheit ist ein nicht-medizinischer Begriff, der anhaltende Symptome beschreibt – wie Müdigkeit, Schmerzen und kognitive Probleme – die Monate oder Jahre andauern und auf eine fortbestehende Infektion mit *Borrelia burgdorferi* zurückgeführt werden, gewöhnlich aufgrund eines (langen) Zeckenstichs. Die Schulmedizin bevorzugt den Begriff Post-Treatment Lyme Disease Syndrome (PTLDS), aber meine Symptome traten Monate nach dem Zeckenstich auf und bevor ich auf Lyme getestet oder behandelt wurde.



Im Sommer 2015, während ich auf meiner Permakulturfarm in der Nähe von Bern, Schweiz, lebte, wurde ich im Taillenbereich von einer Zecke gebissen. Wir hatten Rehe (bekannt für Zecken) im dichten Wald rund um unser Haus, und die Gegend war voller Insekten. Als ich es bemerkte, war die Zecke vollständig geschwollen (was bedeutet, dass ein Blutaustausch mit ihrem Wirt stattgefunden hatte). Ich wusste nicht, dass in dem wilden Gebiet, in dem wir lebten, über 50% der Zecken die *Borrelia burgdorferi*-Bakterien trugen. Dennoch, als Doktor der Orientalmedizin, achtete ich auf eine akute Reaktion, aber als es keine Rötung gab und ich keine grippeähnlichen Symptome verspürte, warf ich meine Sorgen um eine Lyme-Infektion über Bord. Etwa vier Monate später traf mich das, was ich heute als POTS kenne: Posturale Orthostatische Tachykardiesyndrom – eine Reihe von Symptomen (aufgeführt

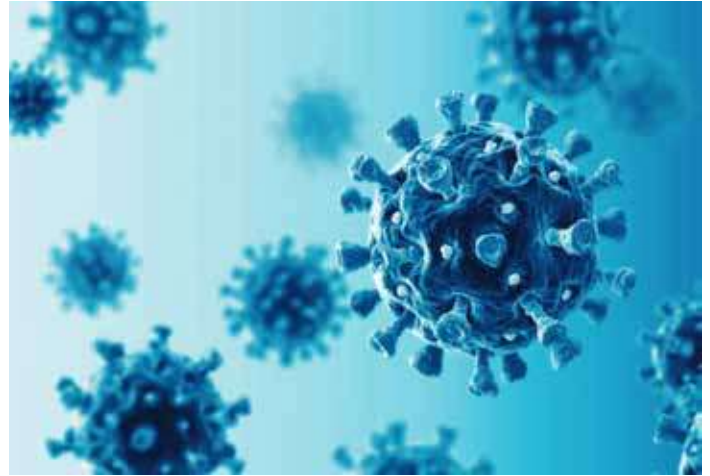
im Diagramm unten) – oft zu finden bei Nachinfektionen, chronischen Erkrankungen. Obwohl ich mich nicht daran erinnere, eine schwere Infektion nach dem Zeckenbiss gehabt zu haben.

POTS ist der Grund, warum ich diesen Artikel schreibe. Das habe ich erst letztes Jahr gehört. Plötzlich ergab meine seltsame Symptomkombination aufgrund von Lyme Sinn. Ich hoffe, dass das Lernen über POTS jemand anderem mit chronischer Lyme helfen mag zu verstehen, was er erlebt, denn es kann etwas beängstigend sein.

Im Herbst 2015 kippte ich von einem Tag zum nächsten häufig um. Mir ging es normalerweise gut, wenn ich saß oder lag, und wenn ich aufstand, raste mein Herz und mein Körper fühlte sich zu schwer an, um mich zu unterstützen. Ich fühlte mich schwindelig, mein Blick wurde unscharf, ähnlich wie wenn man ohnmächtig wird. In den folgenden Tagen verschlechterte es sich so weit, dass ich zu Boden fiel und die Augen nicht öffnen oder sprechen konnte. In diesem Moment fühlte ich extreme Erschöpfung, wie ein Roboter, bei dem die Batterie entfernt wurde. Es schien, als hätten die Mitochondrien in meinen Zellen einen Kurzschluss erlitten. Mit Ruhe, Wasser und Geduld konnte ich mich nach Minuten oder Stunden wieder bewegen.

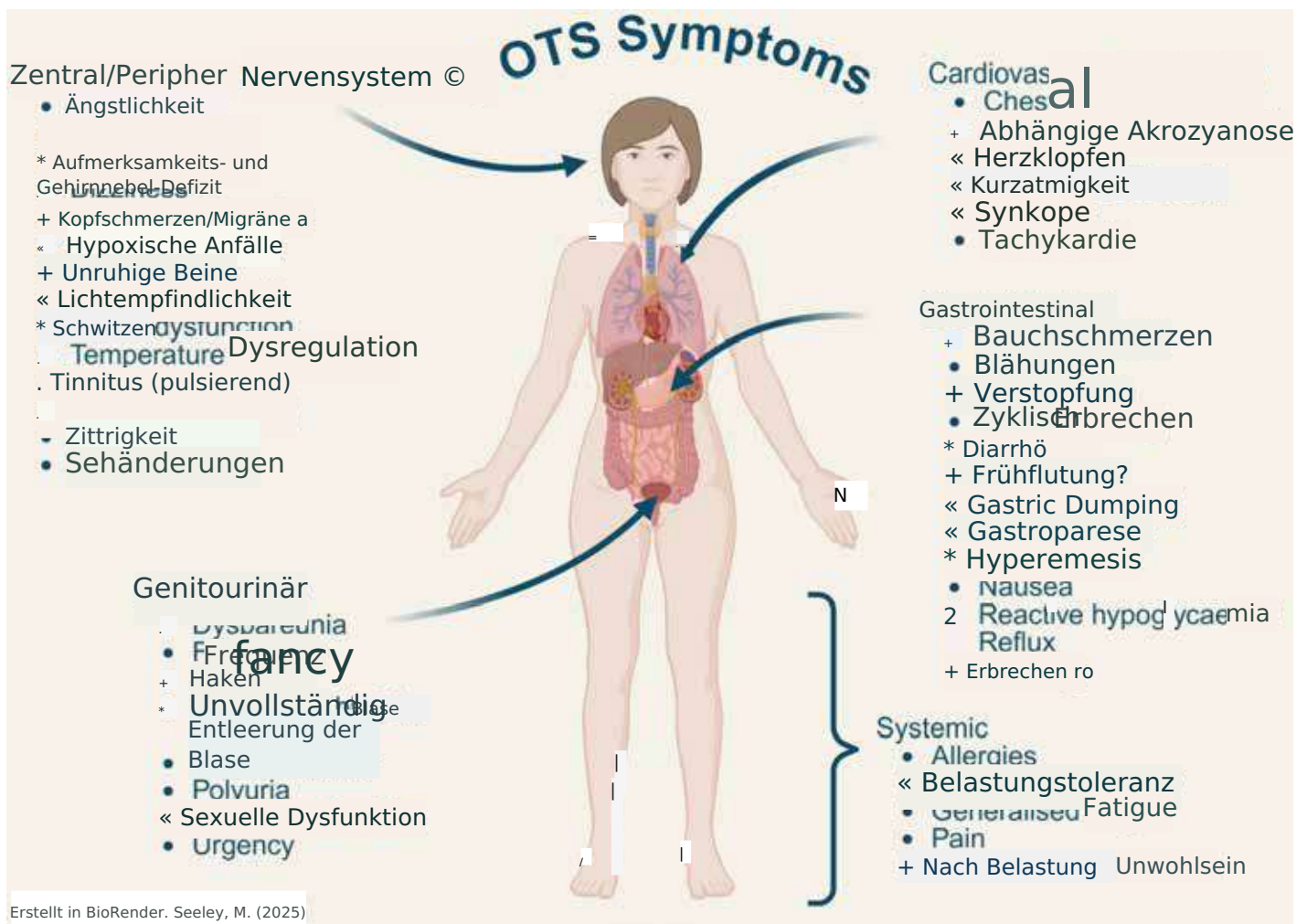
Ich lebe gesund und bin nicht der Typ, der krank wird. Zu der Zeit hatte ich keine Ahnung, was ich erlebte. Auch mein Arzt nicht. Ich war es, der vorschlug, auf Lyme zu testen, und alle fünf Tests, die mein Arzt durchführte, waren positiv auf hohe Mengen von Antikörpern gegen *Borrelia burgdorferi*. Er verschrieb zwei Wochen Doxycyclin, aber es änderte sich nichts. Ich las alles, was ich über chronische Lyme finden konnte – eine dieser mysteriösen Krankheiten – und fand heraus, dass eine langfristige medizinische Behandlung mit Antibiotika nicht erfolgreich war. Es gab nichts zu tun. (Mehr dazu in meinem nächsten Newsletter.)

Obwohl POTS, eine chronische Störung des autonomen Nervensystems, seit 1993 anerkannt ist, haben das Bewusstsein und die spezifische diagnostische Kodierung erst in den letzten zwei Jahrzehnten, insbesondere mit post-COVID-POTS-Fällen, deutlich zugenommen. Wir verstehen immer noch nicht, warum manche Menschen nach akuten Infektionen krank bleiben, während andere vollständig genesen (siehe meinen Blog unter LEBEN MIT LYME: Die emotionale Komponente von Infektionskrankheiten). Mögliche Erklärungen sind, dass die Infektion weiterhin besteht oder dass eine überaktive Immunantwort die Probleme verursacht. Während einige Gesundheitszustände Biomarker haben – messbare Indikatoren biologischer



Zustände – gibt es keine Biomarker für Long COVID, persistierende Lyme-Borreliose oder andere Krankheiten wie ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Erschöpfungssyndrom), was die Behandlung erschwert. Biomarker zeigen normale Körperfunktionen, pathogene Prozesse oder Reaktionen auf Behandlungen und spielen eine entscheidende Rolle bei der Diagnose von Krankheiten, der Risikobewertung und der personalisierten medizinischen Versorgung.

Die Symptome im POTS-Diagramm umfassen im Wesentlichen meine Probleme durch chronische Lyme-Borreliose. Sokrates sagte: „Die Frage zu verstehen ist die halbe Antwort.“ In den letzten zehn Jahren habe ich mich dieser Antwort langsam genähert und freue mich darauf, in zukünftigen Newslettern meine Erfahrungen mit dem Leben mit Lyme mit Ihnen zu teilen.



AUS TANYAs SAMMLUNG VON ZEN-GESCHICHTEN: Der Fischer

Eines Tages ruderte ein Fischer sein Boot flussaufwärts zum Markt nach einem erfolgreichen Fang. Er war früh hinausgegangen, um seine Netze auszubringen, und sein winziges Boot war bis zum Rand mit schönen Fischen gefüllt. Mit dem Rücken gegen die Strömung ruderte er mit aller Kraft, um so schnell wie möglich den Markt zu erreichen, damit er einen guten Profit erzielen konnte. Er achtete darauf, das Boot nicht zu schaukeln, weil er keinen der wertvollen Fische über Bord fallen sehen wollte.



Er fühlte sich sehr glücklich, dankbar für sein Glück, als plötzlich WHAM! Etwas rammte die Bug seines Boots! Er drehte sich schnell um und sah, dass ein alter Mann in einem ähnlichen Fischerboot ihn auf dem Weg stromabwärts gerammt hatte. Der ältere Fischer war auf der Müllstelle leerer Netze eingeschlafen, während er sein Boot der Strömung folgen ließ bis zum Fischereihafen.

Das brachte den jungen Fischer zur Weißglut. "Schau, wo du hinfährst, du Idiot!" Er sprang auf und schimpfte den alten Mann an, der gähnte und sich die Augen rieb, völlig ahnungslos, was passiert war. Als der Junge hochsprang, schwankte sein Boot vor und zurück und mehrere seiner schönen Fische gingen über Bord. "Jetzt siehst du, was passiert ist!"

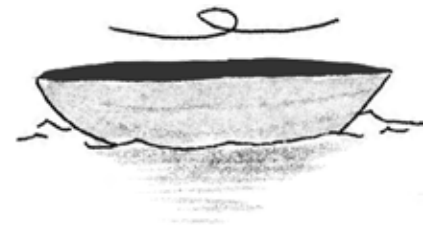
Der alte Fischer entschuldigte sich aufs Gründlichste, während sein Boot weiter stromabwärts trieb. Der junge Fischer setzte sich und begann wütend gegen die Strömung zu rudern und fluchte dem alten Narren, denn sein Boot war erneut stromabwärts getrieben, und er hatte Zeit auf dem Weg zum Markt verloren.

Als er ruderte, schwoll seine Wut in der Brust an, und anstatt zu zählen, wie viel Geld er an diesem Morgen verdienen würde, begann er zu berechnen, wie viel er dem alten Narren verloren hatte. Er schüttelte noch den Kopf und fluchte weiter, als WHAM! Wieder schlug etwas gegen sein Boot. Die Wut stieg ihm ins Gesicht, und er drehte sich um, bereit zu verfluchen, wer auch immer verantwortlich war.

Aber das Boot, das ihn traf, war leer, ein altes Fischerboot, das sich von seinen Pfählen gelöst hatte und stromabwärts trieb. Im Moment, in dem er sah, dass das Boot leer war, verschwand der Zorn des Fischers. Das leere Boot glitt

vorbei auf seinem Weg stromabwärts, und der Fischer ruderte einfach weiter. Sein Herz fühlte keinen Zorn, er hatte keinen Fisch verloren und er hatte kaum Zeit verloren.

Als er weiter stromaufwärts zum Markt fuhr, seufzte der Fischer über seine Erkenntnis. Was wäre, wenn er jedes Boot, das ihn rammte, so behandeln würde, als wäre es ein leeres Boot?



Ich habe einmal den Dalai Lama sagen hören: „Nimm den Ärger einer Person wie ein Geschenk hin und stell ihn beiseite.“ Und was ist mit unserem eigenen Ärger? Können wir die „Ursache“ davon wie ein leeres Boot behandeln...als ob es niemandes Fehler wäre? Wir können die Handlungen anderer nicht kontrollieren, aber wir können versuchen, unsere Reaktion auf sie zu kontrollieren. Obwohl äußere Ereignisse Ärger auslösen mögen, liegt es letztlich an uns, wie wir reagieren.

Mein Sensei, oder Lehrer, in der Zen-Bogenschießen erinnerte uns oft daran, dass das Ziel nicht der Strohballen war, auf den wir zielten. Es war unser eigener Geist. „Wenn du hier loslässt“, sagte er und zeigte auf seinen Kopf, „dann wirst du hier finden“, er deutete auf sein Herz, „und der Pfeil wird das Ziel finden.“





Danke, dass Sie meinen ersten Newsletter gelesen haben!

Kennen Sie eventuell jemanden, der diesen Newsletter lesen möchte? Leiten Sie ihn gerne weiter und ermutigen Sie ihn, sich für eine eigene kostenlose vierteljährliche Ausgabe unter <https://www.tanyaswriting.com/contact/> anzumelden.

Folgen Sie mir auf Facebook und Instagram:



Bleiben Sie dran für die nächste Ausgabe, voraussichtlich am
10. Juli 2026:

- JUST LISA: Die Gesundheitskrise der älteren Menschen in den USA
- ALTERNDES ALTERN: Wie man Qi-Mangel verhindert
- KAY'S ECKE: Kay besucht Mars
- TÄGLICHER AKTIVIST: Sparen Sie Seife
- SCHREIBTIPP: Belegen Sie einen Online-Schreibkurs
- GOING VEGAN: Süßer Currykrien mit Linsen
- LIVING WITH LYME: Möglichkeiten zur Optimierung Ihrer Energie
- ZEN-GESCHICHTE: Das Pferd des Bauern

Frohe Frühling!

