

UMMADUS

Glücksinseln pflanzen

Dein Körper ist durstig.



Wie geht Trennkost?



Warum salzen?



Meine etwas andere Zeitung für Klein und Groß
Ernährung, Gedächtnistraining, Ausmalbilder, Rätsel

..

Ausgabe 1/ 2023

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

Auf einmal war sie da, die Idee.

Eine Zeitung nach den eigenen Vorstellungen.

Das Thema war sofort da: Trennkost.

„Oha.“ stöhnte ich.

Nach langen Überlegungen stand der Rahmen mit den Hauptthemen Wasser und Salz und natürlich darf die Entwicklung der Beziehungen der Eltern und ihren Kindern nicht fehlen.

Weitere Themen kommen je nach Jahreszeit hinzu.

Alles entwickelt sich und passt sich der Zeit an.

Herbst, Winter, Frühling, Sommer immer zum Beginn der Jahreszeit wird eine Ausgabe erfolgen.

Mein Wissen und meine Erfahrungen möchte ich mit Dir teilen, damit möglichst viele Menschen diese lesen können, habe ich mich entschlossen, diese kostenlos herauszugeben.

Jedoch freue ich mich darüber, wenn Du mich mit einer kleinen Spende (PayPal) unterstützt, so kann ich mehr Zeit in meine Recherchen investieren. Nähere Informationen stehen unter dem Impressum.

Vielen lieben Dank

Ute



„Wasser gehört nicht in meinen Körper!“

Nr.	Trinke ich genug? Habe ich diese „Beschwerden“?	ja	nein
1	Wenn ich spreche, telefoniere, muss ich oft räuspern.		
2	Mir ist oft schwindelig.		
3	Es fühlt sich oft so an, als habe ich einen trockenen Mund.		
4	Ich kann mich schlecht konzentrieren.		
5	Ich habe oft geschwollene Füße, Beine oder/und Hände.		
6	Ich bin übergewichtig.		
7	Ich habe oft Probleme mit dem Stuhlgang. (Verstopfung)		
8	Mein Körper schmerzt an vielen/manchen/einigen Stellen.		
9	Ich bin schwanger und habe Wassereinlagerungen.		
10	Ich habe hohen Blutdruck.		
11	Ich habe oft Probleme mit dem Magen.		
12	Ich trinke Alkohol		
13	Ich trinke Kaffee, Kakao, schwarzen Tee, grünen Tee, Limo, Energiegetränke usw.		

Dieser kleine Fragenkatalog wurde zusammengestellt auf der Grundlage des Buches von Dr. F. Batmanghelidj: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!

Hast Du auch nur eine Frage mit „Ja“ beantwortet, leidet Dein Körper unter Wassermangel. Auch bei negativen Antworten darfst Du davon ausgehen, dass Dein Körper unter Wassermangel leidet.

Ich stehe im Geschäft und suche liebe Menschen, die bereit sind, Fragen für Markt- und Produktstudien zu beantworten. Es ist kein so leichtes Brot.

So stehe ich da und schaue mir die Leute so an und sehe dicke, dünne, runde, superschlanke. In jeder Form und jedem Format ist etwas dabei.

Dann werfe ich meinen Blick in den Einkaufswagen und denke: „Oh, nein! Doch nicht so!“

Nun denke nicht, ich bin ... Nein! Auch ich esse Schokolade, Chips & Co. doch mittlerweile sehr gezielt.

Bei vielen Gesprächen laden die Menschen ihr Leid bei mir ab. Ich nicke verständnisvoll. Schon nach kurzer Zeit kenne ich den Gesundheits- und die Lebens- und Ernährungsweisen. Höre ich Schwindel, Herzprobleme, Blutdruckprobleme, Husten (ohne krank zu sein), sich räuspern beim Sprechen und vieles mehr ... schaue ich sofort nach den Händen, Füßen und Beinen. „Oh, nein!“, denke ich, „hier läuft wieder das volle Programm ab!“ und Schwupp bin ich bei meinem Lieblingsthema. Im Stillen danke ich Dr. Batmanghelidj für seine Arbeit und Gott für den Holzhammer, den er mir mehrmals mit voller Wucht zugeschleudert hatte.

„Trinken Sie genug?“

„Ja, natürlich! Morgens 2 – 5 Tassen Kaffee, Limo, ein bis zwei Energiedrinks, abends ein Gläschen oder auch zwei ...“

„Und Wasser?“

Ich ernte verständnislose Blicke und halte Antworten wie:

„Bleiben Sie mir damit vom Leibe, so etwas trinken wir nicht!“

oder,

„Waaasserrrr? Wasser gehört nicht in diesen Körper!“

Der Angesprochene konnte kaum laufen, stützte sich auf seinem Einkaufswägelchen ab und konnte kaum laufen. Ich schluckte.

Andere haben so eine Not, dass sie jede Information aufnehmen, die vielleicht weiterhelfen könnte. Ich beziehe mich immer auf oben zitiertes Buch und erzähle von meinen eigenen Erfahrungen.

Wir waschen mit Wasser. Wir putzen mit Wasser und selbst wenn wir draußen etwas reinigen, nehmen wir reines Wasser. Warum lassen wir dieses aus unserem Körper? Muss er nicht auch gereinigt werden? Jedoch einfach und nicht kompliziert.

In diesem Beitrag gehe ich der Frage nach:

„Trinke ich zu wenig Wasser?“

Wir kommen auf die Welt und haben als Säugling einen „Wasserspiegel“, von guten 90 – 92%. Im Laufe des Lebens sinkt der „Wasserspiegel“ langsam jedoch kontinuierlich auf 80% und Menschen über 80 Jahre sollen nur noch einen „Wasserspiegel im Körper“ von rund 50%. Manche Literatur spricht sogar davon, dass Frauen nur noch 40% haben sollen.

So ist es kein Wunder, dass die Menschen schrumpfen und krank werden. Wie bitteschön soll der Körper weiterhin seine ganzen Funktionen erfüllen, wenn ihm immer weniger „Benzin“ zur Verfügung gestellt wird?

Sicherlich ist er schlau und weiß sich zu helfen, doch auf Dauer fährt auch jeder Wagen nicht mehr auf sechs „Pötte“, sondern nur noch auf zwei, drei oder vier. Ja, da läuft man in die Werkstatt, nur das Beste soll es für den Wagen, den Geliebten geben. Er geht kaputt. Er hat ja soviel gekostet, das Liebchen. Wenn ich ihn nicht mehr habe, verliere ich an Lebensqualität.

Wie bitte?

Das Beste für den Wagen und für Dich? Du verlierst keine Lebensqualität, wenn Du Dich nicht pflegst und zumindest auf einige kleine Regeln zur körperlichen „Fitness“ denkst?

Du hast täglich Kopfschmerzen?

Du kannst nicht mehr so, wie es mal war.

„Ach, weißt Du Ute, das ist so, wenn man älter wird. Ich habe keine Kraft mehr und Ausdauer. Ich kann dieses ... nicht mehr so. Ich bin schon 55, 60 ...“ Wie oft schaue ich die Leute verständnislos an. „Ist doch kein Alter. Ich bitte, Dich.“

Wenn wir uns den Unterschied beim Wasserspiegel des Körperwassers ansehen, was sagt uns das? In Geld ausgedrückt heißt es: Das Neugeborene hat ca. 90 von 100 Euro und der über 80-jährige nur 40 – 60 von 100 Euro. Da stimmt doch etwas ganz gewaltig nicht. Als ich diese Thematik anfang zu unterrichten, habe ich sie so hingenommen. Doch wurmte es mich, irgendwas läuft falsch.

Warum ist mein ehemaliger Chef ein „stakser“ Mann so geschrumpft? Früher schaute er ab der Brust über seinen Wagen hinaus. Als ich ihn das letzte Mal sah, war ich größer mit meinen 1,70 m. Er sprach zu mir: „Schau mal, ich kann kaum noch über meinen Wagen schauen.“

Das Baby ist mit seinem Körperwasserspiegel von 90% kräftig und gesund. Doch was ist mit den anderen Menschen? Sie können nicht gesund sein. Unmerklich verschwinden ihre körperlichen Fähigkeiten. Es geht leise von staten mit und mit.

Wenn sich mindestens 30% des Körperwassers seit der Geburt irgendwie in Luft aufgelöst haben, dann muss doch irgendetwas gewaltig schiefgelaufen sein.

Im Leben!

Unsere Ernährung?

Unser Lebensstil?

Matrix - Essen?

Es gibt viele Weisheiten, die ein jeder so von sich gibt und uns noch mehr verwirren. Selbst namhafte und in meinen Augen gute Ärzte sagen, dass wir vergiftet werden. „Na ja“ denke ich „aber nur, wenn wir es zulassen.“

Man kann bei allem gegensteuern. Gehen wir lieber den Fakten nach!

Wann verliert der Körper Wasser?

Klar, beim Pipi machen, beim Schwitzen, bei offenen Wunden, Weinen, Spucken, Stuhlgang, Erbrechen, Durchfall, Verbrennungen, Geburt, Operationen u. v. m.

Dieses verlorene Wasser muss natürlich aufgefüllt werden. Der Krug ist geleert worden. Doch wie befülle ich ihn wieder? Wasserhahn?

„Aber ich trinke doch genug!“

Ja, ich glaube jedem, dass er trinkt. Ob es ausreichend ist, sei mal dahingestellt.

Es gibt leider Getränke, die massivst entwässern. Auch so eine Geschichte, die ich anfangs nicht glauben wollte.

Bei den Getränken wird es nun wirklich heftig: Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Mate Tee, Kakao, Limo, Energiegetränke, Alkoholika jeglicher Art

Die Gegenmaßnahme lautet: 1 Tasse Kaffee = 1 Glas stilles Wasser,

1 Glas Bier = 1 Glas stilles Wasser

1 Glas Limo = 1 Glas stilles Wasser

usw.

„Roter Kopf“

Ein roter Kopf kann ein Zeichen von Wassermangel sein, was wir automatisch bei Sportlern und tobenden Kindern wissen und etwas zum Trinken reichen.

Doch bist Du schon einmal auf den Gedanken gekommen, dass der rote Kopf eines Betrunkenen ein Zeichen von Wassermangel ist? Er hatte doch die gesamte Zeit über Flüssigkeit zu sich genommen.

Obst und Gemüse

„Ich achte darauf, dass ich viel frisches Obst und Gemüse esse. Diese enthalten viel Wasser. So erhöhe ich automatisch meine Wasseraufnahme.“

Dem ist leider nicht so. Jedes Wasser im Körper ist bereits festen Aufgaben zugeteilt worden, auch das resorbierte Wasser. Das im Essen enthaltene Wasser wird für die Verarbeitung der Nahrung (= Nahrungsbrei) verwendet. Vielleicht isst Du dazu noch was Brot, Fleisch oder Nudeln. So steigt der zusätzliche Flüssigkeitsbedarf.

Gretchenfrage?

Nun komme ich zur Gretchenfrage: „Putzt Du mit Limo Deine Wohnung?“

Wie, Du hast mit „Ja“ geantwortet? Dann viel Freude beim Kleben.

Die meisten von uns werden denken: „Nein! Nur nicht!“ Alles ist klebrig Boden, Tische, Schränke usw. Es ist einfach nur siffig.

Und genauso so siffig sieht es in Deinem Körper aus. Glaube mir, Du möchtest nicht wirklich sehen, wie es aussieht. Du wirst vor Dir erschrecken.

In Deiner Wohnung kann man vom Boden essen, doch in Deinem Körper?

Unterhalte Dich mal mit ihm!

Hör rein und lausche!

Er wird Dir einiges sagen!

Hörst Du nicht zu, änderst nichts, dann

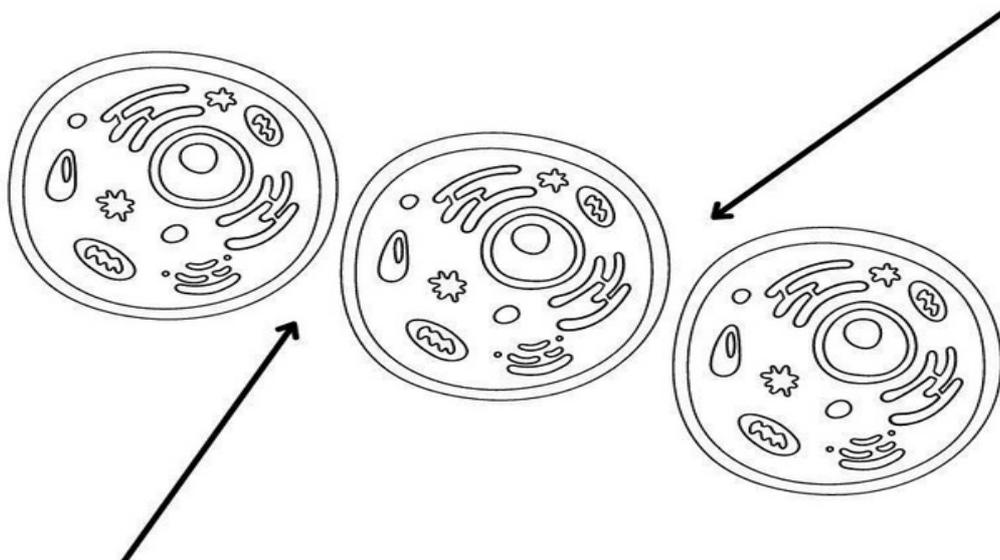
geht es nur noch auf die brutale Art und Weise.

Und die macht, glaube mir, keine Freude.

Genau wie die versiffte Wohnung sieht es in Deinem Körper aus!

Das stille Wasser, das Du trinkst, ist die Putzkolonne. Sie soll zwischen den Zellen in den Zellzwischenräumen alles aufräumen und wegkehren, entsorgen.

Zellzwischenraum

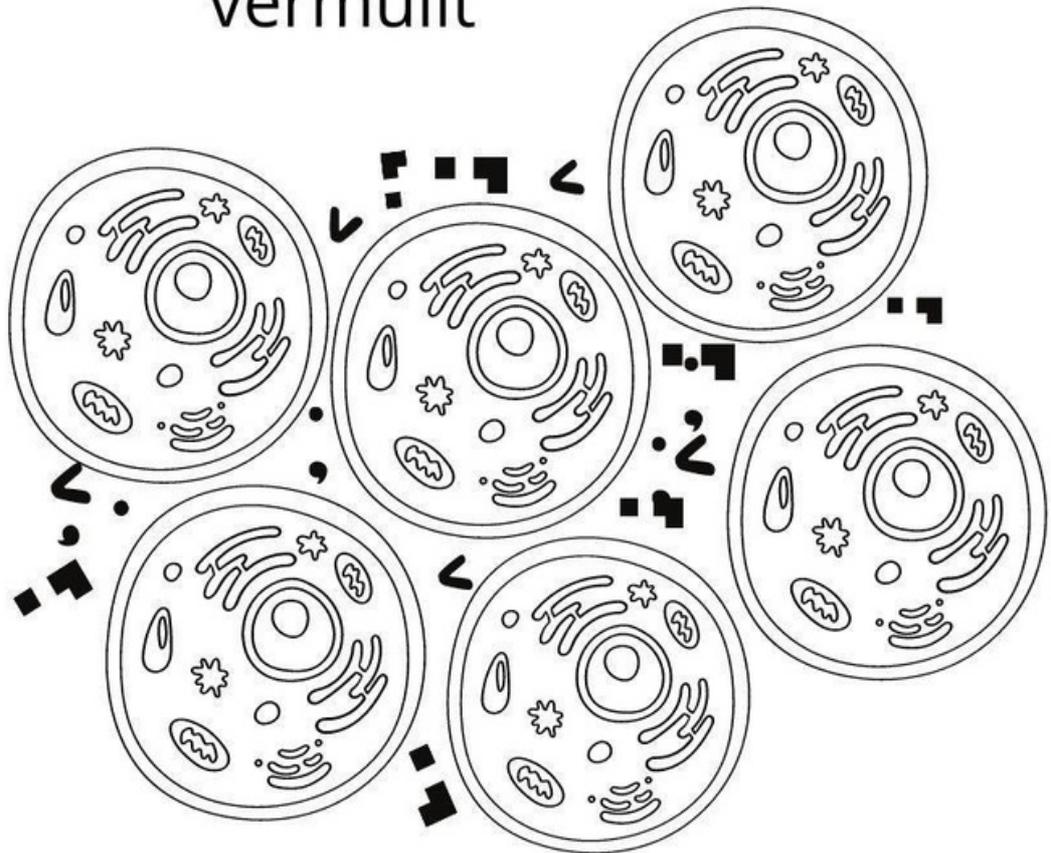


Den Zellzwischenraum stelle Dir wie einen Hausflur vor. Steht und liegt nichts rum, kommst Du einfach und unverletzt an Dein Ziel. Wird der Flur vollgestellt mit Rädern, Kisten, Kinderwagen usw. hast Du mehr Probleme an den Briefkasten zu gelangen. Ist er nun noch voller, kommst Du schwer in Deine

Wohnung rein.

Ist der Gang zwischen den Zellen sauber, erhält die Zelle alle notwendigen Nährstoffe, wenn Du diese aufgenommen hast. Oftmals herrscht ein buntes Treiben in den Zellzwischenräumen. Vieles müsste abtransportiert werden. Der ständige Stau vor den Zellen sorgt dafür, dass Deine lebenswichtigen Nährstoffe nicht bis zur Zelle gelangen. Vor der Zelle stehen heißt nicht, dass die Tür sich von alleine öffnet. Dein Nährstoff muss die richtige Parole kennen, erst dann öffnet die Zelle erfreut die Pforte (Rezeptor). Hat der Nährstoff A (der Türöffner) die Zelle geöffnet, fängt er weitere Kollegen z. B. M, Q, Z und Y ein, die nur durch ihn in die Zelle gelangen können. Gelangt der Nährstoff A nicht in die Zelle, so fehlen dieser zu guten Leistung alle anderen, die nur durch ihn in die Zelle gelangen können.

Zellzwischenraum vermüllt



Um optimal funktionieren zu können, benötigt die Zelle zusätzlich Salz (mehr dazu im Beitrag „Salz“). Wo gehobelt wird, da fallen Späne. So ist es bei der Zelle auch. Nachdem sie alles verarbeitet und aufbereitet hat, werden diese Reste/Abfälle aus der Zelle in den Zellzwischenraum geworfen. Bei diesen Zellabfällen handelt es sich um die sogenannten Viren. Diese sind ein körpereigenes Produkt. Diese Abfälle musst Du entsorgen.

Ich benötigte auch einige Zeit, um dieses zu verstehen. Jedoch erklärt dieses ganz gut, warum man eine

Erkältung „wegtrinken“ kann, was mir einige Male in meinem Leben gelang.

Es ist sehr wichtig, dass Du reines Wasser ohne künstlich zugesetzte Kohlensäure, Farbstoffe oder Geschmacksstoffe trinkst.

Wie Du auch weißt, gibt es viele verwirrende Theorien zu diesem Thema. Doch machen wir es einfach und fangen erst einmal an.

Wie mache ich es?

Ich koche mein Wasser ab und fülle das heiße Wasser in 1 l Glasflaschen ab. Ich trinke täglich bis zu 7 l. In jede zweite Flasche kommt ein Kaffeelöffel selbsthergestellte Salzsole. Davon schüttele nicht zu viel rein, die Salzsole sorgt für einen sehr guten Stuhlgang.

Trinke ich ausreichend, so verschwinden mit der Zeit meine hängenden Augenlider und die Falten werden weniger. Schlampe ich mehrere Tage hintereinander, begrüßt mich mein Spiegel immer ziemlich ironisch.

Wie viel soll ich täglich trinken?

Wasser ist das billigste und gesündeste Getränk und Diuretikum. Es entschlackt den Körper und sorgt dafür, dass alte und neue Schadstoffe abtransportiert werden.

Jetzt sagst Du: „Muss ich nicht, xxx?“

„Nein, fange erst an und überstürze nichts! Es gibt auch viel Nepp und Bauernfängerei auf dem Markt draußen. Mache einen Schritt und dann den nächsten Schritt.“

Die Faustformel lautet:

30 ml bis 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht täglich

$$30\text{ml} \times 70\text{kg} = 2,1\text{l}$$

$$40\text{ml} \times 70\text{kg} = 2,8\text{l}$$

Gewicht	Trinkmenge in Liter
50	1,50 - 2,00
60	1,80 - 2,40
70	2,10 - 2,80
80	2,40 - 3,20
90	2,70 - 3,60
100	3,00 - 4,00
110	3,30 - 4,40
120	3,60 - 4,80
130	3,90 - 5,20
140	4,20 - 5,60

Gewicht	Trinkmenge in Liter
150	4,50–6,00

Natürlich sieht es auf dem ersten Blick nach viel aus, doch wie viele Menschen trinken bis zu 10 Tassen täglich, noch drei Flaschen á 1,5 Liter Limo, Cola, Eistee usw.

Doch willst Du wirklich etwas ändern, dann spreche vorher mit Deinem Arzt. Mein Tipp lautet auch fange langsam an und versuche nicht mit Gewalt alles sofort und hier umzusetzen.

Das geht meistens in die Hose!

A propos Hose!

Trinkst Du mehr Wasser, so wirst Du anfangs mehr als üblich zur Toilette rennen. Dieses ist ganz normal, weil Dein Körper endlich und schnellstmöglich die Giftstoffe entfernen möchte. Passe auf Deine Hose auf!

Kontrolliere regelmäßig Dein Gewicht.

Wann soll ich trinken?

Wann trinken?	Menge/Gläser	Warum?
Nachdem Aufstehen	2 Gläser á 0,3–0,5l	Nächtlicher Flüssigkeitsverlust
30 Minuten vor jeder Mahlzeit	1–2 Gläser	Magen: „Wir essen gleich!“
2–2,5h nach dem Essen	1–2Gläser	Verdauung beendet, Ausgleich
Es gibt noch viele weitere Gründe, warum man noch zusätzlich weiteres Wasser trinken soll.		

Denke nicht jetzt nicht: „Du hast es gut!“ Ich habe so oft angefangen und mittlerweile habe ich es gut „im Griff“. Mit der Zeit läuft es immer besser. Jedoch ist diese Gewöhnungsphase manchmal länger, manchmal kürzer.

Viele fangen morgens mit einem Glas Wasser und einer Zitrone an. Machst Du das, wirst Du anderes wieder aktivieren, als mit einem Glas Wasser und einem Teelöffel Salzsole. Das Zitronenwasser darfst Du sehr gerne beibehalten, doch dann trinke es zum Beispiel gegen 11 Uhr.

Als ich mit der Umstellung anfang, klappte es vorne und hinten nicht. In meiner damaligen Verzweigung erstellte ich mir zur Kontrolle ein erstes Raster bis es passte.

„Mein Trinktagebuch - Ihre Zellen schweigen nicht! Wasser trinken – kraftvoll durch den Tag!“ entstand.

Es begleitet Dich tapfer durch Deinen persönlichen Veränderungsprozess. „Mein Trinktagebuch“ erhältst Du hier: <https://www.epubli.com/shop/mein-trinktagebuch-ihre-zellen-schweigen-nicht-9783754973660>

Vielen Dank für Dein Vertrauen!



Salzwasser ist Waschmittel

„Es gibt nichts besseres als eine Scheibe Brot mit guter Butter und Salz!“
verduzt schaute ich mein Gegenüber an. Ich wollte doch ein Auto kaufen und nicht über Salz sprechen.

„Wo bin ich hier gelandet? Weiß doch jedes Kind, dass Salz schädlich für den Körper ist. Besser ist gar nicht zu salzen.“ Zumindest so hätte ich bis vor gut drei Jahren gedacht und eine große Diskussion gestartet. Aufgrund der Aussage meiner Bio – Lehrerin: „Salz ist ungesund. Wir sollten salzarm essen!“ habe ich rund 40 Jahre mein Essen seltenst gesalzen. Dieses brachte natürlich einige gesundheitliche Auswirkungen mit sich.

Salzarm! Wer hat diese Mähr nur verbreitet!

Alles änderte sich radikal als ich vor gut drei Jahren den fast fünfstündigen Vortrag von Peter Ferreira über Wasser und Salz hörte. Welten öffneten sich!
(<https://youtu.be/472UBpugE6A?si=6jIObbl-xsD1Fqik>)



Überall wird diesem für Mensch und Tier wertvollem Mineral der Garaus gemacht. Doch gibt jeder Bauer seinen Tieren Lecksteine, weil er weiß, dass die Tiere Salz benötigen. Auch würden die Tiere nie unser handelsübliche Haushaltssalz/Kochsalz (Siedesalz) lecken. Sie erhalten echtes Salz. Nach meinen Recherchen nicht in zugelassener Lebensmittelqualität.

Hunde lecken mit Begeisterung Deine Hand, Deinen Arm ab. Es ist nicht nur ein Ausdruck der Freude, sondern sie nehmen darüber das auch für sie lebenswichtige Salz auf, damit verschiedene Funktionen im Körper ablaufen können.

Sicherlich wunderst Du Dich, warum Dein Hund genauso so krank ist, wie Du.
„Wie der Herr, so das Geschirr!“ heißt es im Volksmund. Hund, Katze und Co. erhalten, dasselbe vermaschte und verpappte Industrieessen wie wir. In den 1980ern erklärte mir ein Mitarbeiter einer großen Tierfuttermarke, dass die Produktion innerhalb von sechs Stunden auf die Fleischproduktion für Menschen umgestellt werden könne. Na, seitdem esse ich keine Fleischprodukte aus Dosen.

Salz bedeutet Leben.

Die Römer zahlten mit dem „weißen Gold“ ihre Soldaten. Sie erhielten ihr Salär/salaire. Salz, sel, salt, sal ... wird es genannt. Städte wurden gegründet und hießen Halle, Hallein, Bad Reichhall, Salzgitter, Salzbergen, Salzburg usw.. Wo Salz war entstanden Kultur und Kunst.

Salz entstammt dem Urmeer. Große Teile trockneten im Laufe der Lebenszeit der Erde dank der Sonne aus. Die Salzkristalle speicherten ihre segensreichen Lichtinformationen, Energien und bewahrten sie für uns bis heute.

Mit der Zeit veränderte die Welt ihr Aussehen und eine Platte schob sich über die andere. Es entstanden riesige Berge und das Salz lagerte nun in den Tiefen der Berge. Seitdem ist es immensen Gewichten ausgesetzt. Von dem Druck hängt die Qualität des Salzes ab. Nur unter bestimmten Voraussetzungen darf Salz als Lebensmittel bezeichnet werden.

Der Abbau der Salze ist mittlerweile automatisiert und die erwähnten Energien verändern sich durch die Abbaumethode. Dieser massive Salzabbau erfolgt seit mehr als 100 Jahren. Der Abbau des Salzes in Handarbeit wird hier nicht mehr durchgeführt. Die Löhne sind zu hoch. Das Salz wird zu teuer und rentiert sich wirtschaftlich nicht.

95% der üblichen Salzproduktion geht in die Industrie. Die restlichen 5% werden überwiegend in der Lebensmittelindustrie verarbeitet. Nur ein Bruchteil wird in den Haushalten verbraucht.

Für die Firmen ist nur das reine raffinierte NaCl (Natriumchlorid) der Basisträger zur Herstellung vieler Kunststoffe interessant. Das von der Industrie benötigte Salz muss rein sein. Das „Ursalz“ wird durch den Siedevorgang gereinigt und es besteht nur noch aus Natriumchlorid. Dieses Kochsalz ist ein künstliches Produkt und in dieser Form nirgends in der Natur zu finden.

Aufgrund dieser Tatsache wird davon ausgegangen, dass das handelsübliche Speisesalz/Kochsalz ziemlich ungesund für uns Menschen ist. Gerne wird es noch mit weiteren künstlichen Produkten „Fluor“ oder „Jod“ angereichert. Wo ist die Logik erst alles rausholen um im Anschluss künstlich hergestellte Ergänzungsmittel wieder „reinzuschießen“. Es ist sicherlich „sehr gesund“ für Mensch und Körper.

Als Beispiel nehme ich die Zitrone. Du presst sie aus und trinkst den gesamten Saft. Nie würdest Du auf die Idee kommen und die reine Zitronensäure trinken. Doch genau dieses wird beim Salz gemacht.

Die oben erwähnten Verunreinigungen sind die 79/81 stabilen chemischen Elemente unserer Erde, die in kleinsten Mengen im Meersalz enthalten sind. Diese sind im Salz kolloidal an- und eingebunden. Genau diese Komplexität benötigt der Körper, um uns glücklich zu machen.

Salz liebt Wasser und löst sich in ihm problemlos auf. Nur in Verbindung mit Wasser kann das Salz seine verantwortungsvolle und komplexe Aufgabe im Körper erfüllen. Hier wird es nun richtig spannend. Denn jetzt gelangen wir an den Punkt und in meinen Augen zu des Rätsels Lösung.

Des Rätsels Lösung

Wohin verschwindet das Wasser in unserem Körper?

Warum schaffen wir es nicht unsere Zellen und unseren Körper ausreichend mit Wasser zu versorgen?

Es gibt verschiedene Gründe, warum der Körper einen Wasserverlust erlitten hat. Wird diese „Fehlmenge“ nicht mehr aufgefüllt, kommt es zu ersten minimalen Wasserverlust. Doch der erste Verlust wird nicht der letzte sein und irgendwann ist das Fass mal leer. Dieser schleichende Prozess kann über Jahrzehnte gehen.

wichtiger lebenserhaltender Organe eingelagert.

Die Folge davon sind Wasser in den Beinen, Armen usw. der Körper wird aufgeschwemmt. Auch die Brust bei Frauen wächst mit. Dieses wertvolle Wasser gehört eigentlich den Zellen, damit diese ihre volle Funktion behalten. Es ist ein schleichender Prozess der Entwässerung des Körpers.

Meine Mutter will nichts mehr trinken. Sie trinkt viel zu wenig!

Viele Menschen trinken viel zu wenig, nicht nur alte.

Woran liegt das?

Oftmals weigern sich ältere Menschen zusätzlich mehr Wasser zu trinken. Sie haben schon ihre Tasse Kaffee oder schwarzen Tee getrunken. Diese Getränke entwässern den Körper, wie Du bereits weißt.

Und jetzt noch ein zusätzliches Glas Wasser? Dieses geht wirklich nicht mehr und ist zu viel verlangt. Diese Reaktion ist vollkommen normal. Für den Angehörigen jedoch unverständlich und er macht sich unwahrscheinlich viel sorgen.

Unbewusst verweigert der Körper die Wasseraufnahme. Er schützt sich so vor einer weiteren Entsalzung des Körpers. Wer hat Lust etwas zu trinken, wenn er schon unter Salzangel leidet? Wird nun nochmals Wasser getrunken, werden weitere Salze ausgeschwemmt. Und der Salzhushalt im Körper verschlechtert sich weiter.

Wie schaffe ich es, dass mein Angehöriger mehr trinkt?

Versalze das Essen! Übertreibe dabei nicht.

Der Mensch benötigt Elektrolyte.

Nicht salzen eine salzarme Diät ist ungesund. Eigentlich sollte dies der normale Menschverstand einem sagen. Doch, was lernen wir nicht so alles und wem folgen wir. Der hat gesagt, ... Ja, dann muss es richtig sein.

Nun hast Du die Suppe versalzen, dem Salat ein Löffelchen Salzsole hinzugefügt und Du wirst mit der Zeit spüren, dass sich Dein Körper plötzlich etwas anders anfühlt.

Was ist geschehen?

Hat der Körper richtiges unraffiniertes Salz zu sich genommen, ist etwas wichtiges bei den Zellen geschehen. Die Zellen lieben Magnesium und haben dieses in sich reingesogen. Nun liebt Magnesium wieder Wasser und zieht so das Wasser in die Zelle hinein.

Ich könnte dieses auch kompliziert erklären. Das Magnesium muss zellgängig sein. Viele auf dem Markt verkauften Produkte sollen es nicht sein.

Hilfe ich habe zuviel Salz aufgenommen

Keine Panik, dann funktioniert Deine Verdauung an diesem Tag extrem gut und Du rennst nur mal schnell zur Toilette. Wieso? Im Darm ist nun vermehrt Salz. Dadurch wird das Wasser festgehalten. Nun rauscht der gesamte zu entsorgende Darminhalt schneller in Richtung Ausgang.

Sicherlich verstehst Du nun, warum Wasser und Salz in dieser Konstellation wichtig, lebenswichtig für Dich und Deine Gesundheit sind.

Salzsole selber herstellen

Eben sprach ich von der Herstellung der Sole. Es geht ganz schnell und einfach.

Die Qualität der Salzsole hängt von der Qualität des verwendeten Salzes ab. Verwende kein raffiniertes Salz. Es darf auch keine Trennmittel enthalten. Nimm gemahlenes Salz oder Salzbrocken.

Besorge Dir ein Glas und lege das Salz hinein. Schütte abgekochtes kaltes Wasser rein. Bei dem gemahlenen Salz entsteht die 26%ige Salzsole ziemlich zeitnah. Bei Klumpen dauert der Vorgang eine gute Stunde.

Das Salz löst sich nur bis zu einem gewissen Punkt auf. Schütte neues Wasser drüber, wenn die Salzklumpen wieder rausschauen.



Schaue Dir den Film an: <https://youtu.be/cnQCFvX9svc?si=-GwL5KLokuCk4m6v>

Die Sole schmeckt salziger als normales Salz. Achte beim „Salzen“ der Mahlzeit darauf. Die Sole kannst Du verwenden für: Trinkwasser, Suppen, Salate, Saucen usw.

Literatur:

Düsterwald, U. (2022) Öde Ödeme Der Körper ist kein Gläubiger, er ist ein Wissender!

Kössner, J. (o. Jahr) Salz ein Schlüssel des Lebens www.transaktio.at

Skoric, H. (2015) Das große Buch vom Salz Geschichte – Verwendung – Heilmittel – Ernährung, Steyr Ennsthaler Verlag



Meine Bücher:

<https://www.epubli.de/shop/autor/ute-d-sterwald/42477> (direkter Link zum Shop)



Öde Ödeme – Ihr Körper ist kein Gläubiger, er ist ein Wissender!

Viele Menschen haben dicke Beine und Füße.

Wie geschieht so etwas?

Ist es ein Schrei um Hilfe? Was will der Körper mir mit diesen Wasseransammlungen sagen? Der Körper muss verstanden werden. Wonach schreit er? Was benötigt er?

Wasser trinken sowie eine gesunde Ernährung, sind ein Schlüssel dazu. Eine gute Versorgung des Körpers mit Wasser, Salz und Mineralstoffe sind der Weg für körperliches Wohlbefinden.

ISBN: 9783756501892

<https://www.epubli.com/shop/oede-oedeme-9783756501892>



Nachdem ich mit einer am Gaumen klebenden Zunge wach wurde, war mir klar „Ein Trinktagebuch“ brauche ich. Ich wusste nicht, wann ich wie viel getrunken hatte. Tägliches Wasser trinken ist eine meine tägliche Pflichtübung, wenn man sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte. Etwas für die Gesundheit macht.

Dieses Tagebuch begleitet ein halbes Jahr. Täglich erfassen Sie Ihre Trinkmenge und reflektieren den Tag mit seinen Veränderungen. Dieses Arbeitsheft ist für Sie das richtige, wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern möchten und Ihr Wohlbefinden steigern wollen.

ISBN: 9783 754 973 660

<https://www.epubli.com/shop/mein-trinktagebuch-ihre-zellen-schweigen-nicht-9783754973660>



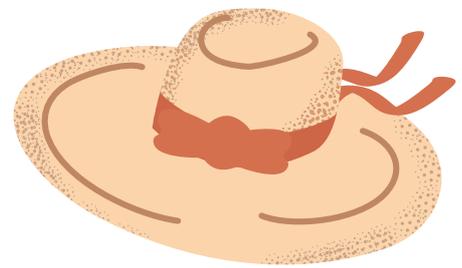
Nebenjob gesucht?

Du beobachtest gerne und kaufst gerne ein? Dann könnte diese Tätigkeit eine gute Nebeneinnahme bei freier Zeiteinteilung sein. Ich beschreibe die Aufgaben eines Testkäufers und auch einige Erlebnisse, denn diese Arbeit ist sehr abwechslungsreich und man muss manchmal schon ganz schnell reagieren. Alle sind nett und es macht eine riesige Freude unterwegs zu sein. Ich gebe Dir einen Einblick in die Tätigkeit und natürlich teile ich meine Erfahrungen mit. Ebenso erhältst Du einen Einblick in meine Vorbereitungen. Danach gilt es für Dich einfach nur noch losfahren, lächeln ...

ISBN: 9783757556587



<https://www.epubli.com/shop/mystery-shopping-als-spion-unterwegs-9783757556587>



Trennkost, ein alter Hut

Es war einmal ein Mann, der hieß William Howard Hay (* 1866 - + 1940). Er studierte Medizin am New York University Medical College. Er war praktizierende Arzt und Chirurg. 1907 erkrankte er an der Brightschen Nierenerkrankung. Die Ärzte konnten die Ursache nicht finden. In seiner Verzweiflung las er zahlreiche Forschungsberichte, Studien usw. Immer mehr konzentrierte er sich auf die Ernährung, da es ausreichend Belege dafür gab, dass in den sogenannten zivilisierten Ländern Übergewicht, Magengeschwüre, Gicht, Verstopfung, Stoffwechselkrankheiten, weitere rheumatische Erkrankungen bei der Bevölkerung weit verbreitet waren. Bei den sogenannten „unzivilisierten“ Völkern waren diese Krankheitsbilder unbekannt. Für ihn war klar, dass die Lebensform und die natürliche Ernährungsweise ausschlaggebend für die Gesundheit dieser Menschen war.

Er wandte seine Erkenntnisse bei sich an und wurde nach eigener Aussage nach drei Monaten gesund. Dabei sah er, dass naturbelassene Lebensmittel der Gesundheit förderlich sind. Er empfahl den denaturierten Lebensmitteln den Rücken zuzudrehen. Da sehen wir mal, wie alt dieses Thema schon ist. Mehr zu diesem Thema kann man auch bei Dr. Max Bruker, Dr. Johann Georg Schnitzer, Werner Kollath „Die Ordnung unserer Nahrung“ nachlesen.

Er starb 30 Jahre nach seiner Nierenerkrankung bei einem Verkehrsunfall im Alter von 74 Jahren. (Internet: https://de.wikipedia.org/wiki/Howard_Hay)

Nach Deutschland und Europa wurde die Trennkost durch Dr. Heinrich Ludwig Walb gebracht. Er lernte die Trennkost kennen und erkannte die Möglichkeiten.

Wie funktioniert Trennkost?

Unsere Ernährung setzt sich hauptsächlich aus Eiweiß, Fetten und Kohlenhydrate zusammen hinzukommen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente usw. Bei der Ernährung nach Dr. Hay werden die Eiweiße (E) und Kohlenhydrate (K) getrennt zu sich genommen. Diese dürfen mit den neutralen Lebensmitteln kombiniert werden.

Dr. Hay ging davon aus, dass der Körper übersäuert ist und deswegen überwiegend eiweißreiche und überwiegend kohlenhydratreiche Lebensmittel getrennt eingenommen werden müssen. Dr. vertrat die Auffassung, dass diese nicht gleichzeitig verdaut werden können. Er sagte, dass die Verdauung der Produkte in verschiedenen Bereichen des Körpers durchgeführt werden und unterschiedlich lange dauern. Durch den getrennten Verzehr der hochkonzentrierten Eiweiße oder Kohlenhydrate kann eine bessere Verarbeitung und Aufnahme der einzelnen Nährstoffe im Körper geleistet werden.

Die Verdauung von Nudeln und Fleisch sind nicht gleichzeitig möglich. Da die Verdauung der Nudeln, Reis, Brot im Mund beginnt. Hier wird die Amylase hergestellt. Diese wird während des Kauens produziert. Gutes Kauen des Essens unterstützt die Verdauung.

Eiweißreiche Nahrungsmittel werden im Magen verdaut. Hier sorgen die Salzsäure des Magens und das Pepsin für die Zerlegung der Eiweiße. Die nun entstandenen kleinen Eiweißbausteine heißen Peptide.

Vermischt man die säurehaltigen Flüssigkeiten mit den basenhaltigen Flüssigkeit so wird der „Verdauungsbrei“ neutralisiert. So könnte es zu keiner chemischen Reaktion kommen und sie sich gegenseitig neutralisieren. Im schlimmsten Fall findet keine Verdauung statt.

Beim Leben nach der Trennkost, nimmst Du Deinem Körper die Aufgabe des Auseinandernehmens der Nahrung ab. Du bietest ihm die optimale Form. In einer Mahlzeit gibt es entweder oder. Die sogenannten „Neutralen Nahrungsmittel“ dürfen mit den beiden anderen Gruppen kombiniert werden. Hier ist kein Zeitabstand zu beachten.

Nicht hungern lautet die Devise.

Nach Vorstellung von Dr. Hay sollen täglich sechs kleine Mahlzeiten zu sich genommen werden. Kleine Portionen seien besser als große. Der Körper muss immer „arbeiten“. Die Mahlzeiten sollten zwischen 7 Uhr bis 22 Uhr eingenommen werden.

Beim Wechsel von einer eiweißreichen zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit sollte eine Essenspause von mindestens 3 Stunden eingeplant werden.

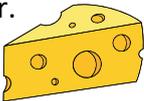
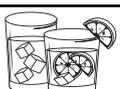
Die Einteilung erfolgt in drei Gruppen. Es sind die eiweißreichen Nahrungsmittel, die neutralen Nahrungsmittel und die kohlenhydratreichen Nahrungsmittel. Die sogenannten „Neutralen Nahrungsmittel“ dürfen mit beiden kombiniert werden.

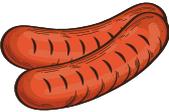
Wie Produkte sind in den einzelnen Gruppen?

Trennungsplan	
Kohlenhydratgruppe	
Alle Getreidearten 	Dinkel, Weizen, Haferflocken, Naturreis, Grünkern, Hirse, Gerste, Roggen, Mais, Buchweiz
Alle Vollkorngetreideerzeugnisse	Vollkornbrot, -brötchen, -kuchen, -nudeln ohne Ei, Vollkorn Grieß, Hefekuchen
Gemüse- und Obstsorten 	Kartoffeln, Grünkohl, Topinambur, Süßkartoffeln, Schwarzwurzeln, Banane, Datteln, Trockenobst, frische Datteln und Feigen, mürbe (reife verschrumpelte) Äpfel, rohe Tomaten
Süßungsmittel	Honig, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft
Getränke	Wasser, Bananensaft, Bier (verweiblicht)
Sonst noch:	Weinsteinbackpulver, Kartoffelstärke, Puddingpulver, Sesam, Sonnenblumenkerne

Trennungsplan

Neutrale Lebensmittel

Frischmilchprodukte		Quark, Joghurt, süße Sahne, saure Sahne, Kefir, Creme fraiche, Sauermilch, Mozzarella, Schafskäse, Frischkäse
Käsesorten mit mind. 60% Fett i.Tr.		Camembert, verschiedene Schnittkäse, im Moment muss man stark suchen, um einen zu finden.
Fette		tierische Fette: Butter, Butterschmalz pflanzliche Fette: kaltgepresste Öle, selbstgemachte Mayonnaise
		Eigelb
Rohes Fleisch		Rohe und geräucherte Fleisch- und Wurstsorten (Salami, Cervelatwurst, roher Schinken, Bündnerfleisch, Schinkenspeck, Tatar, Mett, alles luftgetrocknete
Roher, mariniertes oder geräuchertes Fischsorten		Lachs, Matjesfilet, Sardellenfilet, Kaviar, Makrele, Forelle, Räucherlachs, Bismarckhering, Bückling
Gemüse- und Salatsorten		alle roh oder gegart (keine Kartoffeln, keine gekochten Tomaten, kein Grünkohl)
Sprossen, Keimlinge, Pilze		alle Pilzsorten, Sprossen roh und gegart wie Linsensprossen, Kressesprossen, Radieschensprossen
Kräuter und Gewürze		Alle frischen oder getrockneten Kräuter, Gewürze, Senf, verwende möglichst keine gekauften gemischte Gewürze
Früchte		Heidelbeeren, Oliven, ungeschwefelte Rosinen
Ei		Eigelb SEPARAT
Geliermittel		Agar-Agar, Gelatine(tierisch), pflanzliche Bindemittel
Nüsse und Co.		alle Nüsse, Kerne und Samen
Getränke		Wasser, Kräutertee, Kaffee, Tee, hochprozentiger Alkohol
Eiweißhaltige Lebensmittel		
gegartes Fisch und Meeresfrüchte		gebratener/gekochter Fisch, Heilbutt, Scholle, Kabeljau, Krebse, Muscheln, Hummer

Trennungsplan	
Jedes Fleisch im gegartem Zustand	Rind, Lamm, Kalb
Geflügel	Pute, Brathähnchen, Ente, Gans
Gegarte Wurstsorten 	Bratwurst gebraten, Leberkäse, Fleischwurst, Rindswurst, Knacker, gekochter Schinken, Geflügelwurst
	Eier
Milch	Rohmilch, alle Fettstufen
Käse	Bis max. 50% i. Tr.
Tomaten gekocht	(auch aus der Dose und Tomatenmark
Kernobstsorten	möglich) Birnen, frische Äpfel,
Steinobst	Pflaumen, Kirschen, Aprikosen, Mirabellen
Obst weitere	Papaya, Mango, Kiwi, Melone, Orange, Beeren
Getränke	Wasser, Früchtetee, Fruchtsaft, Apfelwein, Rot und Weißwein

Trennkost ist ein Lebensstil und keine kurzfristige Diät.

Willst Du damit anfangen. So schalte einen Änderungstag ein. Das heißt, dass Du Deinen Körper auf die Umstellung vorbereitest.

Nur Trinken



Trinke über den Tag verteilt mindestens drei bis vier Liter Wasser

oder

lege einen Obsttag ein



1,5 kg Obst (keine Bananen, frische Feigen oder Datteln)

oder

einen Gemüsetag



ca. 1,5 kg Gemüse als Salat, Rohkostplatte machen Dich glücklich.

oder

eine Suppe

und



bestehend aus 3 Stangen Porree, drei Kartoffeln, Zwiebeln Sellerie (mit frischen Kräutern würzen, getrocknet geht auch)

Ich persönlich würde mit meinem Körper ein wenig rustikaler umgehen, da ich weiß, dass er es „liebt“. Doch gehen wir hier sanft vor. Beginne bitte an einem Tag, an dem Du frei hast. Man weiß nie, wie der Körper reagieren möchte. Ich habe schon unterschiedlichste Methoden ausprobiert und bei manchen war ich froh, dass ich das Haus nicht verlassen hatte. Es wäre äußerst peinlich geworden. Vielleicht hast Du auch Deine eigene Methode.

Es gibt einige wichtige Regeln für Dich:

1. Kauen–Trennen–Vollwert
2. Trinke täglich stilles Wasser(Menge, siehe Tabellen Kapitel Wasser)
3. Du isst ca.20% säurehaltige Nahrungsmittel und 80% basische.
4. Beim Wechsel von einer eiweißreichen zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit bzw. umgekehrt sind drei bis vier Stunden Esspause einzuhalten.
5. Achte bitte darauf, dass Du an Deinen Salat denkst. Es gibt Menschen, die sagen, dass man diesen vor jeder Mahlzeit essen soll. Wiederum gibt es Menschen, die Salat vor dem Essen nicht vertragen. Und weitere sagen Dir, dass frischer Salat erst nach dem Essen verzehrt werden soll, er hat die Aufgabe „Darmbesen“ zu sein und so würde die Verdauung beschleunigt. Probiere aus, was bei Dir am Besten passt. Beobachte Dich und Deinen Körper. Mache Dir Notizen.
6. Eiweiß- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten können ausgetauscht werden. Bevorzugt wäre abends eine eiweißreiche Mahlzeit einzunehmen bei älteren Frauen. Sie nehmen dann besser ab.
7. Bedenke bei der Wahl Deiner Speisen immer, dass Dein Körper im Sommer andere Bedürfnisse hat als im Winter. Es gibt Nahrungsmittel die kalt machen und andere die Dich wärmen. Einfach gesagt, eine Wassermelone würdest Du nicht im tiefsten Winter bei drei Meter Schnee essen.

Wie kann so ein Tag aussehen:

1. Sofort nach dem Aufstehen das Wasser trinken

2. Frühstück

ca. 30 min später frühstücken:

kohlenhydratreich:

Haferflocken mit Feigen, Banane, etwas Honig und je nach Geschmack Sahne, Quark ...



oder

Vollkornbrötchen eine Hälfte mit Käse, Zwiebelringe und Tomate belegen, die andere mit Honig bestreichen, dazu eine Banane



oder

eiweißreich:

ein Omelette mit Pilzen



neutral:

soviel Obst wie Du möchtest bis eine Stunde vor der Kohlenhydratmahlzeit mittags.

30 Minuten vor der Mahlzeit ein Glas Wasser trinken

3. Mittagessen

kohlenhydratreich:

im Büro ein schön belegtes Brötchen mit Hüttenkäse, Walnüssen

oder

belegt mit rohem Schinken mit Brot und einem Salat

oder

eiweißreich:

Schnitzel (Panade z. B. aus Mandeln) mit Kohlrabigemüse (kleiner Salat)

oder

Brathähnchen mit Paprikagemüse (kleiner Bauernsalat)

30 Minuten vor dem Abendessen ein Glas Wasser trinken.

4. Zwischenmahlzeit

Kuchen oder



Pfannkuchen oder



Käsekuchen



oder

ein Stück Obst



5. Abendessen

eiweißreich:

Fisch mit Broccoli und einem kleinen Salat mit Tomaten und Gurke (Sauce nach



Geschmack) oder

Tomatensalat mit Schafskäse, Pute mit Paprikagemüse



oder

kohlenhydratreich:

Tomatensalat und Pizza



oder

Selleriekotelett würzen, anbraten mit Kartoffelbrei und Salat nach Wahl



6. Eingergehtnoch

Willst Du Dich noch etwas verwöhnen, was willst Du essen.

Obst und Salat?

Ein Stück Käse?

Einen Zimtquark mit Banane nach einer Kohlenhydratmahlzeit

oder

selbstgemachte Mandelmilch mit einem Obst (je nach gewähltem Obst basisch oder sauer).

Vor dem Schlafen gehen noch ein Glas Wasser trinken.

Du siehst, wie vielseitig die Trennkost ist. Auf nichts musst Du im Prinzip verzichten, solange Du vollwertig und richtig trennst.

Weiter geht es in der nächsten Folge. Zum Thema Trennkost und Ernährung allgemein wird der Stoff uns bestimmt nicht ausgehen.

SEITE MAMAS KLUGER SPRÜCHE!

“ Unerledigte Aufgaben bleiben bei mir in Erinnerung. Die unerledigten Aufgaben erzeugen Druck auf Dich.
(Jörg Löhr)

“ In der Frage steckt die Antwort.”

“ Das Gedächtnis mancher Menschen ist wie ein Sieb, weil ihre Gedanken nicht groß genug sind, um darin haften zu bleiben. (John Knittel)

“ Der Fluch fällt zurück auf den Flucher.
Sprichwörtlich)

“ Ich will ist schon die Hälfte von Ich kann.
(russisches Sprichwort)

„Endlich mal 'ne Frau, die Zeit hat und keinen Stress hat.“ - „Wird man nicht schneller durch.“

“ Wer fragt, der lernt.
(Sprichwort)

“ Ein Mensch der sich gestört fühlt, wird sich immer gestört fühlen.”

“ Der Schlaf ist die Quelle der Lebenslust und Lebenskraft.
(Dr. Joseph Murphy)



Veganes kostenloses Waschmittel

Die Waschmaschine stinkt.

Die Wäsche, die Du rausholst stinkt erbärmlich.

Ja, Du bist nicht die Einzige, bei der dieses so läuft.

Es ist erbärmlich und zu noch mehr Duftmittel und Weichspüler hast Du einfach keine Lust mehr.

Es geht so alles richtig ins Geld.

Wenn Du etwas für Dich und Deine Lieben, die Natur und Tiere tun willst, dann lasse die üblichen Waschmittel einfach links liegen.

Diese Waschmittel enthalten viele Zusatzstoffe, die Du nicht erwartest.

So erzählten mir vor einigen Jahren Mitarbeiter eines großen Waschmittelherstellers, dass tonnenweise tierische Fette bei der Waschmittelproduktion verwendet werden.

Ich konnte es nicht glauben.

Meine Recherchen ergaben, dass dieses wirklich stimmt.

Aus diesen Fetten werden Tenside hergestellt. Diese Tenside sorgen dafür, dass zwei eigentlich nicht miteinander zu vermischende Stoffe vermischt werden können. Schon heftig.



Es gibt viele spannende Dinge, die Du kaufen kannst.
Ich versuchte Waschnüsse, weitere Kugeln ...
Sicherlich sie funktionierten alle. Doch gefiel es mir
noch immer nicht so richtig.

Ich dachte, wenn es Waschnüsse gibt, dann muss es
auch etwas bei uns in der Natur geben, was genauso
funktioniert.

Eines Tages fiel mir ein Artikel in die Hand.

Mit Efeu waschen.

Efeu ist ein nachwachsender Rohstoff.

Er ist in allen Ecken zu finden.

Dieser Gedanke gefiel mir.



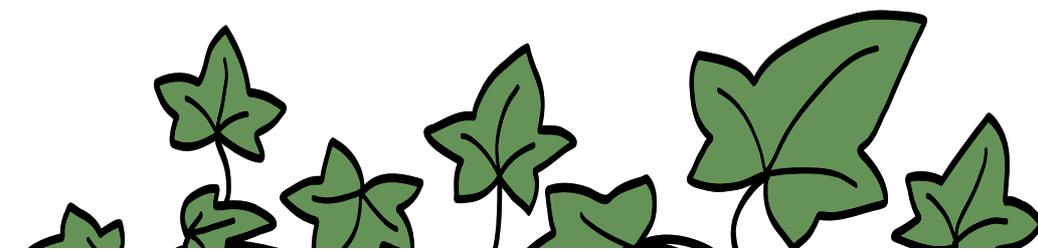
Rausgesprungen und habe 10 Efeublätter gepflückt.

Die Anleitung sagte 4 – 7.

Die Zahl 10 gefiel mir besser.

Die Blätter wurden eingerissen und in einen Stumpf
gesteckt. Dieser wurde zugeknotet. Natürlich kann Du
auch einen Beutel nehmen, der verschließbar ist.

Achte darauf, dass alles gut verschlossen ist,
sonst sind die Blätter in der Wäsche gut verteilt.





Ich wasche überwiegend dunkle Wäsche bzw. Buntwäsche mit Efeu bis 40° C. Weiße Wäsche wird auch gewaschen, doch vergilbt diese mit der Zeit.

Ist die Wäsche stark verschmutzt, so ist diese schon am Abend vorher in Wasser zu legen, damit der Schmutz sich herauslöst.

Manchmal wasche ich bis 60° C, doch dann riecht die Wäsche nach den Blättern. Ist diese trocken, gehört der Geruch auch der Vergangenheit an.

Efeu ist ein Gewächs, das ganzjährig zu pflücken ist. Es ist kostenlos. Es enthält Saponine.

Es handelt sich um einen sekundären Pflanzenstoff. Dieser wirkt antibakteriell und auch gegen Pilze. Auch bilden diese Saponine in Wasser auch Schaum.

Weitere Pflanzen, die Du zum Wäsche waschen in Deutschland verwenden kannst, sind Kastanien, Schleifenblume und auch Birkenblätter.

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei Deiner Umstellung.



Verliere Deine Frau, Freundin – Deinen Mann, Deinen Kumpel durch ...



„Manno, das nervt mich nun wirklich! Nach fünf Jahren treffen wir uns wieder zum Klassentreffen und Ihr hängt wie Süchtige über dem Handy und schreibt Euch! Habt Ihr auch noch einen Mund, der sich außer zum Kauen und Trinken auch noch anders bewegen kann?“

Alle schauten Friederike verständnislos und genervt an. Friederike packte ihre Sachen und sagte: „Ich gehe rüber in die Pizzeria. Wer reden möchte, kann ja nachkommen. So öde verbringe ich meinen Abend nach all den Jahren nicht mit Euch!“

Enttäuscht verließ sie das Restaurant. Sie plante ein Frustessen mit Pizza, Pizzabrötchen mit viel Knobutter, Canelloni, einem Salat, Tomatensuppe und Nachtisch.

Kaum hatte sie einen freien Platz ergattert, standen schon die Brötchen auf dem Tisch und sie startete ihre Bestellung. Da ging die Türe auf: „Du willst alleine essen? Was ist mit uns, Friedi?“

Ein Handy und auch die Medien haben viele Vorteile. Man kann schnell miteinander kommunizieren und manchmal ist es sehr hilfreich. Doch sind auch gewisse Regeln einzuhalten.

Es handelt sich bei diesen Regeln um Höflichkeit, Achtung und Respekt gegenüber jedem mit dem Du Dich triffst. Ja, natürlich sind auch Deine Liebste, Dein Liebster und Deine Kinder gemeint. Du trägst die Verantwortung für eine gesunde geistige Entwicklung Deiner Lieben.

So ist ein Handyverbot am Tisch beim Essen und bei anderen Gelegenheiten durchaus angebracht. Sinnvoll sind feste Handyzeiten.

Hängst Du immer nur am Computer oder am Handy, wenn Du Dich mit jemanden triffst, dann wundere Dich nicht, wenn Deine Besucher eines Tages nicht mehr zu Dir kommt. Du vereinsamst. Dein Besucher, Deine Freundin, Dein Freund jeder fühlt sich vor den Kopf gestoßen, wenn Du so agierst.

Was soll dieses?

Der Fachbegriff für ein solches Verhalten heißt „Phubbing“. Laut google.com setzt sich Phubbing aus den Worten phone (= Telefon) und snubbing (= jemanden vor den Kopf stoßen) zusammen. Das Handy wird benutzt während man sich mit Freunden trifft, mit ihnen Essen geht ...

Du missachtest Deine Freunde, Deine Gastgeber ... Du bist sehr unhöflich und respektlos. Wundere Dich nicht, wenn Du zu vielen Anlässen nicht mehr eingeladen wirst oder Deine Freundin, Dein Freund Dich plötzlich und unerwartet verlässt.

Jetzt heule nicht rum. Packe Dich an Deine eigene Nasenspitze. Es gab kaum noch gemeinsame Erlebnisse oder Gespräche. Du hast Handy gespielt und sie hat gemosert. Sie hat die gesamte Zeit nur noch Terror gemacht und total genervt.

Ihr lebtet euch auseinander und in einem schleichenden Prozess erfolgte das Auseinanderleben.

Deswegen ist es wichtig den Handykonsum einzuschränken. Auch solltest Du Dir feste Regeln aufstellen. Diese gelten auch, wenn Du alleine bist.

Feste Regeln, die Du auch beachtest. Es gibt nur noch feste Handyzeiten und ab sieben oder acht Uhr abends ist das Teil aus und Deine Lieben, Deine Interessen haben nun oberste Priorität.

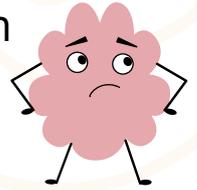
Erstaunt wirst du feststellen, wie viel Zeit Du auf einmal hast. Ein Buch lesen. Joggen gehen. Einem Hobby nachgehen. Endlich mal Zeit haben!

Endlich machen, was Du immer wolltest. Du wirst erstaunt, wie viel Zeit Du hast. Lasse diesen Kasten liegen und gehe mal ohne ihn einkaufen. Wie fühlt sich das an?

Ich weiß, die ersten Schritte sind schwer. Es sind die ersten Schritte in eine neue ungewöhnliche und spannende Zeit.

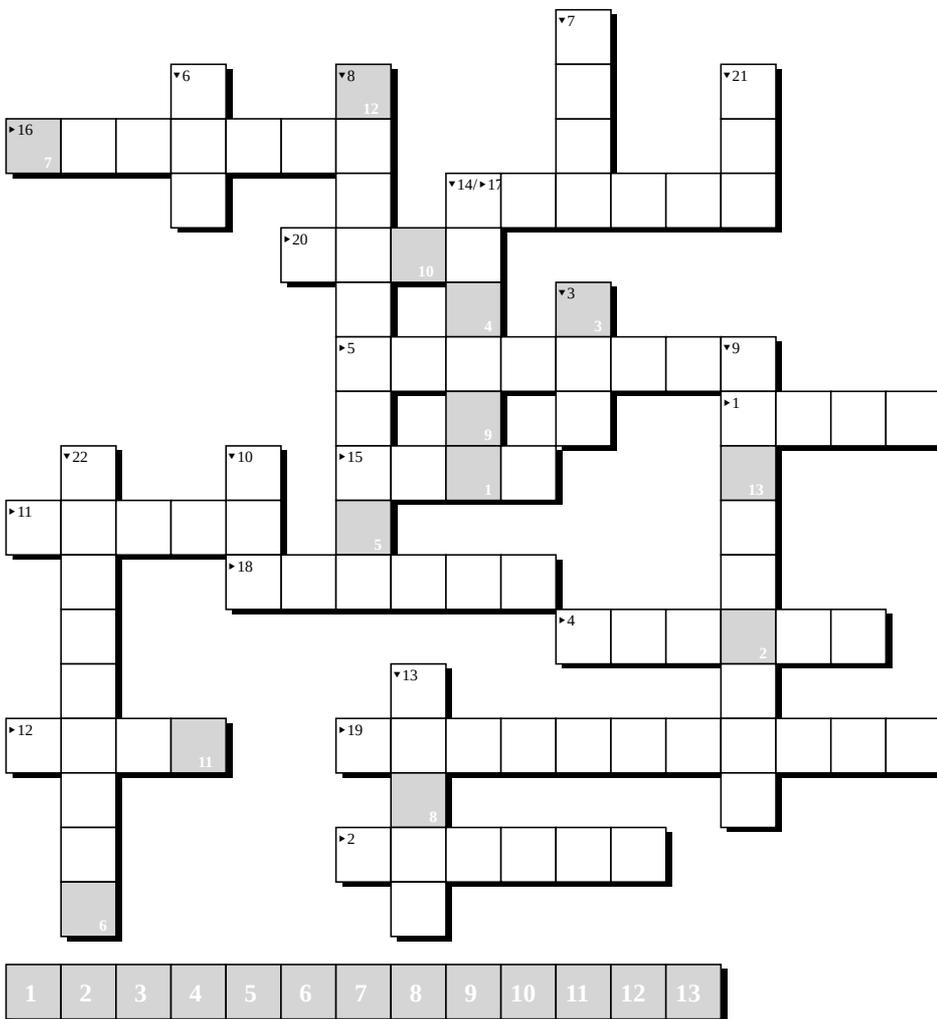
Gedächtnistraining und Kreuzworträtsel

Wie oft höre ich bei den Ausbildungen: „Ja, wir machen viel Gedächtnistraining!“ oder Senioren sagen mir: „Ja, natürlich mache ich Gedächtnistraining. Jeden Tag löse ich ein Kreuzworträtsel!“



„Oh, Kreuzworträtsel! Inwiefern ist das Gedächtnistraining?“

Löse das folgende Kreuzworträtsel und beobachte Dich.



1. Zahl ohne wert
2. Frauen die im Kloster Leben
3. Längster Fluss der Welt
4. Höchster Berg Europas
5. Hauptstadt v. Brasilien
6. hin und ...
7. größte Stadt in NRW
8. kleinste Knochen des menschlichen Körpers
9. auf eine Frage reagieren
10. luftförmige Materie
11. Mutter Jesu
12. frei von
13. Hauptstadt Vietnams
14. Kakashis Nachname
15. Griechische Mutter der Erde
16. Lust auf Essen
17. größte Insel Japans
18. Fürst im Orient
19. Geräuchertes Fleisch
20. RAUCHFLEISCH
21. Große Eule
22. Synonym Dackel



Schreibe auf, was Dir aufgefallen ist.

.....

.....

.....

.....

Nun folgt eine weitere Aufgabe. Diese ist eine meiner Lieblingsaufgaben beim Gedächtnistraining.



Nehmen wir das Wort: **Finanzamt**

Du darfst nur die Buchstaben verwenden, die im Wort enthalten sind. Es sind nur deutsche Worte zu verwenden. Es sind keine Abkürzungen zu verwenden wie usw.

Folgende Worte kannst Du bilden:

an, am Amt, Anna, in, im, Tim, Fan

Mehr Worte sehe ich im Moment nicht.

So siehst Du an diesem Beispiel auch, das die Wortwahl ein wenig geschickter sein muss.



Jetzt bist du dran, dein Wort: **Kindergeburtstagskuchen**

Wie viele Wörter findest du?

.....
.....
.....
.....

Beobachte jetzt, was geschieht bei dieser Übung mit Dir?
Wo liegt der Unterschied?

.....
.....

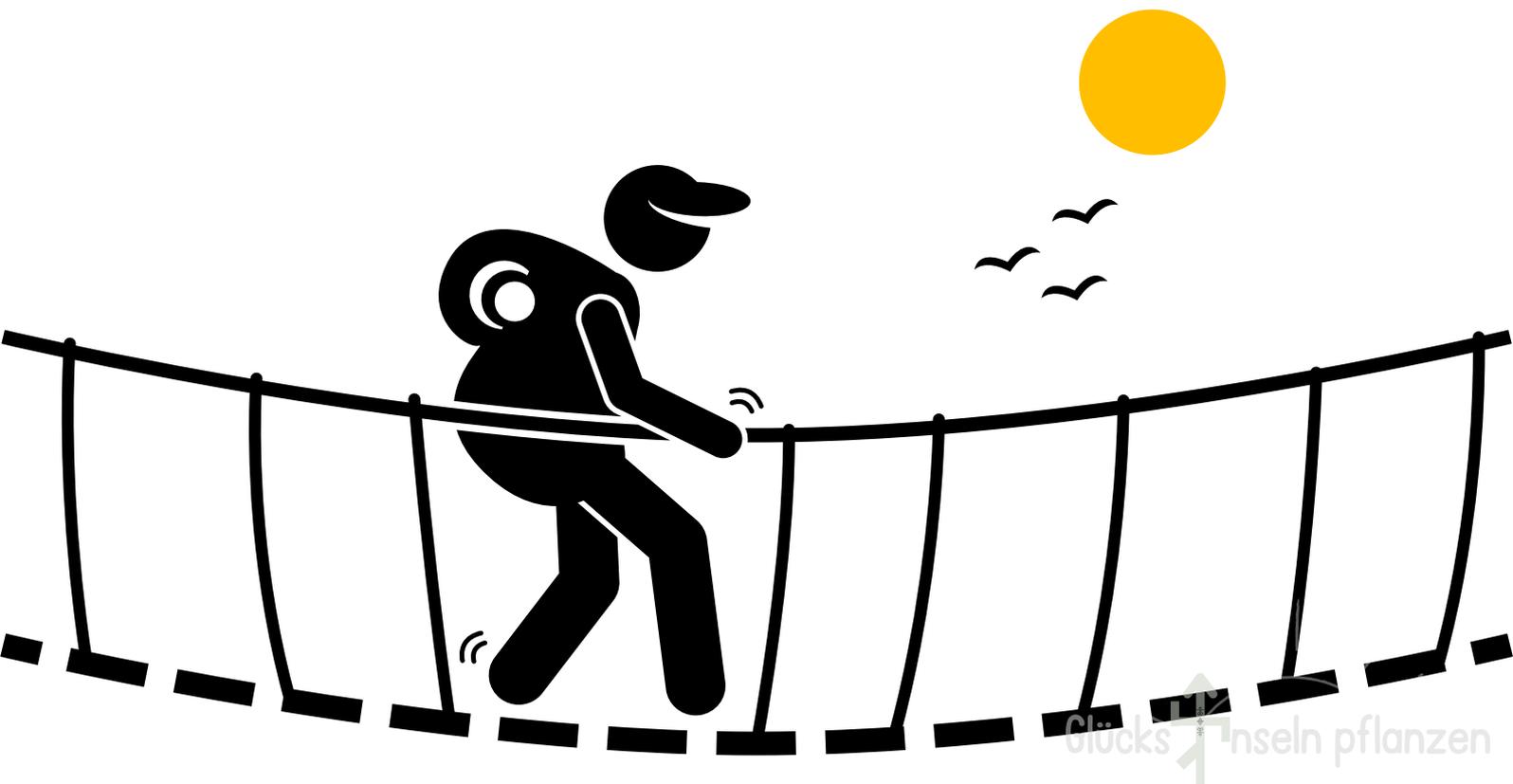
Die Antwort erhältst Du in der nächsten Ausgabe am 21. Dezember 2023.



Finde das Brückenwort

Hühner	brust	Bein
Übungs		Ball
Regen		Ständer
Licht		Leiter
Tisch		Fresko
Schall		Wand
Glücks		Tag
Pflaumen		Kuchen
Zahlen		Wald
Schüler		Titel
Tafel		Staub
Zeit		Ebene
Sport		rechnen
Tages		Geld
Unterrichts		Kunde

Lösungen: brust, gefühl, taschen, spiel, schutz, kinder, baum, zauber, buch, kreide, spiel, fach, schirm, strom, decken



Verregnete Rechenzeichen

Bei den folgenden Aufgaben kommt immer die Zahl 21 heraus. Durch den Regen sind die Rechenzeichen nicht mehr lesbar. Es sind +, -, x, die verschwunden sind. Setze diese an der richtigen Stelle wieder ein.

Es gilt hier nicht die Punkt vor Strich Regel.

A	7		17		2		27	=	21
B	88		44		2		67	=	21
C	14		2		10		3	=	21
D	1		14		9		19	=	21
E	18		4		2		4	=	21
F	24		5		1		7	=	21
G	13		7		17		2	=	21

Das folgende Gedicht wurde in jungen Jahren von einem großen preußischen König verfasst. Manchmal sind etwas ungewöhnliche Worte drin. Doch noch verständlich für uns. Er hatte einen scharfen Verstand und konnte die unterschiedlichen Lagen sehr gut analysieren. Auch sorgte er für wirtschaftlichen Aufschwung und siedelte „Neubürger“ an. Bei allem nahm er keine zusätzlichen Steuern ein. Er verstand sich als „Diener des Volkes“.

Das folgende Gedicht ist klein geschrieben und es gibt keine Leerzeichen und es fehlen auch Absätze und die Zeichensetzung. Lese es Dir laut vor und trenne die einzelnen Worte in Gedanken oder benutze einen Stift dazu.

dastabakskollegium

ich hab mich ausdertabagiegedrücktsonstwärichohnehexereierstickt
dort kann man herlichlangeweilespüngereredetwirdalleinvombataillieren
mir derichfriedlichergemütsartbinwilldiesesthemagarnichtindensinn
diefluchtergreifendeileichzumahl
nichtetwaweilichgarsohungrigbin
neinummiteinemzugedenpokalzuleerenaufdieteurekönigin



Herbst

Finde die angegebenen Wörter im Suchsel-Feld. Viel Erfolg.



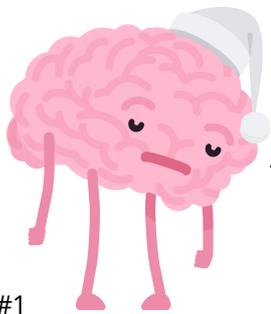
Diese Wörter sind versteckt: Herbst Igel Apfel Regenschirm Ernte Kürbis Erntedank Eichhörnchen Pilz Vogelhäuschen Zugvögel Herbstferien Jagd Laub Laternenumzug Nebelfelder Hagebutten Stoppelfeld Waldspaziergang Drachen Dunkelheit Gespenst Weinlese Holunder Haselnüsse Pfütze Rüben Sturm Unwetter Wind Walnuss Wildgänse Vogelscheuche Raureif Quitten Obst Nüsse

Hast du alle gefunden? Nein? Die Lösung ist am irgendwo am Ende. Findest du die? ;-P

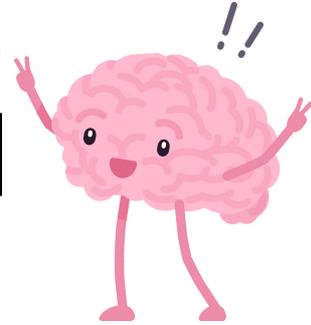
erstellt mit <http://suchsel.bastelmaschine.de/>

Glücksinseln pflanzen





Sudoku



Puzzle #1

					8	5	3	
				8			7	
7		8						
		6	7		4	9	3	5
	9	5	2				1	
		1	8					6
			3	8			6	
		3	9					
5	1		6			3		

Puzzle #2

							6	
		5		4			1	
4				1	7			2
	7							
	5		7	4				
8	4				1			5
	6						3	
2		7		9	8	4		6
5				7			2	9

Puzzle #3

7	5		4	2				
				1				
		4	6	5	3	1		
			3			7	9	
			7					
			1	6	9			
3	4		2				8	1
			8				5	7
8								

Puzzle #4

		2		7			8	
						6		4
5		3	4				7	
		8		5			9	
		5				8		1
6			8			4		
		6	5	9	4			
8	2						5	6
9						3		



Lösungen

V	I	J	V	V	P	P	H	E	R	B	S	T	F	E	R	I	E	N	R	P	K	A	U	G	Y	R	V	A	I	Y	O	E	S
H	E	R	N	T	E	D	A	N	K	R	J	S	E	V	O	T	N	R	S	D	N	A	P	F	E	L	X	Y	D	H	C	Q	H
P	R	M	W	Q	Z	J	L	Z	X	C	J	X	R	X	M	S	M	G	W	X	F	F	K	Q	T	M	X	B	T	D	P	C	C
W	E	B	X	R	Y	L	N	W	E	Y	B	Y	U	H	O	S	N	L	G	E	S	P	E	N	S	T	B	I	N	H	K	C	W
Q	G	R	T	Y	I	A	I	E	O	T	R	C	V	A	T	H	P	B	C	V	B	L	U	R	J	W	T	N	F	O	A	J	Y
Y	E	U	L	Q	J	U	C	L	A	L	C	X	J	I	M	R	H	W	D	R	K	I	O	B	E	R	N	T	E	N	O	L	K
L	N	R	I	N	D	B	T	C	U	K	J	H	S	R	M	U	S	M	B	R	A	U	R	E	I	F	L	F	N	V	N	Y	L
C	S	B	O	H	N	N	L	F	J	Y	Q	G	E	H	G	B	F	W	F	K	S	Q	K	L	X	K	P	U	H	O	W	R	S
P	C	D	X	E	L	S	Z	Y	F	Y	P	L	F	F	X	E	N	L	N	U	S	S	E	N	O	G	G	F	D	G	E	I	E
N	H	F	D	R	G	W	E	I	N	L	E	S	E	W	G	N	Y	G	H	W	A	L	N	U	S	S	V	O	F	E	W	I	Q
M	I	N	O	B	Y	M	P	Y	J	V	W	I	L	D	G	A	N	S	E	V	E	V	Q	Z	K	M	V	X	S	L	M	D	M
O	R	D	I	S	C	L	N	O	A	G	W	E	I	N	L	E	S	E	N	P	D	H	M	B	D	V	L	N	S	S	D	U	P
W	M	W	E	T	N	R	N	L	Y	S	K	P	G	I	L	B	C	Z	J	U	P	C	B	M	B	B	X	J	Y	C	N	L	I
W	X	S	V	N	H	J	U	X	P	V	X	H	S	X	U	S	U	A	U	C	E	G	R	V	V	I	A	J	H	N	K	P	
I	Y	M	E	I	C	H	H	O	R	N	C	H	E	N	I	W	M	G	G	Q	V	K	X	C	F	W	E	E	H	E	I	L	N
Z	M	D	T	L	R	D	I	Z	N	N	U	J	E	W	O	J	H	V	D	C	M	X	F	J	K	Q	X	L	C	U	W	C	G
T	P	F	U	T	Z	E	D	U	N	K	E	L	H	E	I	T	Z	O	H	M	K	N	U	B	M	B	C	D	N	C	M	L	X
Q	D	R	A	C	H	E	N	U	F	D	C	N	Z	W	C	E	K	G	T	L	S	P	L	E	W	K	V	Q	Y	H	J	T	Z
Y	N	B	D	B	V	Z	S	C	V	P	E	H	H	I	F	P	Z	E	P	A	B	Q	M	S	Z	Y	O	G	I	E	I	Q	D
W	S	T	O	P	P	E	L	F	E	L	D	K	C	P	O	U	H	L	G	T	G	R	O	H	J	Z	G	G	M	S	G	U	O
H	X	M	G	K	Y	I	T	B	W	M	S	N	U	F	T	P	H	Y	F	E	Z	P	L	H	K	N	E	B	D	F	D	I	R
T	L	P	C	B	B	C	A	Y	I	B	U	N	O	N	L	D	O	G	R	C	V	W	A	I	E	L	Q	B	V	Z	T	G	
I	L	V	K	D	P	H	G	E	N	G	N	S	W	R	B	C	V	X	W	N	Q	R	K	G	A	B	H	F	I	C	M	T	N
U	Q	L	G	P	C	G	E	I	D	E	D	T	E	S	D	E	H	G	I	E	F	G	K	E	Z	E	A	B	J	E	C	E	B
S	K	B	T	Z	O	S	N	V	F	L	N	E	T	M	K	X	J	C	V	N	A	S	U	B	P	L	U	B	O	V	J	N	O
M	I	B	F	L	S	R	C	C	K	Y	E	U	T	E	S	Q	T	D	B	U	C	J	R	U	Z	F	S	Q	G	V	V	E	O
L	N	P	C	L	P	J	E	T	B	S	X	O	E	D	Z	J	E	G	K	M	D	H	B	T	L	E	C	A	I	X	S	L	F
B	Q	W	B	H	A	E	I	K	X	L	G	O	R	R	F	Y	K	L	U	Z	Q	P	I	T	C	L	H	X	G	W	O	G	H
W	J	J	M	K	M	L	K	G	C	L	B	J	U	W	G	D	Z	I	F	U	D	Y	S	E	M	D	E	F	A	C	B	B	Q
B	B	R	H	A	S	E	L	N	U	S	S	E	S	M	U	K	K	H	G	G	R	S	C	N	D	E	N	Y	O	K	S	N	D
J	D	R	C	Z	G	P	O	N	T	B	B	F	Q	S	X	X	J	J	J	T	W	T	I	T	S	R	B	F	P	O	T	N	S
Q	W	A	L	D	S	P	A	Z	I	E	R	G	A	N	G	J	Y	Q	Y	J	R	U	W	E	F	G	W	V	I	D	F	W	J
O	S	Q	H	L	P	R	C	E	S	N	Q	H	O	L	U	N	D	E	R	Q	A	R	R	Q	V	A	S	F	L	R	B	E	W
K	T	O	G	D	Y	W	P	Y	R	Z	I	F	T	G	N	W	X	L	B	R	W	M	D	O	S	G	H	I	Z	P	O	T	Q

Puzzle #1

1	6	2	4	7	9	8	5	3
9	5	4	1	3	8	6	2	7
7	3	8	5	2	6	1	9	4
8	2	6	7	1	4	9	3	5
4	9	5	2	6	3	7	1	8
3	7	1	8	9	5	2	4	6
2	4	7	3	8	1	5	6	9
6	8	3	9	5	2	4	7	1
5	1	9	6	4	7	3	8	2

Puzzle #2

7	8	1	5	2	3	9	6	4
6	2	5	8	4	9	7	1	3
4	9	3	6	1	7	5	8	2
1	7	9	2	3	5	6	4	8
3	5	6	7	8	4	2	9	1
8	4	2	9	6	1	3	7	5
9	6	8	4	5	2	1	3	7
2	1	7	3	9	8	4	5	6
5	3	4	1	7	6	8	2	9

Puzzle #3

7	5	1	4	2	8	3	6	9
6	3	2	9	1	7	8	4	5
9	8	4	6	5	3	1	7	2
5	1	6	3	4	2	7	9	8
4	9	3	7	8	5	2	1	6
2	7	8	1	6	9	5	3	4
3	4	5	2	7	6	9	8	1
1	2	9	8	3	4	6	5	7
8	6	7	5	9	1	4	2	3

Puzzle #4

4	1	2	9	7	6	5	8	3
7	8	9	1	3	5	6	2	4
5	6	3	4	8	2	1	7	9
1	4	8	6	5	3	7	9	2
2	3	5	7	4	9	8	6	1
6	9	7	8	2	1	4	3	5
3	7	6	5	9	4	2	1	8
8	2	4	3	1	7	9	5	6
9	5	1	2	6	8	3	4	7

**“Bleib stark
Kind!”**

**“Nimm, was kommt
und mache, was geht.”**

**“„Ich kann nicht.“
Sei ehrlich mit Dir selbst, es heißt:
„Ich will nicht.“**

**Jemand einen Floh ins Ohr
setzen (Sprichwörtliche
Redensart)**

**“Besser zweimal fragen, als
einmal irregehen.
(Sprichwort)”**

**“In unser Vaters Apotheke sind
viele Rezepte. (Johann
Wolfgang von Goethe)”**

Glücksinseln pflanzen

**“Die Außenwelt ist der
Spiegel Deiner
Innenwelt.”**

**“Die Zeit ist an keinen
Pfahl gebunden.
(Sprichwort)”**

**“Gehe dahin, wo Dein
Ziel sich realisieren
soll.”**

**“Das Leben ist viel zu
kurz, um nicht zu
lachen.”**

Das linkshändige Kind

1. Linkshänder oder Rechtshänder?

Was hat Ihr Kind gemeinsam mit Albert Einstein?

Aristoteles, Leonardo da Vinci, Isaac Newton, Friedrich Nietzsche, Johann Wolfgang von Goethe, Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart, Picasso, Angelina Jolie, Julia Roberts, Nicole Kidman, Brad Pitt, Tom Cruise, Jack the Ripper, Billy the Kid, Napoleon Bonaparte, Julius Cäsar... waren Linkshänder.

Albert Einstein war der berühmteste Linkshänder.

Gab es in Deutschland schon immer die freie Entscheidung mit welcher Hand man schreiben darf?

Leider NEIN!

Bis Mitte des letzten Jahrhunderts wurde Kindern, die mit der linken Hand schreiben wollten, die linke Hand auf dem Rücken festgebunden. Sie wurden geschlagen und bestraft, wenn sie mit links schrieben.

Noch in den 1970er und 1980er Jahren wurden linkshändige Kinder in den Schulen teilweise gezielt umgeschult. Obwohl heute die Brisanz der Umschulung und deren Folgen bekannt sind, werden weiterhin Kinder umgeschult und dürfen nicht mit ihrer dominanten Hand arbeiten.

Eine Umschulung der Händigkeit hat massive Folgen für das gesamte Leben. Die Umschulungsfolgen sind oft ein Trauma und bleiben bis zum Lebensende. Auch die Familie hat darunter zu leiden.

Oft wird mir gesagt, dass in der Familie keine Linkshänder sind. Bei Nachfragen erhalte ich die Antwort: "Onkel XX war schon immer ein wenig langsamer. - Er brauchte immer etwas länger als andere... - Er war immer so ungeschickt, tollpatschig!" Diese Aussagen könnten evtl. Hinweise sein, dass der Onkel ein umgeschulter Linkshänder war. Die Händigkeit ist vor der Geburt festgelegt.

Sehr früh wird die Händigkeit beeinflusst. Wir nehmen das Beispiel etwas Ausschneiden lernen. Der Erzieher nimmt die Doppelschere (= Rechtshänderschere). Das Kind steckt vorne die Finger seiner rechten Hand durch Augen der Scherengriffe. Der Erzieher benutzt die hinteren. Das linkshändige Kind erlernt das Ausschneiden mit der rechten Hand.

Ob Rechtshänder oder Linkshänder jeder darf frei entscheiden, mit welcher Hand er schreiben, malen oder arbeiten will.

2. Der umgeschulte Linkshänder bzw. Rechtshänder

Babys, Kleinkinder, Menschen werden bewusst oder unbewusst beeinflusst. Bei der Wahl der Hand erfolgt vieles durch Nachahmung. Das Kind schaut wie Vater, Mutter, Bruder... die Zähne putzen und wählt, obwohl Linkshänder, die rechte Hand. Mama macht es bestimmt richtig! So ist Nachahmung eine Möglichkeit einer unbewussten Umschulung.

Eine weitere Möglichkeit wäre, dass das Kind im Kindergarten hört, dass es "doof" sei, weil es mit der falschen Hand malt. Deswegen wird es von den Wunschfreunden geschnitten und verstoßen. Da das Kind dazugehören will, weil alle so cool sind, ändert es beim Schreiben und Malen den Handgebrauch.

In manchen Traditionen, Ländern ist es nicht üblich mit der linken Hand zu schreiben, zu essen... Das Kind wird von Anfang an auf die rechte Hand getrimmt.

Bewusste Umschulung von Eltern, Großeltern, Erzieher... das Kind wird gezielt aufgefordert mit der vermeintlich "starken" Hand die Aktivitäten durchzuführen.

Einmal sagte mir eine Großmutter energisch: "Stelle dir mal vor Ute, unser Enkel wäre fast Linkshänder geworden! Aber ich habe darauf geachtet, dass er es nicht wird! - Ach habe ich dir schon erzählt, dass er massive schulische und psychologische Probleme hat? Er ist in psychologischer Behandlung!" Jahre später hörte ich, dass der Enkel, das Abitur geschafft hatte. Jedoch lagen seine Noten nie in dem Traumbereich seiner Schwester. "Ja, er hatte es immer schwerer als unsere Enkelin!"

Damit das Kind möglichst wenig beeinflusst wird, werden Gegenstände mittig angereicht. Das Besteck liegt mittig auf dem Teller. Das Kind wird beim Spielen nicht aufgefordert die andere Hand zu benutzen.

Bei der Begrüßung wird die rechte Hand gegeben. Das ist eine gesellschaftliche jahrhundertealte Vereinbarung, die ist einzuhalten. "Gib das schöne Händchen" zu sagen, ist ein Tabu! Erklären Sie Ihrem Kind, warum es so ist. Das Menschenkind wird es verstehen.

2. 1. Folgen einer Umschulung

Ich zitiere Frau Dr. Johanna B. Sattler. Sie teilt die Umschulungfolgen und ihre Nebenwirkungen, wie folgt, ein.

Primäre Folgen einer Umschulung sind:

- Gedächtnisstörungen (das Aufnehmen, Behalten und Abrufen vom
- Lernstoff) Konzentrationsprobleme (Man ermüdet schnell, durch erhöhte
- Anstrengung) Lese- und Rechtschreibprobleme
- Links-Rechts-Unsicherheit
- Feinmotorik, Tremor (schlechtes Schriftbild)
- vom klaren Sprechen bis zum Stottern und Stammeln

Oben genannte Erstfolgen können Sekundärfolgen nach sich ziehen, wie:

- Unsicherheit
- Zurückgezogenheit
- Konzentration auf 1 bis 2 Freunde
- Bettnässen und Nägelkauen
- Störungen im Persönlichkeitsbild
- emotionale Probleme bis ins hohe Erwachsenenalter
- Überkompensation durch erhöhten Leistungseinsatz
- Klassenclown, Trotzreaktionen, sich nicht einordnen können
- unkontrollierte Wutausbrüche, Aggressivität
- Depressionen, Perfektionismus

Diese aufgeführten Folgen können auch ohne Umschulung auftreten.

Eine Umschulung der Händigkeit greift in die Ablaufprozesse im Gehirn ein. Der umgeschulte Mensch muss ständig mehr Energie und Kraft einsetzen als der nicht umgeschulte rechts- oder linkshändige Mensch.

Bei einer Umschulung wird nicht die Intelligenz gemindert. Es kommt beim Abrufen von Lerninhalten, beim Formulieren, beim Zuhören, beim Schreiben zu erhöhten Kraftanstrengungen von geschätzten 30% (lt. Frau Sattler).

Dem Unterrichtsgeschehen kann der umgeschulte Mensch nicht komplett folgen. Mit der Zeit lassen die Aufmerksamkeit und Konzentration nach.

Auch bei Prüfungen, Klausuren, Diktaten... erreicht er sein normales Leistungsniveau nicht. Er benötigt länger, bis er etwas verstanden hat oder er muss nochmals explizit üben und/oder sehr deutlich angeleitet werden. In Mathematik benötigt er 3 - 4 unterschiedliche Rechenbeispiele und mehrere Übungsaufgaben, um den gesamten Rechenweg nachzuvollziehen und zu verstehen. Er muss kleinschrittig abgeholt werden.

Der umgeschulte Mensch zweifelt an seiner Intelligenz, an seinen Fähigkeiten. "Wieso ist XY besser als ich? Ich habe ihr alles erklärt und sie schreibt eine 1 und ich eine 3?" Der Lehrer zeigt kein Verständnis. Der Schüler erhält die schlechtere Note. nicht selten klaffen mündliche und schriftliche Ergebnisse sehr weit auseinander. Oft kommt es bei Klausuren, Referaten, mündlichen Prüfungen... zu Blackouts!

Damit der umgeschulte Linkshänder oder Rechtshänder dieses kompensieren kann, wird er verstärkt Lernen, Lernen und nochmals Lernen... oder er wird Klassenclown und/oder gibt auf.

In Gesprächen sind die sprunghaften Gedanken des umgeschulten Linkshänders auffallend. Laufend wird das Thema gewechselt. Er hat Angst seine Gedanken zu vergessen. Bei plötzlichen Nachfragen ist er unfähig seinem Gegenüber klar und präzise seine Gedanken, Ideen... darzulegen. Die Zuhörer verstehen ihn nicht und können dem Gesagten und den Gedankensprüngen oftmals nicht folgen.

Manche werden zu Perfektionisten, damit sie nichts vergessen und falsch machen. Andere wirken auf Außenstehende als unzuverlässig, flatterhaft. Sie sind Chaoten, schaffen Realitäten oder stoßen ihre Mitmenschen vor den Kopf.

Oftmals sind sie Einzelgänger. Sie konzentrieren sich auf ein bis zwei Freunde. Sie sind unfähig Gefühle zu zeigen. Einen Freund zu umarmen, fällt ihnen schwer.

Was ich hier beschrieben habe, ist nur ein kleiner Exkurs in die Welt eines in der Händigkeit umgeschulten Menschen. Jedoch glaube ich, dass Sie liebe Leser einen leichten Eindruck über Umschulungsfolgen und den Folgen auf Persönlichkeit, Beruf und Privatleben erhalten haben.

Literatur: Johanna Barbara Sattler Der umgeschulte Linkshänder oder Der Knoten im Gehirn (Linkshändigkeit), 8. Auflage 2004

3. Linkshänder oder was?

Kinder sind mit zwei gesunden Händen ausgestattet. Beide werden gezielt eingesetzt. Jedoch ist eine Hand etwas geschickter, kraftvoller und leistungsfähiger. Die rechte oder die linke Hand! Es gibt ca. 30% Linkshänder. Es können jedoch mehr sein!

Komplizierte Aufgaben wie MALEN, SCHNEIDEN und SCHREIBEN durchzuführen erfordert eine hohe Geschicklichkeit. Die Händigkeit ist angeboren, sprich sie wird vererbt und als Handdominanz bezeichnet.

Die Hände sind durch Nervenbahnen mit der jeweils gegenüberliegenden Gehirnhälfte verbunden. Mit der linken und rechten Gehirnhälfte sind auch unterschiedliche Denkstrukturen verknüpft.

Das rechtshändige Kind hat meist Gedankengänge, die nacheinander erfolgen.

Die Gedankenwelt des linkshändigen Kindes wird oft von einem bunten Garten an Ideen überschwemmt. Sie vergessen manchmal, ziemlich oft, die Zeit. Beim Spielen und Arbeiten gibt es für die Kreativität selten ein Ende, da ständig neue Gedanken und Möglichkeiten hereinflattern.

Die Bevorzugung einer Hand mit den damit verbundenen Denkstrukturen nennt man Händigkeit.

Bei manchen Kindern ist, wie mir manche Eltern berichteten, die Händigkeit sofort nach der Geburt erkennbar. Bei einer normalen Entwicklung ist die Händigkeit schon in einem Alter von 12 - 16 Monaten festzustellen. In der Regel steht die "Chefhand" bis zum Eintritt in den Kindergarten fest.

Schwieriger wird es bei Kindern mit wechselndem Handgebrauch. Auch bei einem Großteil dieser Kinder steht die Händigkeit bis zum Schuleintritt fest.

Bei Kindern mit wechselndem Handgebrauch wird es schwieriger. Eltern, Erzieher...

beobachten das Kind und kommen zu keinem Ergebnis. In diesem Fall ist eine Testung der Händigkeit notwendig. Ein geschulter Berater kann durch eine Testung diese in der Regel feststellen. Sie ist spielerisch aufgebaut.

Auch besteht die Möglichkeit einer Rückschulung auf die dominante Hand (Chefhand). Diese ist mit dem Betroffenen abzusprechen. Eine erfolgreiche Rückschulung kann nur erfolgen, wenn der Mensch dazu bereit ist. Es ist davon abzuraten, die Umschulung ohne Begleitung von Fachleuten durchzuführen.

Auch wenn der umgeschulte Mensch diese Rückschulung nicht machen möchte, so versteht er nun, woher seine Probleme im Alltag kommen und lebt durch dieses Wissen glücklicher und wird ausgeglichener. Seine Verzweiflung ist verschwunden! Er ist sich nun gewiss, dass er nicht dummer als die anderen ist!

Was kann ich beobachten?

- Zähneputzen Wer hat dem Kind das Zähneputzen beigebracht?
- Blumen gießen Mit welcher Hand wird die Gießkanne genommen und gegossen?
- Hammer Mit welcher Hand wird der Hammer geschwungen?
- Stift nehmen Welche Hand nimmt den Stift? Wird gewechselt?
- Begrüßung Welche Hand wird spontan gegeben? (kleine Kinder)

Hinhören

Eltern, Erzieher, Lehrer sollten genau hinhören, was das Kind sagt!

"Oh, ist das anstrengend!" "Meine Hand tut weh!" "Ich kann nicht mehr!"

Solche und ähnliche Sätze können Hinweise für die Benutzung der falschen Hand beim Schreiben sein.

Verkrampfte Handhaltung, krakeliges Schriftbild, beißen auf die Unterlippe, schnell erschöpft und nicht mehr konzentriert sein, können ebenfalls ein Zeichen für das Schreiben mit der falschen Hand sein.

4. Schreiben mit der linken Hand

Der Stift liegt in der linken Hand locker. Als Rechtshänder stelle ich mich gegenüber dem Kind hin und zeige ihm die Stifthaltung.

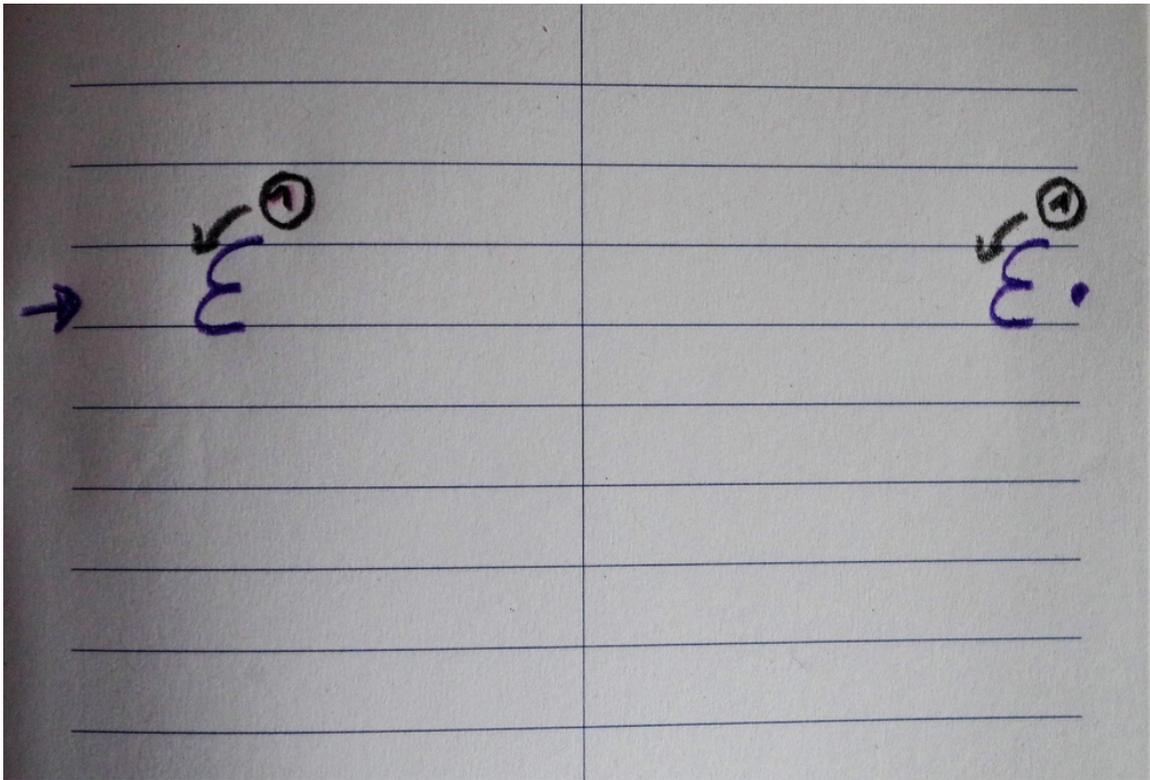
Zu beachten ist, dass die Schreibrichtung der Buchstaben immer gleich ist. Achten Sie bitte darauf, dass das Kind von Anfang an mit dem Schreiben der Buchstaben an der richtigen Stelle der richtigen Schreibrichtung beginnt.

Um dem Kind die Schreibrichtung frühzeitig beizubringen, nehmen Sie bitte Ihren Zeigefinger und bewegen nach jedem vorgelesenen Wort den Zeigefinger zum nächsten Wort nach rechts. So prägt sich das Kind unbewusst die Lese- und Schreibrichtung ein.

Auf dem untenstehenden Bild ist zu sehen, wie ein Arbeitsblatt beim Schreiben lernen aufgebaut sein sollte. Ein Anfangs- und ein Endpunkt wird festgelegt. Die Symbole sind frei wählbar, aber diese müssen dann immer für den Anfangs- bzw. Endpunkt stehen. Es darf kein ständiger Wechsel der Symbole stattfinden. Das verwirrt, irritiert und verunsichert den kleinen Menschen.

Schreibrichtung

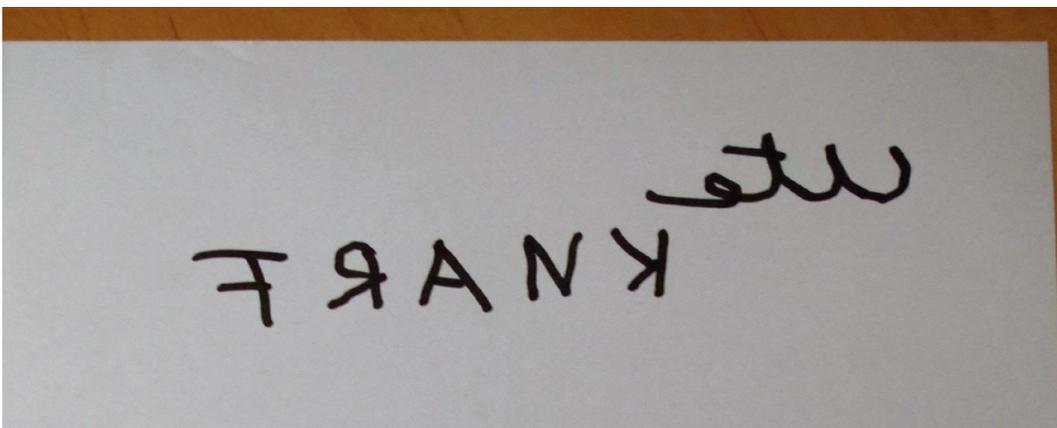
Die Schreibrichtung der Buchstaben ist in der Regel immer eingezeichnet.



So wie oben gezeigt, sollte auch ein Arbeitsblatt aufgebaut sein, so dass Rechtshänder und Linkshänder beim Schreiben sehen können, was sie machen müssen. Ist das Zeichen, der Buchstabe, das Wort nur an der linken Seite, so muss der Linkshänder beim Üben ständig den Schreibfluss unterbrechen und nachsehen, wie es weiter geht.

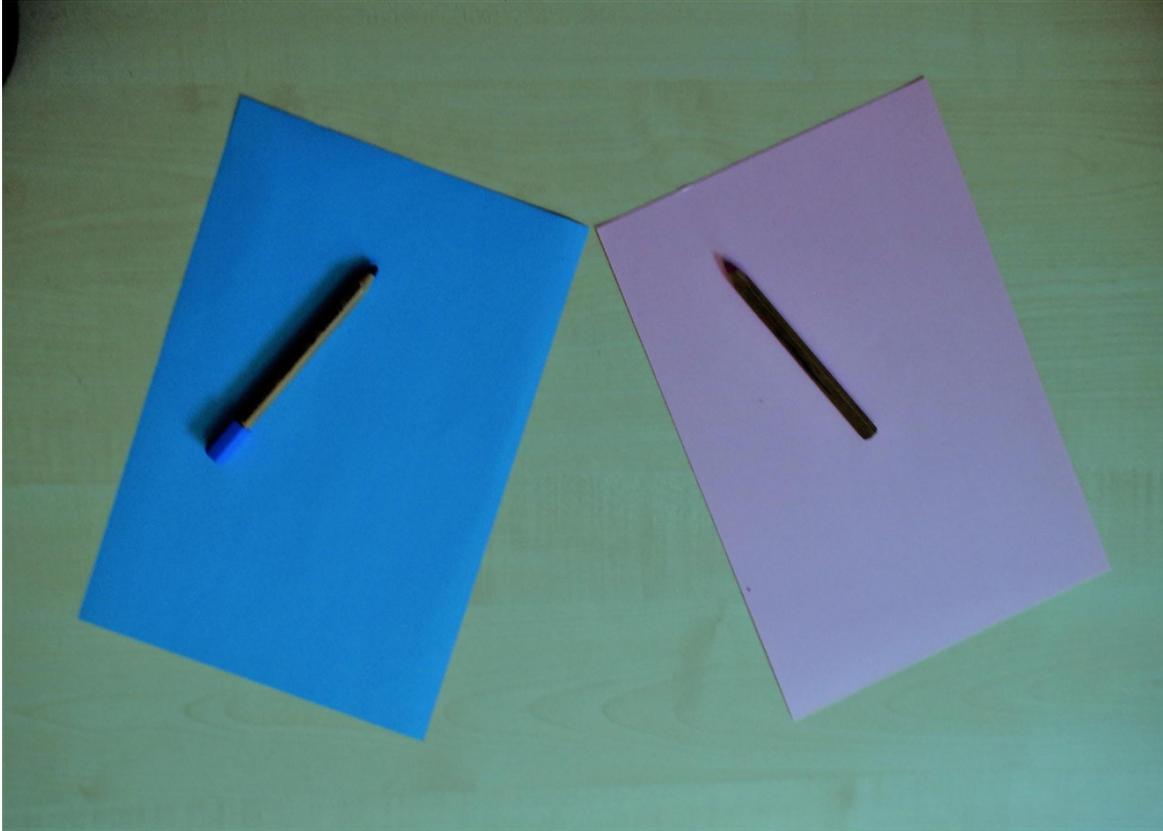
Spiegelschrift

Spiegelschrift ist zeitweise ein normales Phänomen, das Eltern bei ihren Kindern entdecken. Am Ende des ersten Schuljahres sollte das Kind nicht mehr in Spiegelschrift schreiben. Bei linkshändigen Kindern hängt dieses Phänomen mit der anderen Blickrichtung zusammen.



Im Kindergarten malen und bauen die Kinder oftmals seitenverkehrt. Die Spiegelung ist horizontal und vertikal.

Blattlage



Blattlage: Linkshänder

Blattlage: Rechtshänder

Auf diesem Bild ist die unterschiedliche Blattlage beim Schreiben für Links- und Rechtshänder dargestellt. Meistens ist die falsche Blattlage der Grund für das Verschmieren des Arbeitsblattes und einer verkrampften Stift- und Schreibhaltung bei linkshändigen Kindern.

Scheren

Sicherlich haben Sie schon einmal die Beurteilung/Verurteilung erhalten:

"Ihr Kind ist motorisch ungeschickt!"



Linkhänderschere

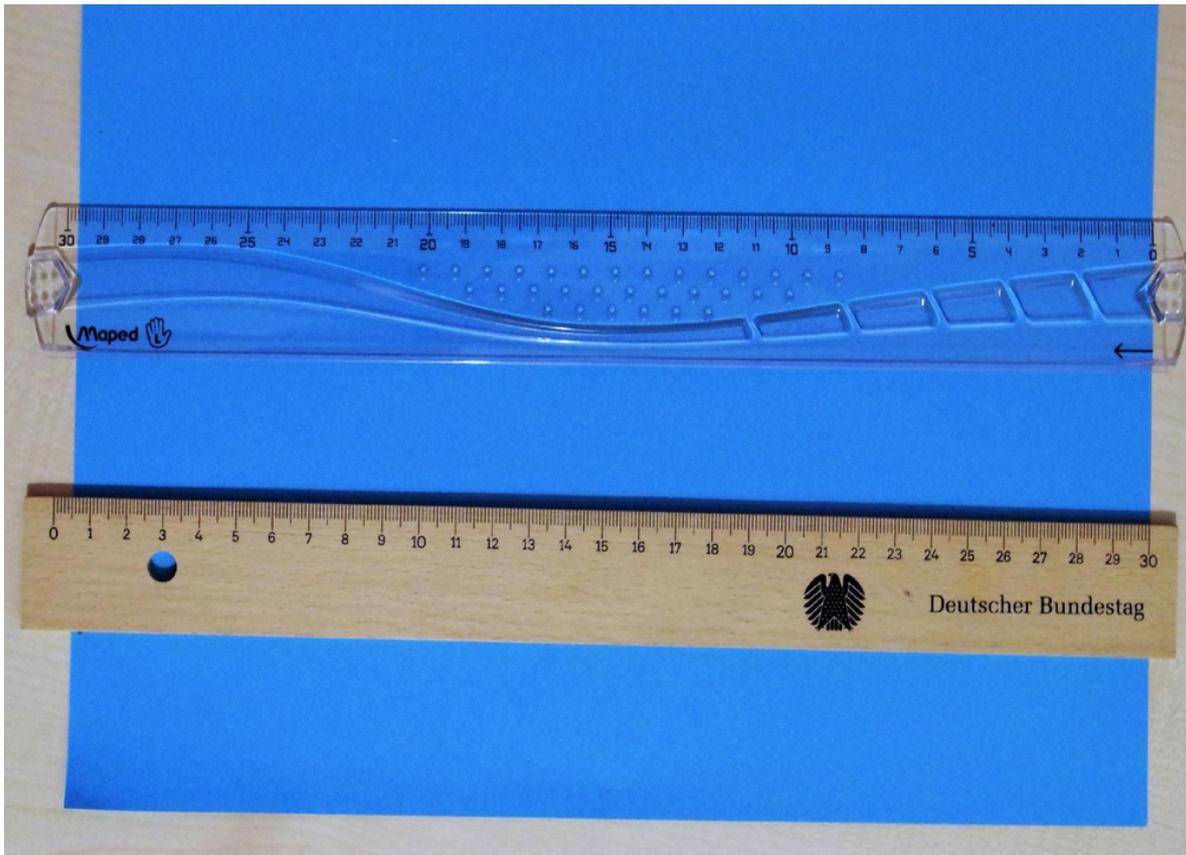
Rechtshänderschere

Sehen Sie den Unterschied zwischen den Scheren? Schneidet ein Linkshänder mit der linken Hand mit einer Rechtshänderschere, so wird selten ein akurates Ergebnis zu sehen sein. Beim Schneiden werden beide Schneiden der Schere auseinandergedrückt. Das Papier wird zwischen beiden Schneiden gequetscht.

Muss ein vorgegebenes Motiv genau ausgeschnitten werden und schneidet der Links- oder Rechtshänder nicht mit der richtigen Schere, so kann er der vorgegebenen Linienführung schlecht folgen.

Rechtshänder haben dieses Phänomen sicherlich schon bemerkt, wenn sie die Fingernägel schneiden. Mit der rechten Hand die Nägel der linken Hand zu kürzen klappt prima. Sobald die Schere in die linke Hand wechselt, verzweifelt man.

Lineal



oben: Linkshänderlineal

unten: Rechtshänderlineal

Beim Rechtshänderlineal fängt - genauso wie in der Mathematik - der Zahlenstrahl links bei 0 an und geht rechts im positiven Zahlenraum weiter (wichtig für Mathematik oder Geschichte, Zeitlinie n. Chr.). Beim Linkshänderlineal ist die 0 rechts. Nach links wird gemessen (Mathematik: negativer Zahlenraum oder Geschichte: Zeitstrahl v. Chr.). Damit kein Missverständnis im Zahlenraum auftritt, würde ich dieses Lineal erst später, wenn der Zahlenraum gefestigt ist, einsetzen.

Ebenso ist von diesem Lineal abzuraten, wenn man merkt, dass der kleine Mensch beim Lesen der Zahlen bzw. Wörter vieles verdreht.

Der Vorteil bei der Nutzung des Linkshänderlineals ist, dass präzisere Zeichnungen angefertigt werden können. Es wird sauberer und schneller gearbeitet.

Schreibtisch

Für Rechts- und Linkshänder wird der Schreibtisch/Arbeitsplatz unterschiedlich eingerichtet. Beim Linkshänder sollte der Lichteinfall von rechts und beim Rechtshänder von links kommen.

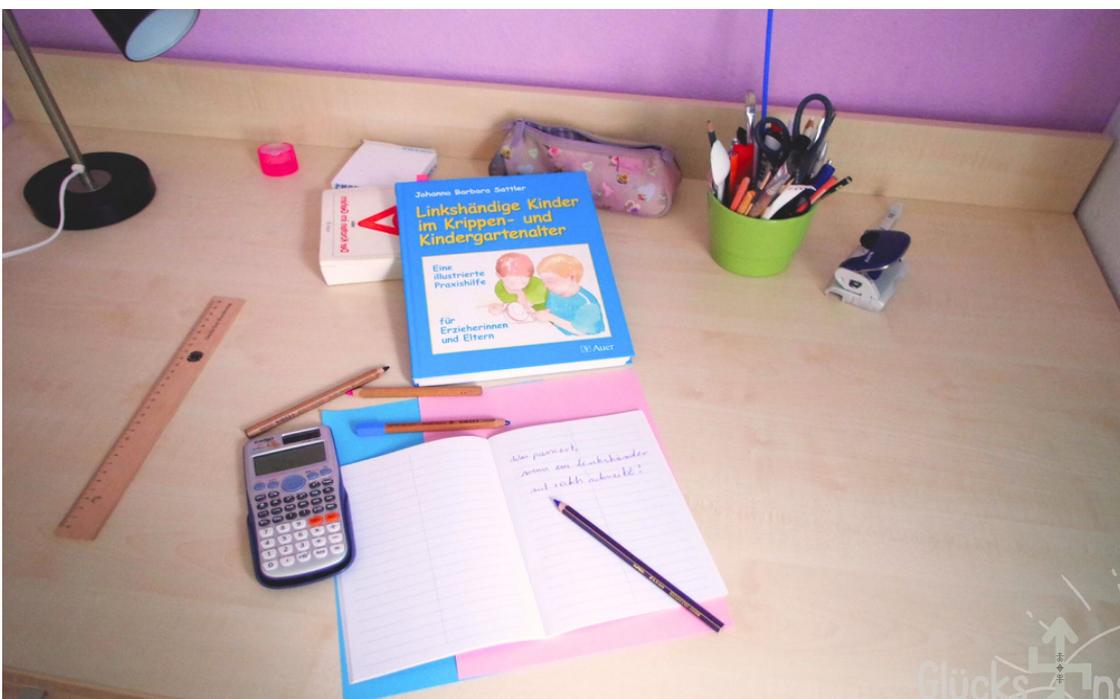
Die Details richtet jeder nach seiner individuellen Gewohnheit ein. Ein Linkshänder bevorzugt am Schreibtisch die Schubladen links und der Rechtshänder rechts.

Arbeitstisch Linkshänder/umgeschulter Rechtshänder



Die Lampe steht rechts. Ich persönlich habe eine recht schräge Blattlage, wenn ich mit der linken Hand schreibe. Das Buch kann auch auf dem Platz des Taschenrechners liegen, das heißt neben dem Schreibheft.

Arbeitstisch umgeschulter Linkshänder/Rechtshänder



Die Lampe steht links. Das Heft/Arbeitsblatt ist leicht nach links geneigt. Der Taschenrechner steht in der Regel links. Arbeitsbücher liegen entweder oberhalb des Heftes oder links daneben. Ich persönlich finde es praktischer und übersichtlicher, wenn die Arbeitsbücher direkt auf der richtigen Seite daneben liegen.

Die richtigen Arbeitsutensilien

Oftmals wird am falschen Ende gespart. Wichtig ist, dass in jedem Arbeitsbereich das richtige Werkzeug, Material eingesetzt wird (Spielzeug, Spiele für Linkshänder, Gartenscheren für Linkshänder...).

Wichtige Materialien für Kleinkinder, Kindergarten und Schule sind:

- Knetmasse
- gute weiche Buntstifte
- spezielle Füller für Linkshänder
- Scheren für Linkshänders
- Spitzer für Linkshänder
- Collegeblöcke
- Musikinstrumente für Linkshänder
- Spielzeuge
- gute scharfe Messer

Vom richtigen Material, vom richtigen Werkzeug, vom richtigen Instrument hängt der Erfolg und die Freude beim Lernen und Arbeiten ab.

Manchmal spart man am falschen Ende, so dass es am Ende viel teurer wird, weil die Gegenstände öfters neu gekauft werden müssen.

Wenn ein Linkshänder mit Werkzeugen arbeitet, die Türe mit dem Schlüssel öffnet, sieht dies für einen Beobachter oft sehr unbeholfen, dilettantisch aus. Viele Gegenstände, Maschinen sind nach DIN normiert und wurden für die Belange der Rechtshänder hergestellt und optimiert. Der Linkshänder bedient diesen Gegenstand mit der linken Hand oder versucht es mit der rechten Hand und findet bei der Handhabung seine individuellen Lösungen. Er sucht ständig nach Wegen, wie es funktionieren kann. In solchen Situationen denke ich: "Mal schauen, wie ich das wieder hinbekomme!"

5. Checkliste

Der Linkshänder in der Schule



- Linkshänder schreiben genauso schön wie Rechtshänder.
- Linkshändigkeit ist Ausdruck der motorischen Dominanz der rechten Gehirnhälfte (Gehirnhemisphäre).
- Linkshändige Kinder sollen in ihrer Händigkeit gefördert werden.
- Jegliche Umschulung und Umschulungsversuche sollen unterbleiben.
- Jede Umschulung bedeutet einen teilweise massiven Eingriff in das menschliche Gehirn vorzunehmen.
- Gebrauchsgegenstände müssen für das linkshändige Kind von Anfang an zur Verfügung stehen.
- Hilfestellungen beim Erlernen des Schreibens sind wichtig.
- Ein Linkshänder hat in der Schule links neben einem Rechtshänder zu sitzen.
- Der Lichteinfall sollte von rechts kommen.
- Von Anfang an sollte eine Computermaus für Linkshänder zur Verfügung stehen bzw. für Linkshänder eingestellt sein.
- Gewisse Dinge können nicht umgeändert werden, da sie normiert sind (Flaschenverschluss, Schrauben...).

(zitiert aus: Johanna Barbara Sattler: Das linkshändige Kind - seine Begabungen und seine Schwierigkeiten, S. 24, Auer, Donauwörth)

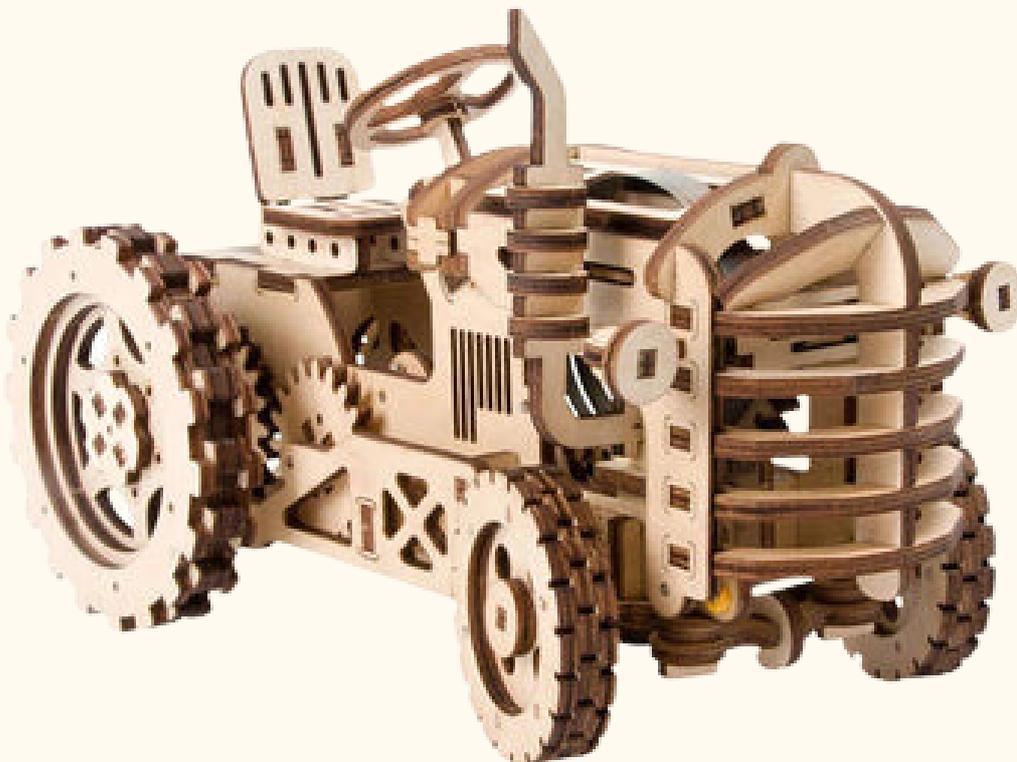
6. Linkshändigkeit im Vorschulalter

Die wichtigsten Voraussetzungen für die freie Entfaltung der Händigkeit sind:

- Rechts- und Linkshänder müssen gleichwertig behandelt werden.
- In Ruhe ist immer wieder zu beobachten, welche Hand das Kind für komplizierte Tätigkeiten nimmt. Der größte Fehler ist kurz hinzuschauen und zu denken: "Alles klar! Rechtshänder!" Wenn das Kind in den Kindergarten kommt, werden viele Tätigkeiten durch Erziehung bereits mit der rechten Hand ausgeführt (Essen, Schneiden, Zähne putzen...).

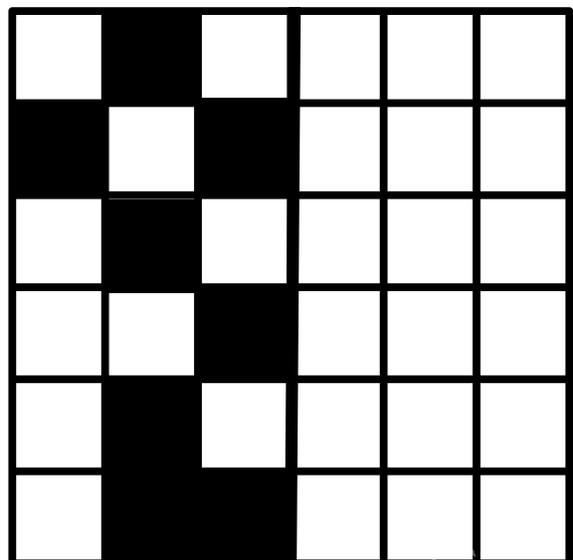
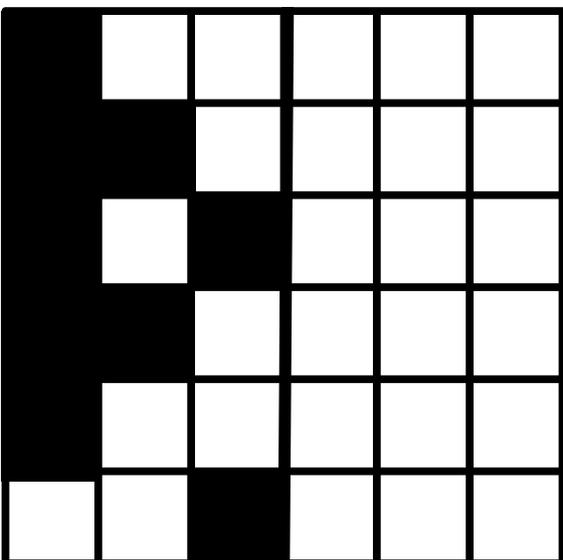
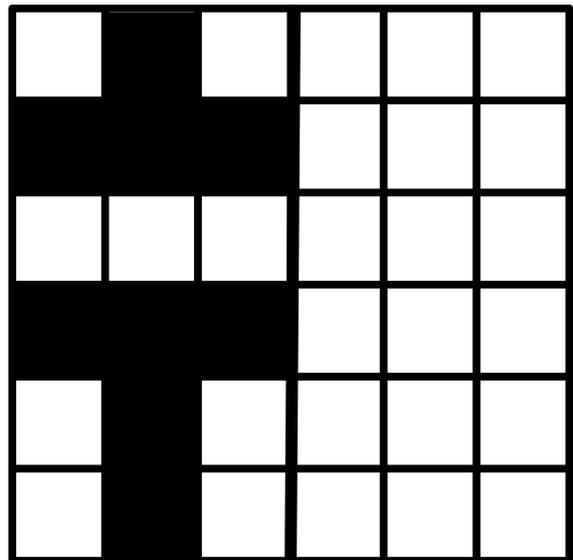
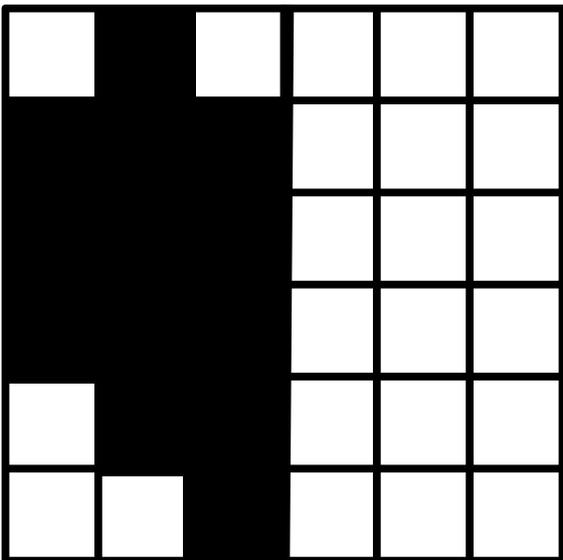
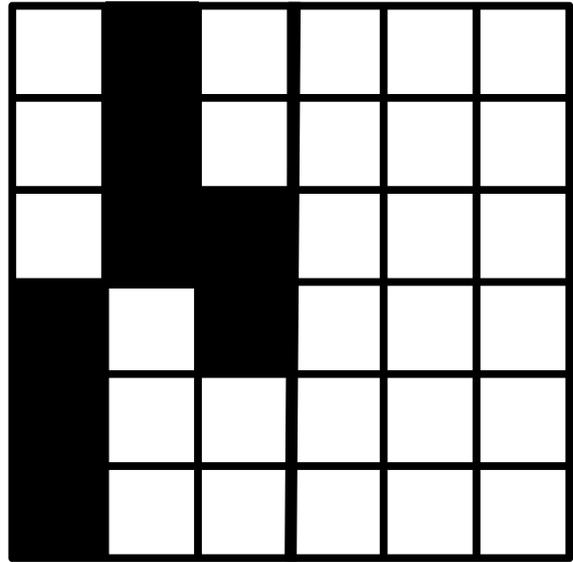
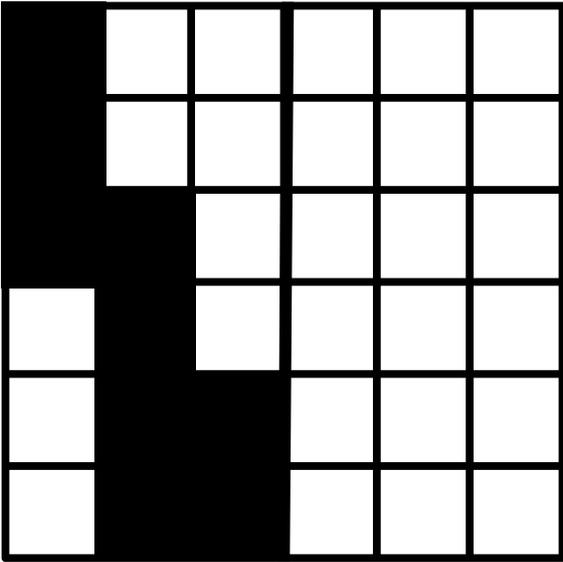


Holzpuzzlewelt.de

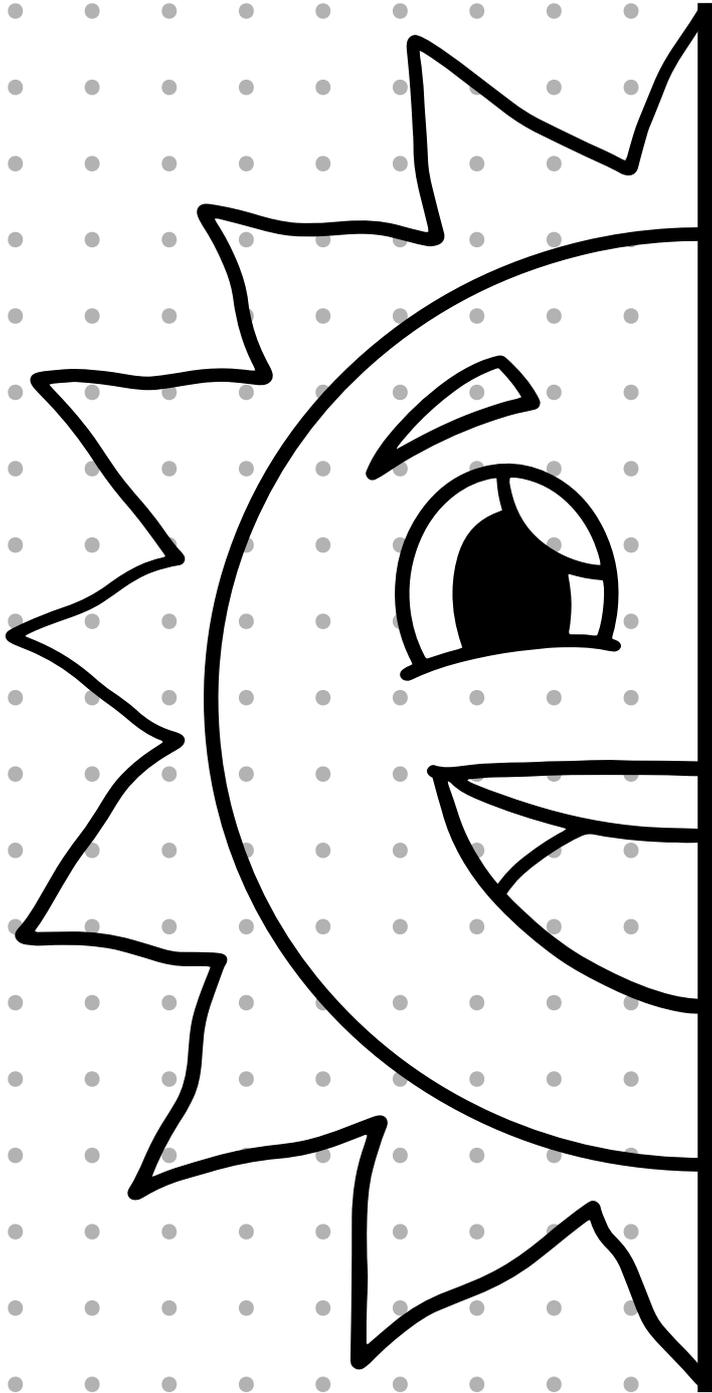


Glücks  Inseln pflanzen

**Räumliches Vorstellungsvermögen! Zeichne die
Kästchen spiegelverkehrt ein!**



Räumliches Vorstellungsvermögen! Zeichne die Sonne spiegelverkehrt ein!



Geheimschrift

Setze die richtigen Buchstaben ein!

a	e	i	o	u
Δ	*	+	#	-

s	c	h	d	f	r	n	m	t	l	b	p
?	:	!	¶)	1	2	3	4	5	>	<

Δ))	*

3	Λ	3	Λ

)	*	1	+	*	2

3	#	2	¶	?	:	!	*	+	2

?	4	-	!	5	>	*	#	2

*	+	*	1

<	Δ	<	Δ



5	Δ	?	?	#

Setze den richtigen Buchstaben ein!

A	B	C	D	E	F	A		C	D
	F		B		D	E		A	B
		E				C	D		

G	H	I	J	K	L		H	I	
K	L		H	I		K	G	H	
J		L	G	H			L		H

M	N	O	P	Q	R	S		N	O
P		R	S	M		O		Q	R
	M	N		P	Q		S		N

T	U	V	W	X	Y	Z		U	V
	X	Y	Z	T		V	W		
Z	T	U			X	Y	Z		U

Sudoku

Puzzle #1

					8	5	3	
				8				7
7		8						
		6	7		4	9	3	5
	9	5	2				1	
		1	8					6
			3	8				6
		3	9					
5	1		6			3		

Puzzle #2

							6	
		5		4			1	
4				1	7			2
	7							
	5		7		4			
8	4				1			5
	6						3	
2		7		9	8	4		6
5				7			2	9

Puzzle #3

7	5		4	2				
				1				
		4	6	5	3	1		
			3			7	9	
			7					
			1	6	9			
3	4		2				8	1
			8				5	7
8								

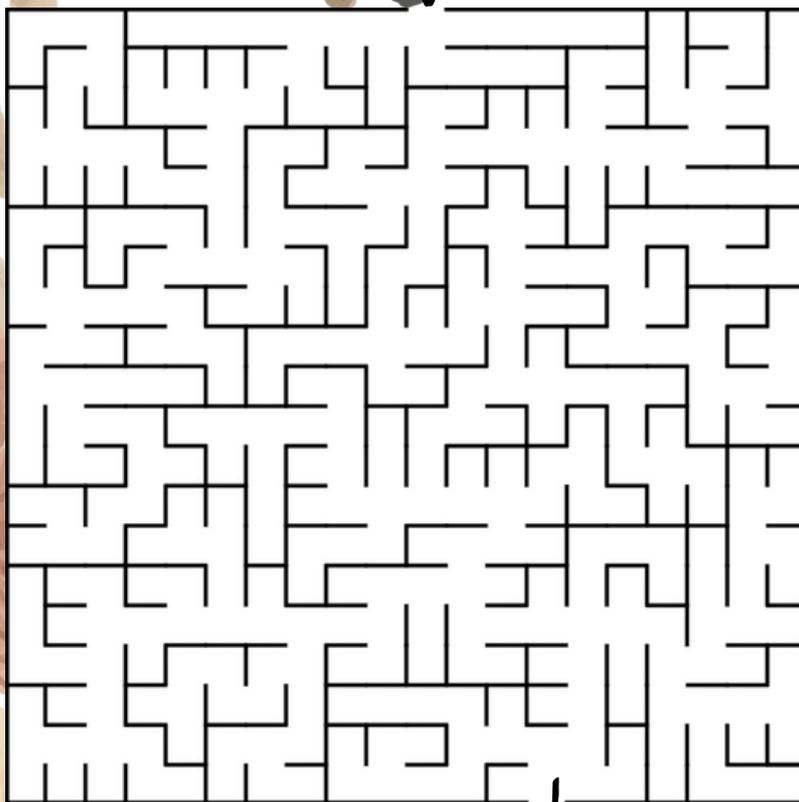
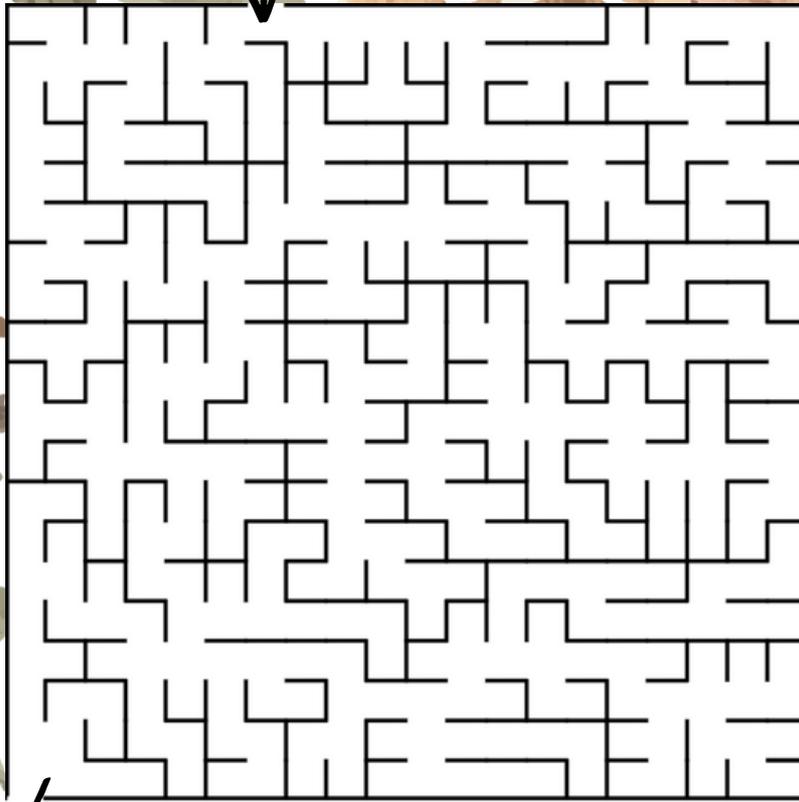
Puzzle #4

		2		7			8	
						6		4
5		3	4				7	
		8		5			9	
		5				8		1
6			8			4		
		6	5	9	4			
8	2						5	6
9						3		



Labyrinth

Findest du aus diesen Labyrinth raus?





Lösungen

I	J	L	A	T	E	R	N	E	N	A	T	X	D	T
P	D	G	D	Y	P	V	W	W	U	O	H	X	U	S
W	H	U	L	N	O	O	L	O	W	K	T	Y	U	R
I	E	N	X	T	F	C	A	E	Y	T	D	J	M	W
N	R	C	C	I	U	M	U	R	T	O	K	G	I	D
D	B	M	W	F	B	M	B	N	O	B	U	P	Q	J
U	S	A	K	K	X	P	P	T	D	E	S	C	P	E
O	T	G	F	E	K	P	P	E	F	R	T	I	Z	N
B	F	G	C	L	R	C	S	D	N	F	U	E	F	Z
F	P	W	Z	X	E	W	N	A	G	E	R	C	I	Q
Y	C	J	H	G	R	C	D	N	V	S	M	W	O	P
J	T	P	P	G	N	H	N	K	P	T	H	N	F	W
P	U	K	L	V	T	P	F	E	R	D	E	V	U	J
Z	E	A	P	F	E	L	C	G	I	Y	J	Q	F	E
M	G	N	V	R	U	F	H	C	F	O	B	S	T	E

Puzzle #1

1	6	2	4	7	9	8	5	3
9	5	4	1	3	8	6	2	7
7	3	8	5	2	6	1	9	4
8	2	6	7	1	4	9	3	5
4	9	5	2	6	3	7	1	8
3	7	1	8	9	5	2	4	6
2	4	7	3	8	1	5	6	9
6	8	3	9	5	2	4	7	1
5	1	9	6	4	7	3	8	2

Puzzle #2

7	8	1	5	2	3	9	6	4
6	2	5	8	4	9	7	1	3
4	9	3	6	1	7	5	8	2
1	7	9	2	3	5	6	4	8
3	5	6	7	8	4	2	9	1
8	4	2	9	6	1	3	7	5
9	6	8	4	5	2	1	3	7
2	1	7	3	9	8	4	5	6
5	3	4	1	7	6	8	2	9

Puzzle #3

7	5	1	4	2	8	3	6	9
6	3	2	9	1	7	8	4	5
9	8	4	6	5	3	1	7	2
5	1	6	3	4	2	7	9	8
4	9	3	7	8	5	2	1	6
2	7	8	1	6	9	5	3	4
3	4	5	2	7	6	9	8	1
1	2	9	8	3	4	6	5	7
8	6	7	5	9	1	4	2	3

Puzzle #4

4	1	2	9	7	6	5	8	3
7	8	9	1	3	5	6	2	4
5	6	3	4	8	2	1	7	9
1	4	8	6	5	3	7	9	2
2	3	5	7	4	9	8	6	1
6	9	7	8	2	1	4	3	5
3	7	6	5	9	4	2	1	8
8	2	4	3	1	7	9	5	6
9	5	1	2	6	8	3	4	7



Meine Bücher bei amazon:



Kurzgeschichten und Gedichte zum Erheitern und Nachdenken. Unterwegs in der Gedankenwelt entwickeln sich anhand eines Wortes oder Gegenstandes unglaubliche Gedichte und Kurzgeschichten. Sie bringen zum Nachdenken oder Schmunzeln. Kann dieses alles so sein? (Amazon, ISBN: 979872844 5975)

https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-Stern-leuchtet-Gedichte-Kurzgeschichten/dp/B0915V5G7Z/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140609&sprefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-1



Anhand von zwei original geführten Unterhalten auf FB zeige ich, anhand der Verläufe, wie Betrug strategisch eingeleitet und durchgeführt wird. An den Verläufen können im Moment Betroffene sehen, wie gesprochen wird. Gezeigt wird wie die Betrüger systematisch das gesamte Drehbuch aufbauen und den Betrug durchführen. Geld und nur Geld bzw. auf andere Vorteile sind sehen Sie ab.

Ute Maria Mennicken: Warnung! Liebesbetrüger! Scam Alert auf ALLEN Sozialen Plattformen wie: Facebook, Instagram, LinkedIn, XING ... (Amazon, ISBN: 9798601543637)

https://www.amazon.de/Warnung-Liebesbetr%C3%BCger-ALERT-Maria-Mennicken/dp/B083XWLW16/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=EY8GW02UZQ3V&keywords=ute+maria+mennicken&qid=1695140980&sprefix=ute+maria+mennicken%2Caps%2C80&sr=8-1



Using two real chat histories that actually happened, I show how the fraud is initiated and carried out. Those affected can currently see from the courses how people are speaking. How the scammers systematically build the entire script and carry out the scam. Money and only money or other benefits are what you are looking for.

Ute Düsterwald: This is a scam! Mom! On all social media like Facebook, Instagram, LinkedIn, XING ... (Amazon ISBN 9798710685303)

https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-social-Facebook-Instagram-LinkedIn/dp/B08XZTYK YJ/ref=sr_1_3?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&sprefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-3

Notizbuch:

**WAS DIR
NICHT GUT TUT,
SCHIEBE ES
VON DEINEN
SCHULTERN
UND RICHTE DICH
NUR NACH
DIR SELBER!**

NOTIZBUCH KARIERT,
120 SEITEN, 6 X 9,8

https://www.amazon.de/schiebe-Deinen-Schultern-richte-selber/dp/B0949CVNNQ/ref=sr_1_5?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KfV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Cap s%2C70&sr=8-5

Glücks  Inseln pflanzen

Nächste Ausgaben

Winterausgabe

21. Dezember 2023

Frühlingsausgabe

20. März 2024

Sommerausgabe

21. Juni 2024



Herausgeber:

Ute Düsterwald, Römerstraße 86, 52428 Jülich
redaktion@umadus.de
www.umadus.de

Jahrgang:

1

Erscheinungsweise:

4 x jährlich

Verlag:

Eigenverlag

Redakteurin:

Ute Düsterwald

Satz und Gestaltung:

Carina Mennicken

Leserzuschriften:

Die Redaktion behält sich die Auswahl und Kürzung vor.

Nachdruck:

Nur mit Absprache der Herausgeberin ist der Nachdruck von einzelnen Artikeln oder Aufgaben erlaubt.

Ausgabe:

herunterladen kostenlos auf www.umadus.de

Erstellt mit Canva Pro



Impressum

Glücks  Inseln pflanzen



Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) sowie durch Bild, Fernsehen, Funk und Internet, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen verbreitet werden. Auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung dürfen Inhalte des Werkes reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autorin und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise.

Hinweise und Haftungsausschluss:

Die medizinischen Inhalte dienen der allgemeinen Information. Alle Inhalte beruhen auf intensiver Recherche oder persönlicher Erfahrung. Die Autorin übernimmt keinerlei Gewähr. Auch sollen Sie weiterhin zum Arzt gehen. Diese Inhalte können keinesfalls den persönlichen ärztlichen Rat und die medizinische Unterstützung ersetzen. Bei Notfällen ist sofortiges Handeln angesagt und ärztliche Hilfe anzufordern. Jede Leserin, jeder Leser ist für jede seiner Handlungen und seines Tuns selbstverantwortlich.

Ich benutze in der Regel nur die männliche Form. Darin sind alle Geschlechter (M/W/D) enthalten.

Verweisende Links zu anderen Seiten:

Jeglicher Haftungsanspruch, welche sich auf Inhalte und Schäden jeglicher Art beziehen, sind ausgeschlossen. Die Autorin und der Verlag schließen alle Haftungsansprüche, welche sich auf Schäden jeglicher Art beziehen, aus.

Unterstützung:

Wenn Sie inhaltliche Anregungen haben, freuen wir uns auf Ihre Mail.

Ebenso freuen wir uns auf Deine Unterstützung (Spende): paypal.me/uteduesterwald
paypal.me/uteduesterwald

