

UMADUS

Glücksinseln pflanzen

Heft 2/2023

Lebensplanung 2024

Caspar, Melchior und Balthasar

Checkliste Schulranzenkauf

Kichererbsen in der Trennkost

Knobeln für Groß und Klein



Vorwort

Das Jahr ist endet bald. Das Heilige Seelenfest steht vor der Türe und noch bist Du im Stress.

Es folgt nun eine Zeit der Stille, der Ruhe und Besinnung. Du hast Zeit Dein altes Jahr zu reflektieren und Überlegungen für 2024 anzustrengen. Wenn Du etwas in Deinem Leben ändern möchtest, schaue Dir Deine aktuelle Situation an. Arbeite mit den hier im Heft befindlichen Aufgaben. Es hilft.

Zumindest uns haben sie geholfen.

Wir, das Team von umadus.de wünschen Dir und Deinen Lieben ein schönes Heiliges Seelenfest.

Das kommende Jahr möge erleuchten Deinen Weg und Dir Liebe, Glück und Harmonie bringen.

Ute für umadus



*Ein schönes Heiliges Seelenfest
wünschen wir*

Klare Worte

Täglich hört man so DIES und DAS!

Und vieles nervt einfach nur noch.

Gehe ich zur Weihnachtsfeier und freue mich auf Leckerer, höre ich: „Ich habe mal einen veganen Christstollen in Holland gekauft!“ Meine Stimmung sank sofort unter den Gefrierpunkt.

Nun, höflich wie ich bin, probierte ich halbherzig das Teil. Die Kruste fühlte sich weichzäh wie Kaugummi an. Vom Geschmack und dem enthaltenen „Scheinmarzipan“ sprechen wir überhaupt nicht.

Um mich herum sprechen alle nur von Krankheit. „Mann, oh, Mann, was bin ich alt geworden, dass ich mir so etwas anhören muss!“, denke ich verzweifelt.

Irgendwann greife ich ein und komme zu meinem Lieblingsthema und schon kommt wie auch in vielen Beiträgen zu sehen, mein Lehrer wieder raus. Wie oft wurde mir schon vorgeworfen, dass ich ein ...

Reden wir nicht davon.

Nun erzählt jeder von seinen Wehwehchen oder die seiner Frau. Ich sitze und staune und fühle mich völlig deplatziert. Was soll dies? Die Krankheit pflegen?

Irgendwann wurde es mir vor lauter Schmerzgedöns und Schmerzerzählungen wieder zu viel. „Dann trinkt endlich ausreichend Wasser. Schmerzen sind ein Anzeichen für Wassermangel im Körper. Man sollte mindestens ...“ - „Ja, das mache ich schon. Ich trinke sogar mehr.“

Was geschieht? Du wirst ausgelacht und ignoriert!!

Wie schon seit hunderten von Jahren, werden einfache Lösungen verlacht und ignoriert. Auch Pfarrer Kneipp hatte ständig Stress.

Was liebe ich Schokolade!

Kaffee, schwarzer, grüner Tee, Matetee, Schokolade, Bier, Alkohol, industriell hergestellte Softdrinks, Energiegetränke usw. entwässern den Körper. Das heißt 1 Tasse Kaffee = 1 Glas Wasser.

Wie kann jemand mit 50, 60, 70 oder älter sagen, dass er ausreichend getrunken hat.

Manchmal erhalte ich auch zur Antwort, dass der Hauttugortest sagt, dass ausreichend getrunken wird. Dieser Test wird schon eine grobe Auskunft geben. Doch letztens hatte ich da so meine Zweifel, ob dieses auch wirklich so stimmt. Ist dieser grobe Test vielleicht nicht auch nur Augenwischerei? Wägen sich dadurch die Menschen in falscher Sicherheit, da ihre Haut sofort zurückspringt?

Wird uns nicht so vieles vorenthalten? Wieso wird nichts über die wirkliche Gesunderhaltung des Körpers, des Geistes und der Seele erzählt. Sind Geist und Seele gesund, so ist es der Körper auch.



Krankheit entsteht durch einen Gedanken. Deinen eigenen Gedanken!

Gesundheit und Glauben sind echte Verbündete und voneinander abhängig.

Du hast nichts mit der Krankheit Deiner Mutter, Deines Nachbarn oder Deines Chefs zu tun. Wieso werden sie krank?

Kürzlich sagte mir eine Bekannte, dass sie jemanden kennen würde, der Menschen gesundbeten kann. Sie hatte irgendwelche Krankheiten.

„Spar Dir Dein Geld, dass kannst Du auch selber machen!“, meinte ich lapidar.

„Ich weiß, aber ich glaube nicht dran!“ wurde erwidert.

Oha, ich holte sehr tief Luft.

Versiepte Wasserleitungen

„Hör mal, hast Du das mit dem Trinkwasser mitbekommen? So wie unser Trinkwasser aussieht, kann ich kein Leitungswasser mehr verwenden. Es ist ungesund und schädlich! Ich werde mir eine Anlage kaufen, dann ist das Wasser auch zellverfügbar!“

„Wie bitte?“ meinte Nerven erreichten den höchsten Strapaziergrad, den ich habe.

„Was erzählst Du da für 'nen Stuss?“ (Ich versuche einigermaßen hochdeutsch zu schreiben.)

„Ja, kennst Du denn nicht die ganzen Bilder, im Netz? Alles ist verseucht und vergiftet!“

Nun gut, die beste Luft, das gesündeste Essen usw. erhalten wir im Moment nun mal nicht, doch ... diese Kunstgriffe dieser Marketingfachleuchten gehen mir echt auf den Schnürsenkel. Ein dickes blaues Wasserleitungsrohr! Voll mit Matsch, nenne ich es mal. Wo lag es? Welche Funktion hatte es? War es Opfer eines Rohrbruchs?

Und schon wurden wieder unzählige potentielle Kunden eingefangen, die möglichst bald eine Osmoseanlage kaufen werden. Es wird alles aus dem Wasser entfernt um am Ende wieder remineralisiert zu werden. Wo ist die Logik?

Unser Leitungswasser

Einen Teil meiner 70 Jahre alten Wasserleitungen musste ich erneuern. Alles sauber und mehr als im grünen Bereich. Die Monteure sagten jedoch, dass sie schon anderes gesehen hätten.

Lieber Leser,

informiere Dich richtig.

Mittlerweile überlege ich ziemlich lang und achte nicht mehr auf diese künstliche Verknappung.

Kaufe jetzt und nur dann ...

Sicherlich ein normaler Filter hinter der Wasseruhr, der groben Dreck, Verunreinigungen filtert, ist sinnvoll und eine erste Maßnahme. Dieser sollte jährlich gewechselt werden. Kann er sogar Chlor, Kalk und Fluor entfernen umso besser.

Nun kommt etwas, was ich nur vom Hörensagen weiß. Es soll noch keine Filter geben, die zuverlässig Medikamentenrückstände, Pestizide und Co. herausfiltern können. Zu bedenken möchte ich auch geben, dass nur wenige Lieferanten für diese Filter auf dem Markt sind und deswegen alle mehr oder weniger dasselbe Produkt verkaufen.

Das Wasser wird zellverfügbar, sobald es durch unsere Anlage gelaufen ist.

Was war dann vorher? Habe ich mein ganzes Leben Wasser getrunken und es wurde nie von den Zellen aufgenommen? Aber ich lebe noch und sogar ganz gut ohne diesen Filter!

Das Wasser aus unserem Filter ist das Beste. Wenn Du diesen Wasserfilter benutzt, wirst Du kerngesund!

„Aber bitteschön, ich bin top fit und kerngesund. Mein Arzt ist immer sauer, dass er an mir nichts verdienen kann. Heißt dieses im Umkehrschluss: Benutze unseren Filter und Du wirst krank? Nein, danke, darauf verzichte ich gerne!“

Alles ist verseucht und vergiftet!

So schnell bekommt man uns nicht kaputt. Ins Wasser werden in der Regel Chlor, Fluor, Kalk und viele andere Dinge geschüttet. In unserem Nachbarland Belgien in der Region an Aachen grenzend, ist das Wasser überhaupt nicht genießbar. Du öffnest den Wasserhahn und es stinkt nur noch nach Chlor und Co und schmeckt furchtbar. Ich nehme immer mein eigenes Wasser mit.

Doch ist es wirklich so heftig wie einige viele schreiben? Schreiben sie voneinander ab? Lenken sie Dich vom Wesentlichen ab? Was ist ihr wirkliches Ziel? Plappern sie dem Mainstream hinterher, statt mal ihr eigenes Gehirn anzuschalten, vermutete Fakten und unliebsame Meinungen anzuhören und die eigenen Schlussfolgerungen zu ziehen. Vielleicht kommst Du zu anderen Ergebnissen.

Eigene Quelle

Glücklich ist der, der eine eigene Quelle hat. Ich kenne jemanden, der dieses Glück hat. Und mein „lieber Scholli“, kennst Du den Ausdruck noch, da merkst Du den gewaltigen Unterschied. Deine Zellen saugen wie ein vertrockneter Schwamm dieses wertvolle Nass auf. Die Zellen fangen an in den höchsten Tönen zu jauchzen und zu jubilieren. Sie geraten in Verzückung, in Ekstase und zeigen es.



Osmoseanlage

Ich sage ehrlich, dass ich nicht weiß, was hilft. Viele schwören auf Osmoseanlagen. Auch sagen sie, dass sie Belege haben, dass dieses Wasser gesund sind. Was ich an dem ganzen nicht verstehe, ist folgender Gedanke: „Wenn reines Osmosewasser für uns gut wäre, wären dann nicht alle Gewässer der Welt osmotisch?“

Wenn ich auf die göttliche Ebene schaue, stellt sich die Frage: „Hätte Gott uns sozusagen „falsches Trinkwasser“ zur Verfügung gestellt?“ Sicherlich nicht! Gotteswege sind einfach. Er hat nichts schwer und kompliziert gemacht. Wir, die Menschen, machen es uns schwer.

Des Öfteren habe ich schon gehört, dass Menschen nach fünfzehn – zwanzig Jahren so krank wurden, dass sie wieder zum normalen Wasser zurückgekehrt sind. Ihnen soll es nach eigenen Bekunden wieder besser gehen.

UV-Lampen

Viele schreiben, dass sie UV-Lampen zum Abtöten der Keime benutzen. Übersetzt heißt dieses, dass Dein Trinkwasser ein Friedhof ist.

Ein schönes Wasserkristall nach Masaru Emoto

Alle kennen die schönen Wasseraufnahmen nach Masaru Emoto. Es heißt, dass gleichförmige Strukturen eine gute Qualität bezeugen. Ist dem wirklich so?

Es kann zum Beispiel Wasser geben, das sich total wohl in seiner schmutzigen chaotischen Umwelt fühlt. Es fühlt sich gut und geliebt. Wie wird die Fotografie aussehen?

In meinen Augen wird dieses Wasser einen wunderschönen gleichmäßigen traumhaft schönen „Kristall“ produzieren.

Fühlt sich das Wasser unwohl in seiner Umgebung, dann wird es die weniger schöne, eher ungleichmäßigen Kristalle zeigen. Wovon hängt der Bildbeweis für gutes glückliches gesundes Wasser wirklich ab?

- Vom Abfüller?
- Von der Filteranlage?
- Von der freundlichen Stimmung morgens?
- Von der lärmenden Baustelle vor dem Haus?

Sind diese Bilder wirklich ein Beweis dafür, dass diese Anlage auch in Deinem Hause glückliches und gesundes Wasser produziert?

Nun enden meine Gedanken! Vielleicht habe ich Dich meine Gedanken zum Nachdenken angeregt. .

Wenn Du nicht weiterkommst, dann ändere die Perspektive.

Oft überlege ich: „Wenn ich Gott wäre, wie würde ich es lösen?“

Am Ende des Tages ist alles Liebe.



Wie viel soll ich täglich trinken?

Die Faustformel lautet:

30 ml bis 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht

täglich 30 ml x 70 kg = 2,1 l

40 ml x 70 kg = 2,8 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
150	4,50 - 6,00



Natürlich sieht es auf dem ersten Blick nach viel aus, doch wie viele Menschen trinken bis zu 10 Tassen Kaffee täglich dazu 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.

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 Schlacken entfernen möchte. Kontrolliere regelmäßig Dein Gewicht.

Wann soll ich trinken?

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

Kaufe Dir schöne Gläser. Diese stelle bereits abends bereit. Ich trinke immer fast heißes Wasser morgens. So kannst Du schon im Bett oder auf dem Weg ins Badezimmer das Wasser trinken. Bi Du gewaschen, angezogen bist und Dein Frühstück bereitet hast, dürfte einiges an Zeit vergangen sein. Sobald Du einen Harndrang verspürst, weißt Du, dass dem Essen nichts mehr im Wege steht (morgens).

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. Entgegen vielen Gerüchten benötigt Dein Körper Salz, damit er gut und einwandfrei funktioniert. Sogar mehr als man uns sagt.

Warum Salzsole?

Sole aus nicht raffiniertem Salz hergestellt enthält neben Natrium und Chlorid 80 weitere Elemente, die der Körper benötigt.



Sole atmen
ausruhen
entspannen





(eigenes Archiv: Gradierwerk, Solegarten St. Jakob, Kevelaer)

Auf, auf nach Kevelaer zum Solegarten Sankt Jakob!

Wie? Kevelaer ist nun Kurort? War der Ort jahrhundertlang „nur“ Pilgerstadt, strebt er heute seine Anerkennung als Kurort an. 2024 könnte es soweit sein.

Im Jahr 1905 wurde bei Bohrungen nach Kohle die solehaltige Quelle entdeckt. Da man sie jedoch nicht benötigte, wurde sie wieder zugeschüttet. Jedoch wurde alles gut aufgeschrieben, so dass nachfolgende Generationen diese wichtigen Informationen hatten. 1989 begeisterte der damalige Stadtdirektor Heinz Paal mit seinem Projekt eines „Balnearenischen Kur- und Erholungszentrums“. 1994 kam es zu Bohrungen und 1995 bescheinigte das Fresenius Institut, dass das geförderte Wasser „Heilwasser und eine jodhaltige Thermal-Sole sei.“ Was will man mehr?

(https://blattus.de/archiv/kaz/texte/k_kaz/kurzentrum-kevelaer.html)

Dann trat mal wieder Ruhe ein. Doch plötzlich tat sich was. Dr. Dominik Pichler wurde Mayor of Kevelaer, so die offizielle Amtsbezeichnung. Auf deutsch soll es der Bürgermeister sein. Warum diese Anglizismen frage ich mich ständig.

So kam es 2018 zum ersten Spatenstich mit anschließender Bauzeit und Fertigstellung im Jahr 2020.

Auch Politik kann mal schnell sein.

Seitdem ist einiges geschehen. Es gibt ein Gradierwerk, ein Inhalatorium, eine Wassertretanlage, einen Barfussweg, Bocciarefelder, einen Bibelgarten, einen Atemweg und vieles mehr. Die Parkanlage ist eine interessante und spannende Mischung für jung und alt.

Der Eingangsbereich

Die Einfahrt war gut zu erkennen. Es stand ein riesiger blauer Stuhl als Wegweiser zum Parkplatz. Plätze gab es ausreichend. Die Behindertenparkplätze am direkten Eingangsbereich waren gut besucht.



Vor dem Empfangsgebäude befindet sich die Jakobsquelle. Die Quelle fand man in einer Tiefe von 553,50 m. Die Solequelle hat eine angenehme Temperatur von 27,5° C. Sie ist jodhaltig und begeistert mit einem Salzgehalt von 3%. Das Gradierwerk wird von hier aus gespeist.

Ein Blick ins Empfangsgebäude lohnte sich für mich. Hier gab es eine Animation runter zur Quelle. Man fuhr "virtuell" zur Jakobsquelle runter und stand sozusagen plötzlich im Wasser.

Eine Oase der Entspannung



Die gesamte Anlage war auch zur „winterlichen“ Zeit sehr schön. Meinen Aufenthalt empfand ich als angenehm. Der Bereich war offen und übersichtlich angelegt. Im Garten war es sehr ruhig und entspannend. Sogar um diese Jahreszeit wurden viele Besucher von den Angeboten angezogen.

Der Barfußweg

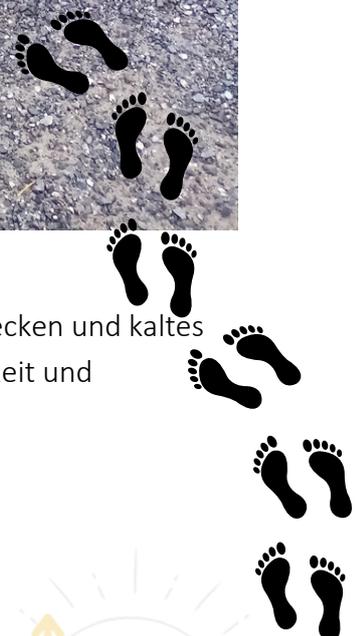
Er war wunderschön angelegt. Er wirkte sauber und gepflegt. Verschiedene Materialien wurden verarbeitet. Wir Menschen laufen gar nicht oder nur noch selten Barfuß. Dieser Weg sorgt dafür, dass der Körper reaktiviert wird. Beim Barfußlaufen in der Natur erdet man sich und verbindet sich wieder mit der Erde.





(eigenes Archiv: Barfußpfad mit Wassertretbecken)

Direkt daneben befanden sich die zwei Kneipp'schen Anwendungen: Wassertretbecken und kaltes Armbad. Bei meinem Besuch im Dezember waren freundliche 8° C. Es war Winterzeit und deswegen außer Betrieb.



Das Inhalatorium



(eigenes Archiv: Sologarten Kevelaer, Inhalatorium)

Magisch wurde ich von diesem Gebäude angezogen. Ich erklomm die Stufen, weil es schneller ging und stand vor einer Türe. Nun folgte ich einigen Menschen in das Gebäude. Ich wusste wirklich nicht, was mich erwartete.

Mein erster Gedanke war: „Oh, ohne Brille sehe ich bedeutend besser als hier mit.“ Es herrschte dicker Nebel. Mein nächster Gedanke: „Gott sei Dank muss ich bei dieser Suppe nicht Auto fahren!“

Aus den Augenwinkeln erahnte ich soeben noch eine freie Sitzgelegenheit und schon „platzte“ ich mich dahin.

Hinter der Nebelwand hörte ich Geisterstimmen. Gegenüber holte jemand beängstigend schwer Luft. Anfangs traute ich mich kaum zu atmen. Ich analysierte, wo ich nun bin. So etwas geschieht, wenn man sich vorher nicht informiert und vorbereitet ist.

Vorsichtig startete ich das tiefere Atmen. Es ging immer besser und tat mir gut.

In diesem Raum wurde die Sole „vernebelt“ (versprüht) und „nebenbei“ wurde mit Lichteffekten (Farben) gearbeitet. Jede Farbe hat eine spezielle Wirkung auf den Körper.

Nach ca. fünf Minuten verließ ich den Raum, was natürlich viel zu kurz war. Jedoch verspürte auch ich ein verbessertes Gesamtgefühl und freieres Atmen.

Der Atemweg

Damit wären wir beim Thema Atmen angelangt. Atmen vor allem das richtige Atmen ist zur Zeit ein wichtiges Thema. Diese Thematik wurde mit dem Atemweg aufgegriffen. Verschiedene Atemübungen werden bei 12 Stationen vorgestellt. Diese sollten natürlich auch gemacht werden oder gehe in einen Chor singen.



ATEMWEG
Station **12**

INNERE RUHE

Bitte fühlen Sie sich motiviert, die Anleitungsvideos umzusetzen. Tun Sie etwas Gutes für Geist, Körper und Seele. Trainieren Sie sich, atmen Sie hier die gute Luft ein und finden Sie hier zur inneren Ruhe.

ÜBUNG:

- 5 - 6 Minuten tief ein- und ausatmen
- Atemwege reinigen und entspannen

Hier geht's zum Video mit Dr. med. Patrick Stais,
Geschäftsführender Oberarzt der Lungenklinik
des Bethanien Krankenhauses in Moers

Glücksinseln pflanzen

(eigenes Archiv: Kevelaer, Solegarten St. Jakob, Atmenweg)

Das Gradierwerk

Das Gradierwerk war echt bombastisch. Es hatte die Form einer Muschel. Es war ein wahres Meisterwerk. Man konnte sich innen auf Bänke legen oder setzen. Um das Gradierwerk standen weitere zahlreiche Bänke.

Das Gradierwerk wurde mit ca. 550 m² Schwarzdornreisig (Schlehe) befüllt. Die Sole, die aus der Heilquelle vor dem Eingang stammt, hatte einen Salzgehalt von ca. 3%. Der Salzgehalt wurde durch das Gradierwerk auf 15% erhöht.

Wie funktioniert dieses?

Die Sole rieselt von oben am Schwarzdornreisig runter. Die Tropfen zerplatzen beim Aufprall auf den Reisig. Das Wasser verdunstet und das Salz bleibt an den Ästchen zurück. So erhöht sich die Salzkonzentration. In der Fachsprache nennt man diesen Vorgang aufgradieren.

Wie wirkt ein Gradierwerk?

Der Gang um und in das Gradierwerk ist die alternative zum Strandspaziergang. Es wird salzhaltige Luft eingeatmet. Feinste salzhaltige Tröpfchen werden versprüht. Diese werden nun mit eingeatmet.

Es ist nicht nur gut für Allergiker, sondern für jeden. Es kann befreiend und reinigend wirken. Es kommt, wie beim Strandspaziergang, zu spürbaren Verbesserungen bei Erkältungen und Infekten.

Ist die Nase zu, so bemerkt man bereits nach kurzer Zeit, dass sie freier wird.

Ein Besuch im Gradierwerk ist nicht nur für alte und kranke Menschen gut. Nein auch mit Kindern, Kleinkindern ist ein Besuch angesagt. Die Nasen werden frei. Man hat ein kleines schönes Ausflugsziel. Es gibt vieles zu entdecken auch schöne Spielorte.



(eigenes Archiv: Gradierwerk Kevelaer, innen)

Öffnungszeiten Gradierwerk: April bis Oktober 08:30 bis 21:30

November bis März 08:30 bis 19:00

Der Solegarten St. Jakob in Kevelaer ist ein schönes Ausflugsziel für alte und junge Menschen. Es gibt neben den Hauptattraktionen viele weitere Aktivitäten und Möglichkeiten der Beschäftigung oder einfach abschalten und die Seele baumeln lassen. Alles um sich herum vergessen und in einer Decke gekuschelt im Gradierwerk auf einer Bank liegen und träumen.

Hinweis: Im Sommer ist es im Gradierwerk rund 8° kühler, denke an eine Jacke.

Weitere wichtige Informationen

Die nachfolgenden Informationen wurden dem Informationsheft „Solegarten St. Jakob Gesund an Leibe und Seele“ Seite 38/39 vom Kevelaer Marketing übernommen.

Adresse

Solegarten St. Jakob
Hüls 17
47623 Kevelaer



Barrierefreiheit:

Die Anlage war barrierefrei für Menschen mit Gehbehinderung und teilweise barrierefrei für Rollstuhlfahrer, Menschen mit Sehbehinderung und blinde Menschen.

Parkplätze:

1. Parkplatz Solegarten St. Jakob
2. Parkplatz Hülsarkstadion (Hüls 13)



Bahnhof:

„Niers – Express“ (RE 10)
Am Bahnhof gab es ebenfalls einen Parkplatz.
Der Bahnhof lag nahe der Innenstadt.



Bus:

VRR, Linie 73 stündlich vom Bahnhof Kevelaer zum Solegarten St. Jakob



Gut zu Fuß?

Gute 10 Minuten soll man vom Rathaus über die Twistedener Straße zum Solegarten gehen.



Aktuelle Informationen erhält man hier:

<https://kevelaer-marketing.de/solegarten-st-jakob/gradierwerk-und-solequelle/>



Trennkost

I. Esspausen zwischen den Mahlzeiten

sind einzuhalten.

Nach dem Frühstück: 2 bis 3 Stunden

Nach dem Vormittagssnack: 1 1/2 Stunden

Nach dem Mittagessen: 3 – 4 Stunden

Nach dem Nachmittagsimbiss: 2 Stunden

Nach dem Abendessen sollte nichts mehr gegessen werden



II. Rezepte mit Kichererbsen/-mehl

Unter welche Kategorie fallen Kichererbsen?



Die Nahrung wird bei der Trennkost in drei große Bereiche eingeteilt.

Wir haben sogenannte kohlenhydrathaltige, neutrale und eiweißhaltige Lebensmittel.

Die als neutral eingestuften Lebensmittel dürfen mit den eiweißhaltigen oder kohlenhydrathaltigen Lebensmittel frei kombiniert werden.

Kichererbsen/-mehl stuft ich unter neutral ein, andere wiederum unter kohlenhydrathaltig oder auch eiweißhaltig. Ein wenig irritiert vielleicht das Wort „Mehl“. Um schlauer zu werden, habe ich die Facebookgruppe Trennkost nach Ursula Summ durchforstet

(<https://www.facebook.com/groups/588854987897405/>).

Tatsächlich wurde dort ursprünglich kommuniziert, dass Kichererbsen unter Kohlenhydrate fallen. Doch einige Jahre später wurden folgende Aussagen gemacht: „Nein, wegen der leichten Verdaulichkeit und weil sie den Blutzucker nur gering ansteigen lassen, werden sie den Neutralen zugeordnet.“

Ein weiterer Kommentar aus der Gruppe: „... Kichererbsen erhöhen den Blutzucker nur gering und ist laut Montignac auch leicht verdaulich. Darum sehe ich jetzt nicht unbedingt einen Grund, sie nicht als neutral einzustufen. ...“

Die Einordnung ist nun klar. Dadurch, dass Kichererbsen als neutral eingestuft werden, hast Du beim Kochen und Backen einen größeren Handlungsspielraum und kannst Deiner Phantasie freien Lauf lassen. Fast alles kann mit den Kichererbsen hergestellt werden: Brot, Kuchen, Nachtisch, Suppen, Dips, Aufstriche, Falafel, Nudeln, Pizzateig, Bratlinge, Pfannkuchen, Salate ...

Im Mittelalter waren die Kichererbsen bei uns als Natur- und Heilmittel bekannt. Sie sollen u. a. entzündungshemmend sein. Die Kichererbse (*cicer arietinum*) hieß Feldbohne, Venuskicher, Echte Kicher ... Sie gehört zu den Schmetterlingsblütlern. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Kichererbse>)

Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas sind sofort zu verwenden.

Getrocknete Kichererbsen sind 12 bis 24 Stunden einzuweichen. Sie quellen auf, werden weich und die Kochzeit verringert sich.

Das Einweichwasser wird weggeschüttet. Es soll Giftstoffe enthalten. Die eingeweichten Vernuskicher werden 1 – 2 Stunden gekocht (1 Std. für Eintöpfe, 1,5 bis 2 Std. für Humus).

Ein Rezept mit sehr wenig Aufwand:

Knabberei: geröstete Kichererbsen

Backofen: 200° C (Ober-/Unterhitze)

Zeit: 30 – 40 Minuten

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen, eventuell Haut

entfernen.

Das Backblech ölen/Backpapier.

Die Kichererbsen werden gleichmäßig verteilt und mit Öl beträufelt. Sie werden goldbraun geröstet.

Liebst Du Experimente dann probiere verschiedene Gewürze aus.



Herzhafte Pfannkuchen

Currypulver (oder ein anderes Gewürz nach Wahl)

75 g Kicherebsenmehl

1 Messerspitze Natron/Backpulver

1 Eigelb

20 ml Wasser (oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist)

1 Prise Salz

Alles vermengen.

Je nach Pfanne und Gewohnheit Fett/Öl/Ghee auslassen und erhitzen.

Pfannkuchenteig in die warme Pfanne geben, wenden.

Dazu passen Salate, Dips, Mandeln

auch Steak, Schnitzel, Hühnerbeinchen usw.



(Eigenes Archiv)

Gemüsehäufchen in Teigmantel

½ TL Backpulver (¼ Natron + einen Spritzer Zitronensaft/Essig)

1 Handvoll geriebenes Gemüse (Möhren, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Porree kleingeschnitten)
(nimm Dein Lieblingsgemüse)

1 EL Kichererbsenmehl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Optional: Chili, Paprika, Cayenne, Curry, Kräuter ...

Reibe das Gemüse und vermenge dieses mit den restlichen Zutaten.

Sollte die Teigmasse zu fest sein, dann schütte noch ein wenig Wasser rein zum Auflockern.

Zum besseren Abbinden kannst Du auch ein Eigelb in den Teig geben.

Sollte Dir Dein Häufchen im Inneren zu saftig sein, salze vorher das Gemüse und lasse es ca. ½ Stunde stehen. Drücke das Gemüse aus und vermische es erst dann mit den Zutaten.

Die Gemüsehäufchen werden in der Pfanne frittiert.

In die Pfanne gebe das Fett/Öl Deiner Wahl und erhitze es.

Die Gemüsehäufchen kannst Du auch im Backofen backen.

Sie kannst Du gut im Kühlschrank aufheben und vielleicht noch am nächsten Tag zur Arbeit/Schule mitgeben.

Dazu einen Dipp, mit frischen Salat servieren. Auch gebackener Ziegen-/Schafskäse oder ein Stück Fleisch schmecken gut dazu.

Alle Fotos in diesem Artikel sind eigene.





Mamas Sprüche

**Der Augenblick ist kostbar
wie das Leben eines jeden Menschen!
Friedrich J. Schiller (1759 - 1805)**

**Lerne zu sein, der Du bist und lerne gelassen auf das
zu verzichten, was Du nicht bist.
Henri Frédéric Amiel (1821 - 1881)**

**Die Familie ist und bleibt unverzichtbar.
Richard von Weizsäcker (1920 - 2015)**

**Und es herrscht der Erde Gott, das Geld!
Friedrich J. Schiller (1759 - 1805)**

**Gutes aus Gutem,
das kann jedweder Verständige bilden,
aber der Genius ruft Gutes aus
Schlechtem hervor.
Friedrich J. Schiller (1759 - 1805)**

**Freude an der Arbeit lässt das Werk
trefflich geraten.
Aristoteles (384 – 322)**



2024: Im nächsten Jahr werde ich endlich ... 2024

Anne hörte ihrer Freundin Juline aufmerksam zu. In ihrem tiefsten Inneren bedauerte sie Juline. Sie war die einzige in ihrem Freundeskreis bei der nichts funktionierte. Es fehlte bei ihr an allen Ecken und Kanten.

„Wie gerne würde ich ihr helfen, doch muss sie es selber schaffen. Ich kann sie nur im richtigen Moment unterstützen!“, dachte sie.



Sie hatten sich in einem Kaffee getroffen und genossen ihren Kaffee und das außergewöhnlich gute Weihnachtsgebäck. Anne überlegte, was sie ihr taktvoll sagen sollte. Da meinte Juline plötzlich: „Im nächsten Jahr wird alles anders. Ich nehme 20 Kilo ab, suche mir eine neue Wohnung und einen neuen Arbeitsplatz. Ich fange mit Taekwondo an und nehme Klavierunterricht. Ja, genau am 1. Januar, nein besser genau am 2. Januar werde ich starten. Ich muss mich erst noch von der Silvesternacht erholen ... und dann muss ich mich von meinem Freund und erst, wenn ich mich von ihm getrennt habe, kann ich mein ganzes Geld sparen und ... und ...“

Irritiert sprach Anne: „Warum fängst Du nicht direkt heute damit an? Ich hätte da eine gute Idee für Dich!“ Als Juline diese Worte hörte, sprang sie hastig von ihrem Stuhl auf und verabschiedete sich eilig.

„Könntest Du bitte meinen Kaffee mitbezahlen? Ich habe mein Geld vergessen!“ Und schon hatte sie das Café verlassen.

„Immer dasselbe mit ihr! Wie kann ich Ihr nur diese Infos zukommenlassen?“

Jonas traf seinem alten Schul- und Studienfreund Tristan zufällig im Park. Tristan war ganz neben der Kappe.

Jonas erzählte ihm freudestrahlend von seinem Leben. Er zeigte Bilder seiner kleinen Familie, dem Haus. Mit Begeisterung erzählte er von seinem Beruf, indem er ganz aufging. Alles lief bei ihm wie gewünscht, perfekt. Er strahlte pure Lebensfreude aus.

Bei Tristan lief alles in die andere Richtung. Nach dem Studium endete seine „Glückssträhne“. Er hatte kaum noch Freunde, Stress mit den Frauen, wechselte ständig den Arbeitgeber ... dabei träumte er doch auch von ...



Nun nahm Tristan seinen ganzen Mut zusammen und stellte eine einzige Frage: „Wie hast Du alles geschafft? Du kennst meine Situation!“

Jonas lachte hell auf und sprach: „Das gesamte Leben ist planbar. Natürlich gibt es da auch Höhen und Tiefen, doch alles hängt von Dir, Deinen Gedanken und Deinem Handeln ab. Schauen wir uns mal den Staat an. Sie haben die Sozialversicherung entwickelt mit dem ursprünglichen Gedanken, dass wir alle immer in bestimmten Situationen sehr gut versorgt sind.

Die Sozialversicherung steht auf fünf Säulen und zwar der Rentenversicherung, der Krankenversicherung, der Unfallversicherung, der Arbeitslosenversicherung und der Pflegeversicherung.

Du ersetzt diese Überschriften durch Geld/materielle Werte, Beruf, Gesundheit, Freunde, Persönlichkeitsentwicklung/Weiterbildung, Liebe/Familie, Hobbys/Freizeit ...



Zuerst erhältst Du von mir eine Mail mit einer ganz spannenden Aufgabe und lasse dabei Deiner Phantasie freien Lauf. Hast Du diese geschafft, schreibe mir bitte. Dann sende ich Dir restlichen Aufgaben zu. Drucke Dir alles aus und schreibe alles mit Deinem Lieblingsstift ein. Hand auf. Wenn Du tippst, dann wird es nicht so von Dir verinnerlicht. Du kennst doch den Spruch: „Wer schreibt, der bleibt!“, sprach Jonas schelmisch grinsend.

„Dann folgt die Ist-Aufnahme Deines heutigen Lebens. Du beantwortest zu jedem Punkt die Fragen. Sei und bleibe ehrlich zu Dir. Manche Bereiche waren echt kein Zuckerschlecken für mich. Auch ich musste so einige Male ganz stark schlucken und war dicht am Wasser gebaut. Am Ende bewertest Du in jedem Bereich Deine aktuelle Situation von 0 bis 5 und zeichnest den Wert in die Skala ein. Nun hast Du jeden einzelnen Punkt reflektiert. Überlege Dir genau, in welchen Bereichen im Moment Veränderungen notwendig sind. Wähle drei aus Deiner Liste aus!

Jetzt folgt der nächste Schritt. Überlege Dir nun, wie Du die vorrangigsten Aufgaben, um Dein Leben wieder in Griff zu bekommen. Mache Deinen Dreimonatsplan. Schreibe die einzelnen Dinge auf, die Du in diesen zwölf Wochen umsetzen möchtest. Jetzt erfolgt die Festsetzung der Tage bis wann etwas erledigt sein soll.



Von nun an machst Du Deinen nächsten Drei – Monats – Plan am letzten Sonntag dieser drei Monate. So kennst Du Deine Ziele und kannst alles steuern. Deine Ziele werden nun auf die Wochen bzw. Tage runtergebrochen.

Ab heute gibt es für Dich nur noch einen Plan A. Wenn Du Dir weitere zurecht legst, denkt Dein Unterbewusstsein: „Ach, wir haben noch Plan B, C oder D. Da muss ich mich nicht anstrengen und überhaupt, worauf soll ich mich nun konzentrieren?“ Deswegen funktionieren Pläne A, B, C Pläne oftmals nicht.



Ich hatte dieses anfangs auch gemacht, bis ich merkte, dass ich keinen Schritt weiterkam. Zusätzlich habe ich viel an mir gearbeitet und arbeite noch immer an mir. Sogar meine Wortwahl wird immer positiver.



Mit dieser Methode kannst Du jeden Tag anfangen und Du musst nicht bis zum 1. Januar warten bis Du starten kannst. Diese Vorgehensweise ab 1. Januar wird alles anders ... schränkt Dich nur ein. Es heißt auch übersetzt: "Ich will nicht!" Ich wünsche Dir Glück."

„Super“, rief Tristan begeistert aus. „Ich freue mich jetzt schon auf Deine morgigen Mails und auf meine Ergebnisse. Sicherlich wird nicht alles sofort ein Diamant. Doch dieser musste auch erst wachsen. Komm ich lade Dich zu einer Pizza ein. Lasse uns jetzt mein neues Leben mit seinen zahlreichen Veränderungen feiern.“

Am nächsten Morgen liest Tristan die erste Mail.

„Nimm Dir ein Blatt Papier oder ein schönes Heft! Es wird nicht mit dem Handy geschrieben oder dem Computer geschrieben.“

Deine erste Aufgabe:

Lieber Leser,

nimm Dir nun einen schönen Block, ein Blatt Papier und schreibe jetzt detailliert auf, wo Du in sieben Jahren stehen möchtest.

Was sind Deine Wünsche, Träume, Ziele?

Was möchtest Du gerne erreichen privat, beruflich, lesen, Glück, Träume, Sprachen, Reisen, tiefste Wünsche, materielle, immateriell, scheinbar UNmögliches ...?

Wie soll Dein Leben aussehen?

Schreibe hier alles auf. Was wünschst Du Dir tief in Deinem Herzen? Träume groß!

Beschränke Dich nicht!

Erzähle keinem, was Du geschrieben hast. Behalte es für Dich!

Du weißt, was man Dir sagen wird.

Glaube an Dich!





Es folgt ein Suchsel, dann geht es weiter mit den Fragen.



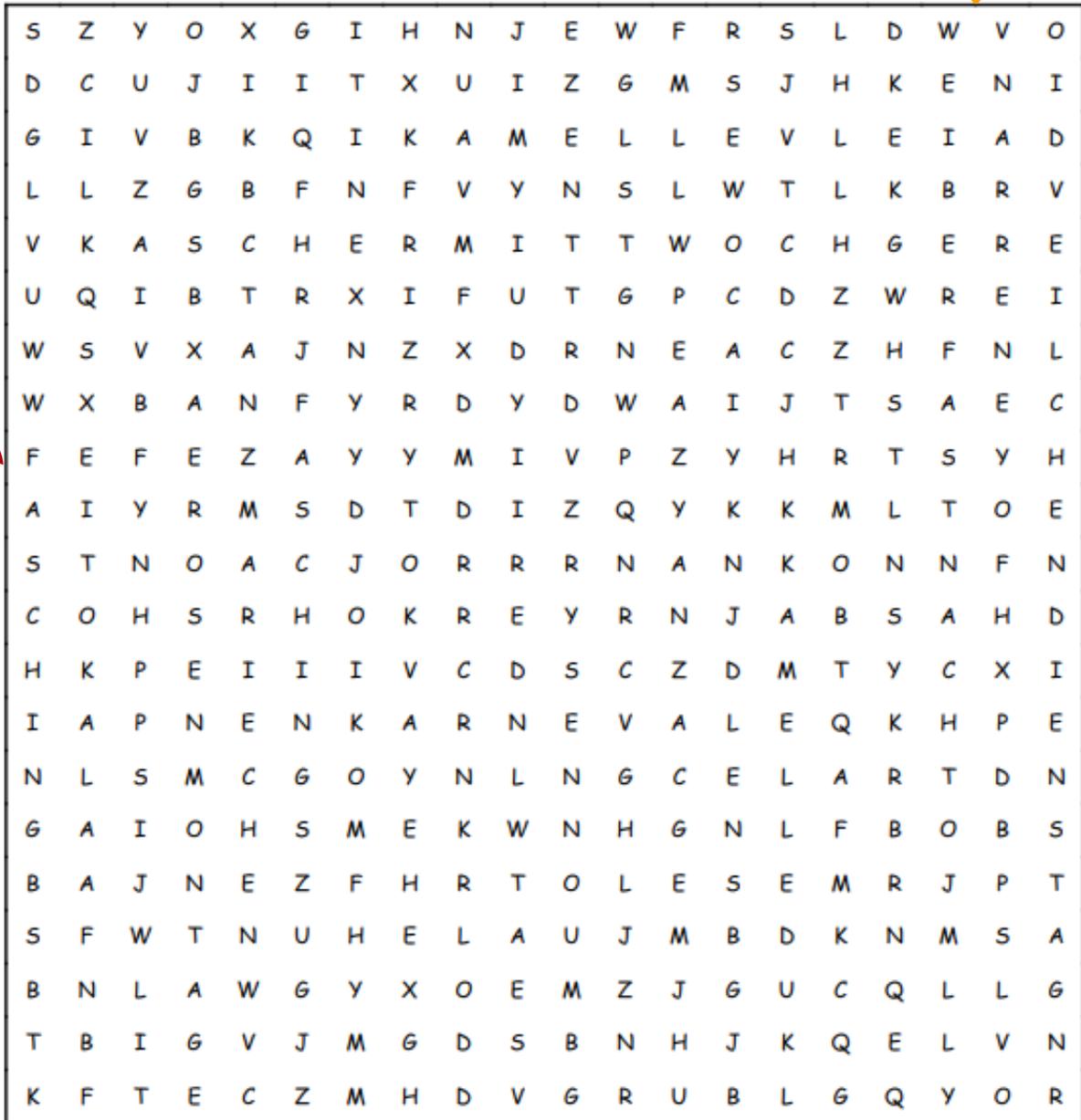
Mein Wunschleben in 7 Jahren

So stelle ich mir mein Leben vor!



Mariechen Tanz

Es ist Karneval!
Finde die Worte!



Diese Wörter sind versteckt: Tanzmariechen, Kamelle, Alaaf, Narren, Helau, Karneval, Faschingszug, Weiberfastnacht, Aschermittwoch, Rosenmontag, Veilchendienstag

- Tanzmariechen
- Karneval
- Faschingszug
- Rosenmontag
- Aschermittwoch

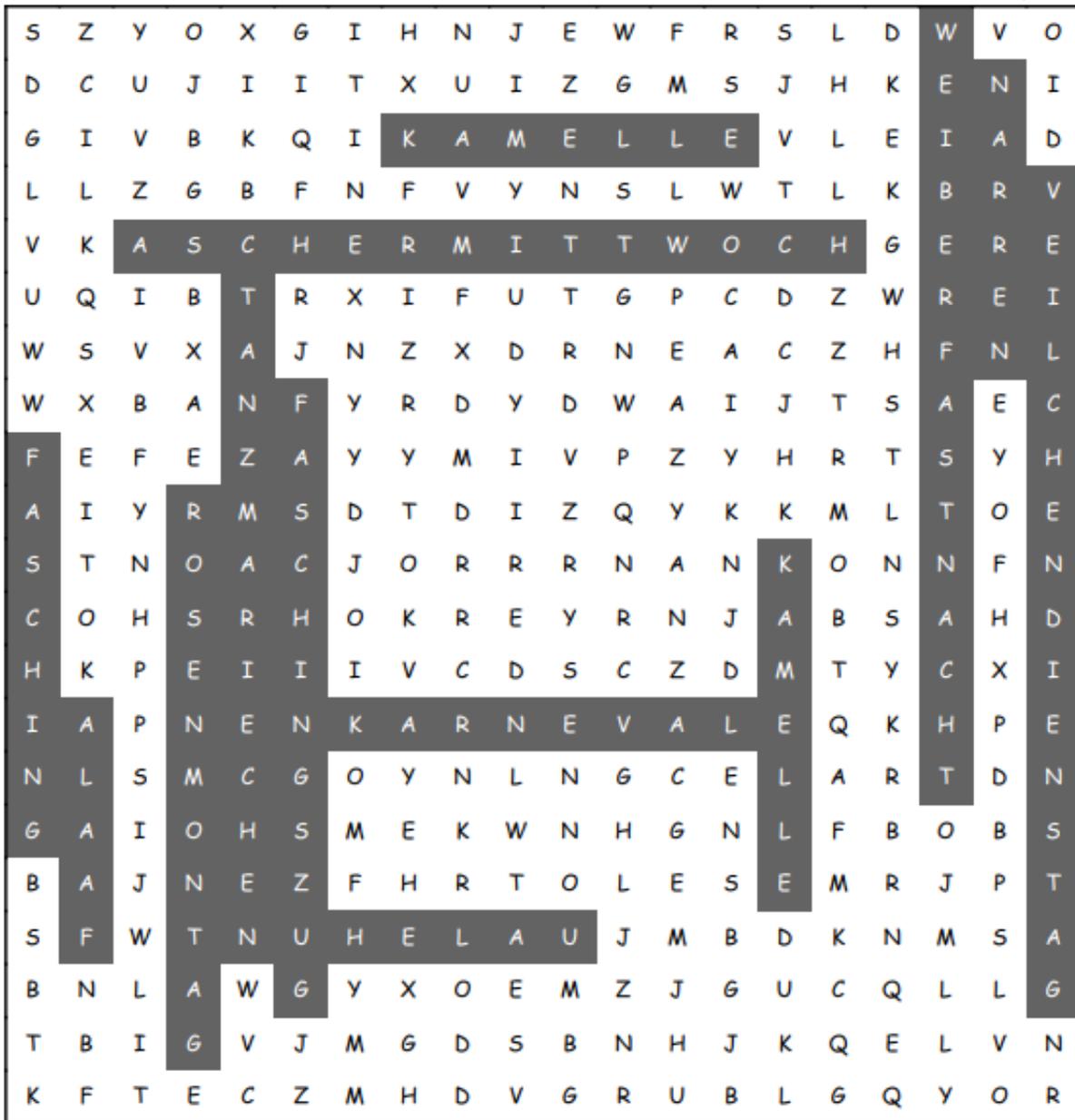
- Kamelle
- Alaaf
- Kamelle
- Veilchendienstag

- Fasching
- Helau
- Weiberfastnacht
- Narren



Lösung für "Mariechen Tanz"

Es ist Karneval!
Finde die Wörter!



Diese Wörter sind versteckt: Tanzmariechen, Kamelle, Alaaf, Narren, Helau, Karneval, Faschingszug, Weiberfastnacht, Aschermittwoch, Rosenmontag, Veilchendienstag



- Tanzmariechen
- Karneval
- Faschingszug
- Rosenmontag
- Aschermittwoch

- Kamelle
- Alaaf
- Kamelle
- Veilchendienstag

- Fasching
- Helau
- Weiberfastnacht
- Narren



I. Geld – materielle Werte



- 1) Wie sieht es mit Deinen Finanzen aus? Warum?
- 2) Reicht Dein Geld bis zum Monatsende?
- 3) Hast Du Geld übrig, um Dein Geld für Dich arbeiten zu lassen? Sparst Du?
- 4) Hast Du mehr als einen Job? Wie viel verdienst Du?
- 5) Hast Du Aktien/Gold/Vermögen in irgendeiner Form?
- 6) Wie lange reicht Dein Bargeld im Notfall für mindestens 24 Monate?

Wie denkst Du über Geld, Reichtum und Wohlstand?

Dein Fazit: Wie hättest Du es gerne?



Bewerte Deine aktuelle Situation



II. Beruf oder Job

1. Liebst Du Deinen Beruf? Bist Du zufrieden?
2. Wie sind Deine Kollegen, Vorgesetzten, Kunden? Fühlst Du Dich wohl?
3. Ist die Ausbildung, das Studium genau das, was Du Dir vorstellst? Erfüllt es Dich?
4. Wie erfüllt Dich Dein Rentnerdasein? Bist Du aktiv oder wartest Du auf das gnädige Ende?



Wie stehst Du zu Deinem Beruf, Studium, Rentnerdasein? Gibt es etwas, was Du ändern möchtest? Was und warum? Was willst Du wirklich?

Dein Fazit: Wie hättest Du es gerne?

Bewerte Deine aktuelle Situation



III. Gesund - Fit - krank

1. Wie gesund fühlst Du Dich?
2. Wie sind Deine körperliche Fitness, Deine Beweglichkeit, Dein Gewicht?
3. Wie leistungsfähig bist Du?
4. Wie gut schläfst Du? Schläfst Du durch?



Wie empfindest Du Deine Gesundheit und Deine Fitness?

Dein Fazit: Wie hättest Du es gerne?

Bewerte Deine aktuelle Situation



IV. Freunde – Netzwerk



1. Hast Du Freunde? Kannst Du Dich auf Deine Freunde verlassen?
2. Hast Du ein gutes Netzwerk? (privat/beruflich)
3. Bist Du glücklich mit Deinem Freundeskreis/Netzwerk? Unternehmt Ihr zusammen?

Bist Du zufrieden mit diesem Lebenspunkt? Warum?

Dein Fazit: Wie hättest Du es gerne?

Bewerte Deine aktuelle Situation



V. Persönlichkeitsentwicklung - Lernen

1. Bist Du authentisch? Bist Du DU?
2. Hast Du Angst vor Krisen, Geldmangel, falschen Freunden, Entscheidungen?
3. Bist Du überzeugt von Dir? Kannst Du Dir alles notwendige Wissen aneignen?
4. Traust Du Dir und Deinen Fähigkeiten?
5. Spürst Du Deinen inneren Wachstum?



Wie empfindest Du Deine persönliche Weiterentwicklung?

Dein Fazit: Wie hättest Du es gerne?



Bewerte Deine aktuelle Situation





VI. Liebe/Familie

1. Wie sieht es in Deiner Beziehung aus? Fühlst Du Dich geliebt? Wirst Du so angenommen wie Du bist?
2. Welche Beziehungen halten? Warum zerbrechen andere Freundschaften?
3. Welche Werte hast Du? (Ehrlichkeit ...)



Wie empfindest Du Deine Beziehungen? Was lernst Du daraus?

Dein Fazit: Wie hättest Du es gerne?

Bewerte Deine aktuelle Situation





VII. Hobbys/Freizeit



- 1. Was machst Du in Deiner Freizeit? Mit wem?
- 2. Was möchtest Du gerne machen?

Gibt es etwas, was Du schon immer gerne machen wolltest? Was?

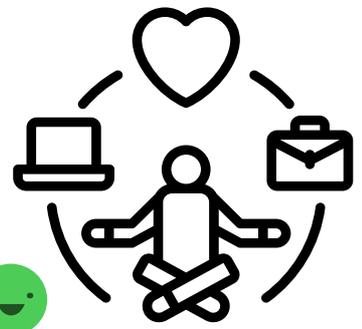
Dein Fazit: Wie hättest Du es gerne?

Bewerte Deine aktuelle Situation

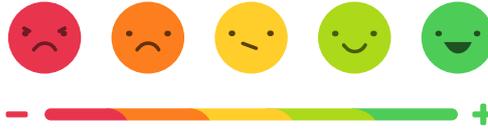


Gesamtüberblick: Mein Leben

Trage Deine Werte hier ein. Roter Smiley = 1, grüner = 5



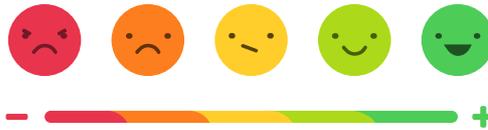
I. Geld



II. Beruf



III. Gesund



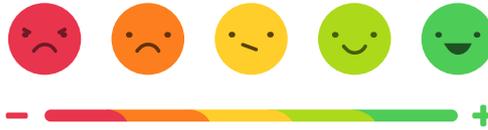
IV. Freunde



V. ICH



VI. Liebe



VII. Hobbys



Trage hier die 3 Bereiche mit den niedrigsten Werten ein.

1. _____ 2. _____ 3. _____

Wähle für Dich die zwei wichtigste Bereiche aus, bei denen Du als erstes etwas ändern musst!
Warum?

Jetzt geht es weiter!

Du kennst nun Deinen großen Sieben-Jahresplan und die Stellschrauben, an denen als erstes gearbeitet werden sollte. Du hast Deine „Ist-Situation“ analysiert. Nun wähle zwei der allerwichtigsten Punkte aus und erstelle zuerst einen Jahresplan und anschließend Deinen Dreimonatsplan. Breche nun alles auf einen Wochenplan inkl. Tagesplanung runter. Schreibe Dir Deine Planung in ein Buch, in einen Tischkalender ... Schreibe Dir monatlich auf, was gut und weniger gut gelaufen ist.

Deine nun wichtigste Aufgabe ist: Löse zuerst Deine wichtigsten „Probleme“ und bringe Ordnung in Dein Leben! Wohnung aufräumen, saubermachen, wegwerfen usw. gehören ebenfalls in Deine Planung rein.

Alle 11 Wochen erstellst Du einen neuen Plan. Sicherlich werden manche Punkte mit in die nächsten drei Monate rutschen bis diese komplett erledigt sind.

Nimm Dir täglich nicht zu viel vor!

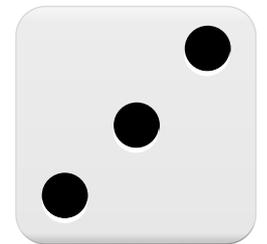
Arbeite täglich Deine Aufgaben ab, auch wenn es schon 10 Uhr abends ist.

Erledige für Dich unangenehme Aufgaben zuerst.

Halte Dich dran!

Bleibe auf Dein Ziel gerichtet! Lies regelmäßig Deinen Siebenjahresplan.

Vertraue Dir und Deiner inneren Kraft!



Von Nichts kommt Nichts, heißt es im Volksmund!

Stimmt dies?

Probiere es aus!

Viel Erfolg wünsche ich Dir!

Möge Dich Gottes Segen immer begleiten!



Wohltuende Natur Hausmittel bei Erkältung und Fieber – sanft für Körper und Seele!

Wadenwickel

Unter jedes Bein wird doppelt gefaltet ein Duschtuch gelegt. Darauf befindet sich noch ein normales Handtuch. Man nehme zwei Küchenhandtücher halte diese unter fließendem kaltem Wasser und lege diese in eine Schüssel.

Um jedes Bein wird jeweils ein nasses Handtuch gewickelt und die darunterliegenden ebenfalls. Darüber wird eine Wolldecke gelegt. Die Wadenwickel werden richtig warm und teilweise sehr heiß. In der Regel bleiben die Wickel 20 – 30 Minuten drum. Bei Kleinkindern werden diese schon nach 10 Minuten entfernt. Ist der Kranke eingeschlafen, dann lasse ich ihn schlafen.



Heiße Brustwickel

werden bei Atembeschwerden angewandt. Dieser Wickel bleibt solange auf dem Brustbereich liegen bis es unangenehm für den Kranken wird.

Auch wird heißer Kartoffelbrei als Brustwickel verwandt. Die Kartoffeln werden gekocht, gestampft und in ein Küchenhandtuch gelegt. Anschließend wird es auf die Brust gelegt.

Der Kranke wird gut zugedeckt. Der Kartoffelbrei hält länger warm als eine feuchte oder eine Wärmeflasche.



Ätherische Öle

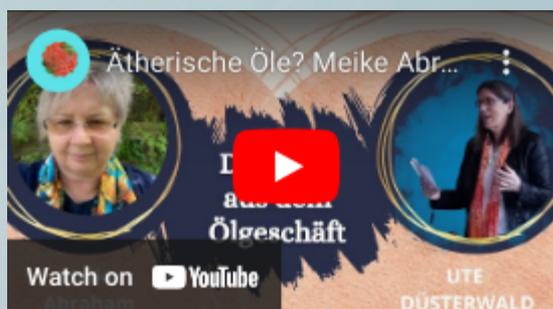
können unterstützend helfen. Es ist zu beachten, dass diese nicht in die Augen oder auf Schleimhäute gelangen. Unterstützende wirken ätherische Öle in Duftlampen oder in einem Glas Wasser, das auf dem Nachttisch steht. Achtung! Nicht trinken!

Mehr erfährst Du bei Meike Abraham. Sie lebt ätherische Öl.

<https://www.meike-abraham.de>

Um sie vorher kennenzulernen, schaue Dir unseren Youtube - Film an:

<https://youtu.be/4VRSIRzqsgY?si=5-7BNphWZByvyD3N>



Die Zwiebel



Die Zwiebel ist ein Wunderwerk der Natur und unterstützt den menschlichen Körper gesundheitlich in vielen Bereichen.

Zwiebelsäckchen (kleingeschnittene Zwiebeln) an den Ohren tragen so manche Kinder über den gesamten Winter.

Kleingeschnittene Zwiebeln ziehen mit ein wenig Zucker Zwiebelwasser. Dieses wird gerne bei Ohrenschmerzen verwendet. Diese Flüssigkeit wird gerne in die Ohren getropft. Achtung: Es könnte bei dieser Aktion etwas Größeres hineinfallen. Diese Methode wurde mir damals vom Kinderarzt empfohlen.

In einem sehr alten Buch las die Autorin folgende Begebenheit.

In einer ländlichen Region kehrte ein sehr strenger Winter ein. Der Doktor hatte viel Arbeit und war ständiger Gast in allen Häusern, da immer einer krank war.

Alle Häuser? Nein?

Eine Familie wurde den ganzen Winter nicht krank! Der Arzt wollte natürlich den Grund wissen. Also befragte er die Bäuerin. Doch was er hörte, war nicht anders als bei den anderen Dorfbewohnern. Dann fragte er sie, ob sie etwas anders mache oder eine besondere Gewohnheit habe. Nach kurzer Überlegung erzählte die Bäuerin, dass sie im Winter jede Woche vor jedem Fenster eine halbe Zwiebel lege. Dieses würden sie schon ewig so machen. Man dürfe sie nicht .essen, da sie viel „Schlechtes“ aufgesogen habe. Deswegen werde die alte Zwiebel verbrannt
Entscheide selber, ob es eine Mähr ist oder nicht!

Der brasilianische Zaubertrunk

ist ein Gedicht von mir!

Dieser Trunk hat es in sich.

Bist Du gesund, wirst Du ihn nicht missen!

Vorbereitung:

Wasser zum Kochen ansetzen.

In eine normale Tasse oder in ein Glas schütte folgendes rein:
Saft einer ausgepressten Zitrone hinein mit einem Berg Zucker.

2 bis 3 Schreibe frischen Ingwer

3 bis 5 kleingeschnittene Knoblauchzehen

Das kochende Wasser in die Tasse/das Glas schütten.



Alles so heiß wie möglich trinken. Wenn sich Fieber anbahnt, kannst Du ihn schon trinken. Abends vor dem Einschlafen ein Glas so heiß und so viel wie möglich trinken. Man schwitzt unwahrscheinlich stark danach.

Tauche ein in die faszinierende Welt der Worte und Geschichten mit dem Buch von Ute Düsterwald - einem Meisterwerk der Kreativität und Inspiration!



Inmitten dieser denkwürdigen Zeit hat die Autorin mit ihren Werken ein Ziel vor Augen: Sie möchte den Menschen Zuversicht, Hoffnung und Optimismus schenken. Jeder Text ist das Ergebnis ihrer grenzenlosen Phantasie und lässt Dich in eine ganz eigene Welt eintauchen.

Die Sammlung ist chronologisch. Eine faszinierende Reise, bei der Du vielleicht auch einen Einblick in die Gedankenwelt der Autorin gewinnen könntest.

Tauche ein in Gedichte und Geschichten, die zum Nachdenken anregen - mal offen, mal versteckt zwischen den Zeilen. Sie werden Momente der Sprachlosigkeit erleben, aber auch zum Schmunzeln gebracht werden. Vom fantastischen bis hin zu außerirdischen Begegnungen und Unerklärlichem findest Du in diesem Buch eine bunte Vielfalt an Themen.

Lasse Dich von Ute Düsterwalds beeindruckender Schreibkunst begeistern und entdecke den Reichtum an Emotionen, der in diesem Buch versteckt ist. Klicken Sie jetzt auf den folgenden Link, um sich Ihr eigenes Exemplar zu sichern und in die Welt der Worte einzutauchen!

#Gedichte #Kurzgeschichten #Buchliebhaber #Lesevergnügen

Hinweis: Sicherlich helfen unsere alten Hausmittelchen. Es ist keine Gesundheitsberatung, sondern der Autor teilt seine eigenen Erfahrungen mit. Der Leser handelt auf eigene Verantwortung bei Anwendung. Auch ersetzen diese Berichte nicht den Besuch beim Arzt.

Verwendest Du auch Hausmittelchen, dann schreibe uns eine Mail umadus.de@gmail.com. Wir freuen uns auf den Austausch. Wissen muss in unseren Augen immer verbreitet werden und für jeden zugänglich sein.

Wie sieht es mit Deiner Konzentration und Ausdauer aus?

Deine Schnelligkeit ist gefragt.



Suche und unterstreiche so schnell wie möglich die Zahlen **17** und **63**.

1245637093217432943263823173288124736273

3471817392386209386377827173849637329179

6382719581782293486387183717632917982765

3281917837634863983716304178392056186320

7582065691869361749201794793763829106739

5738632910584763298174601749174960639206

4639106892867638178471650386336385171463

5382910674827161738296369863173472963826

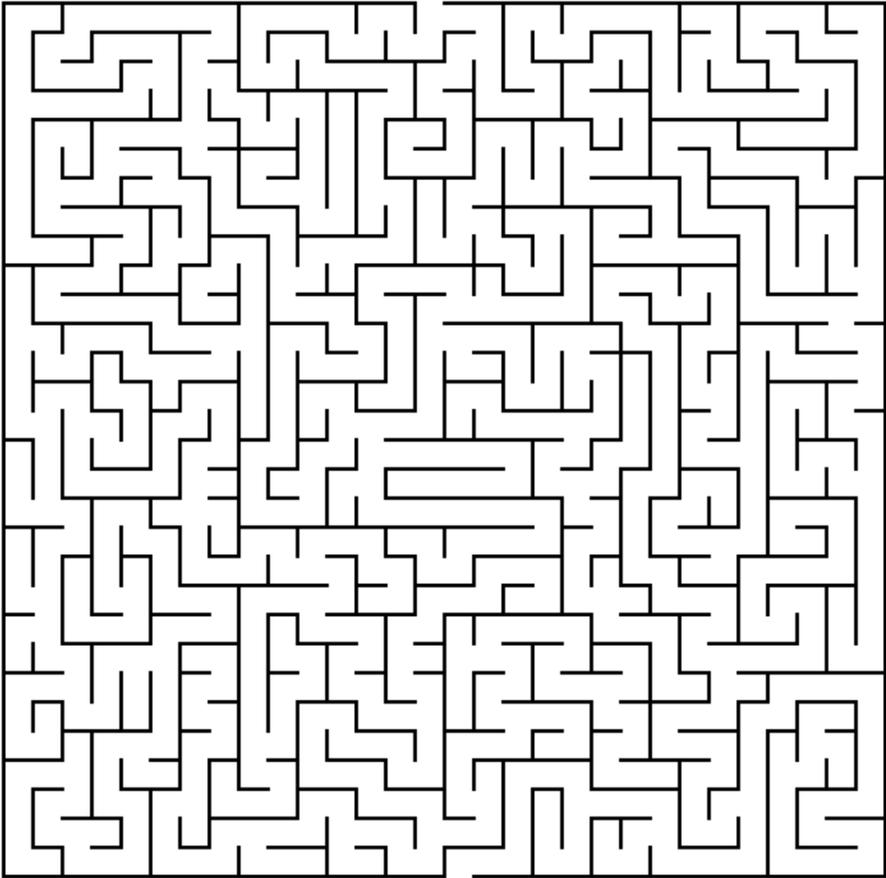
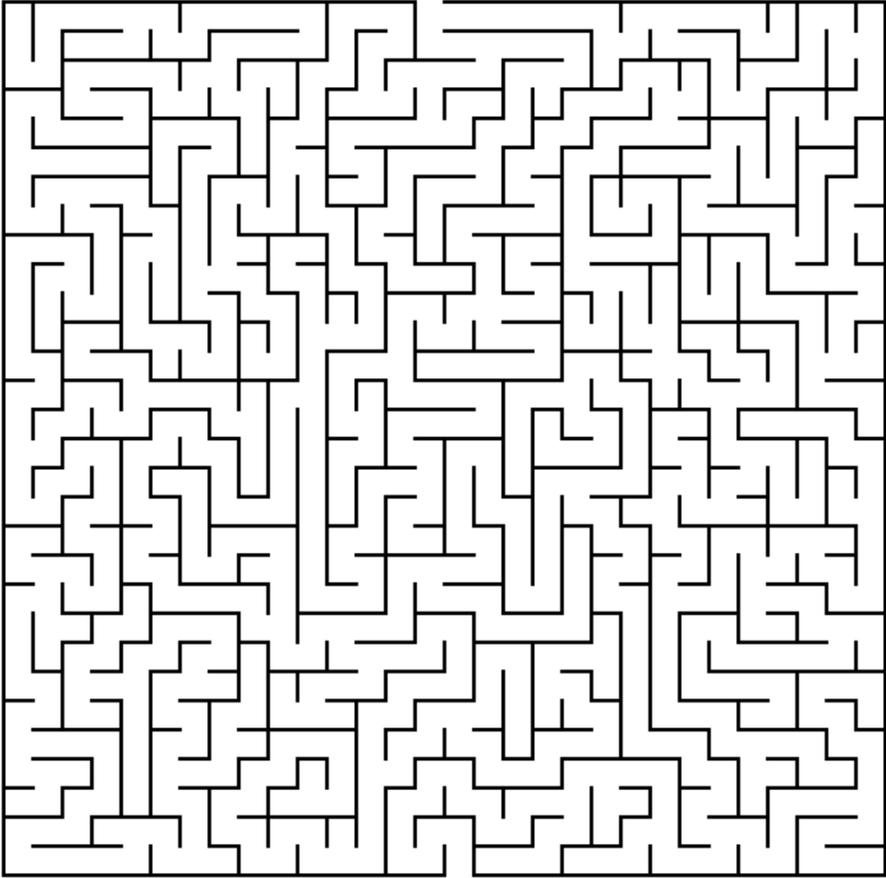
5308275619574363583018656173845921753829

3658098745617566816717385639583710177623

17 Kommt _____ mal vor. 63 kommt _____ mal vor.

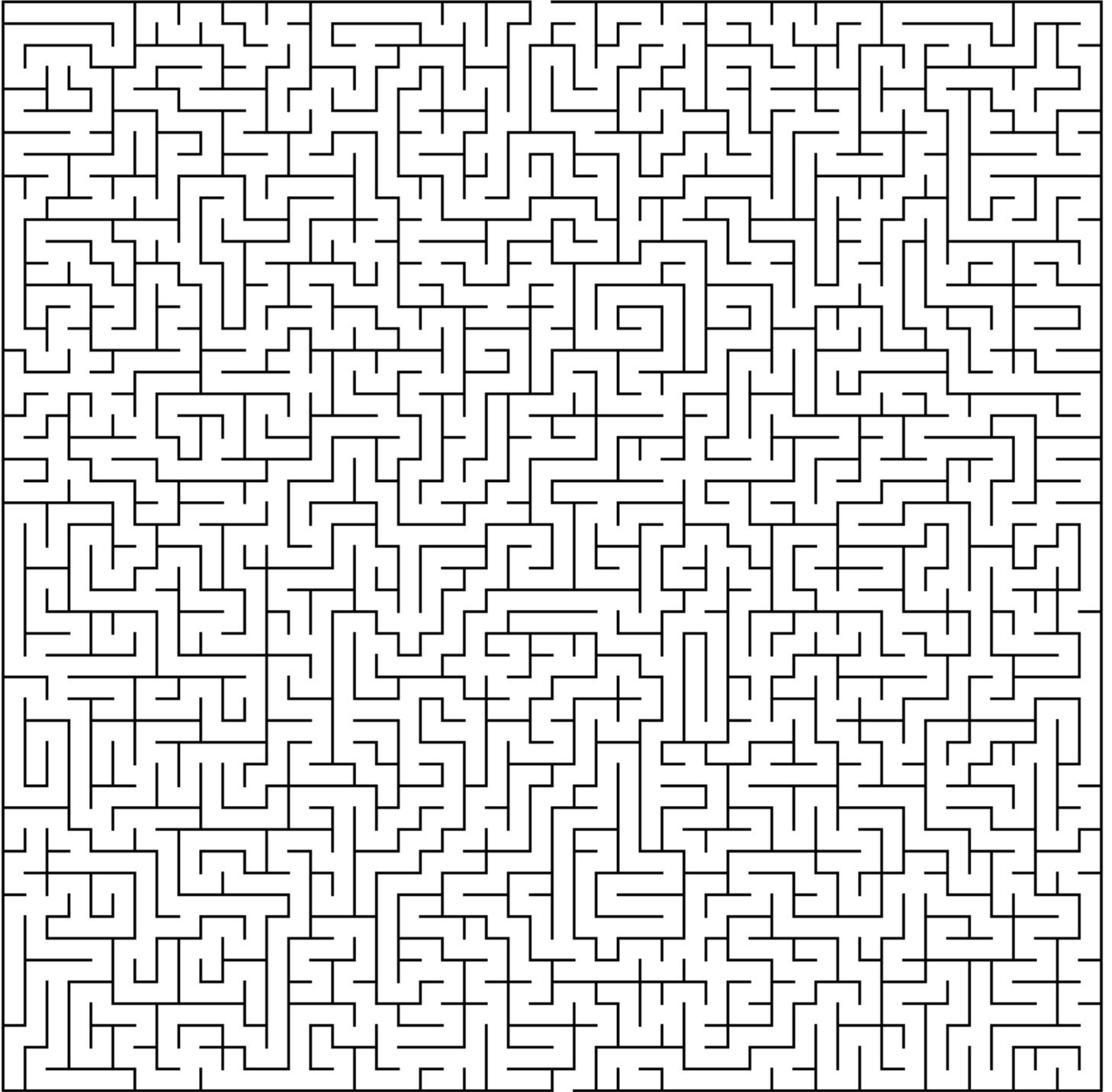


Labyrinth für Große Knobler



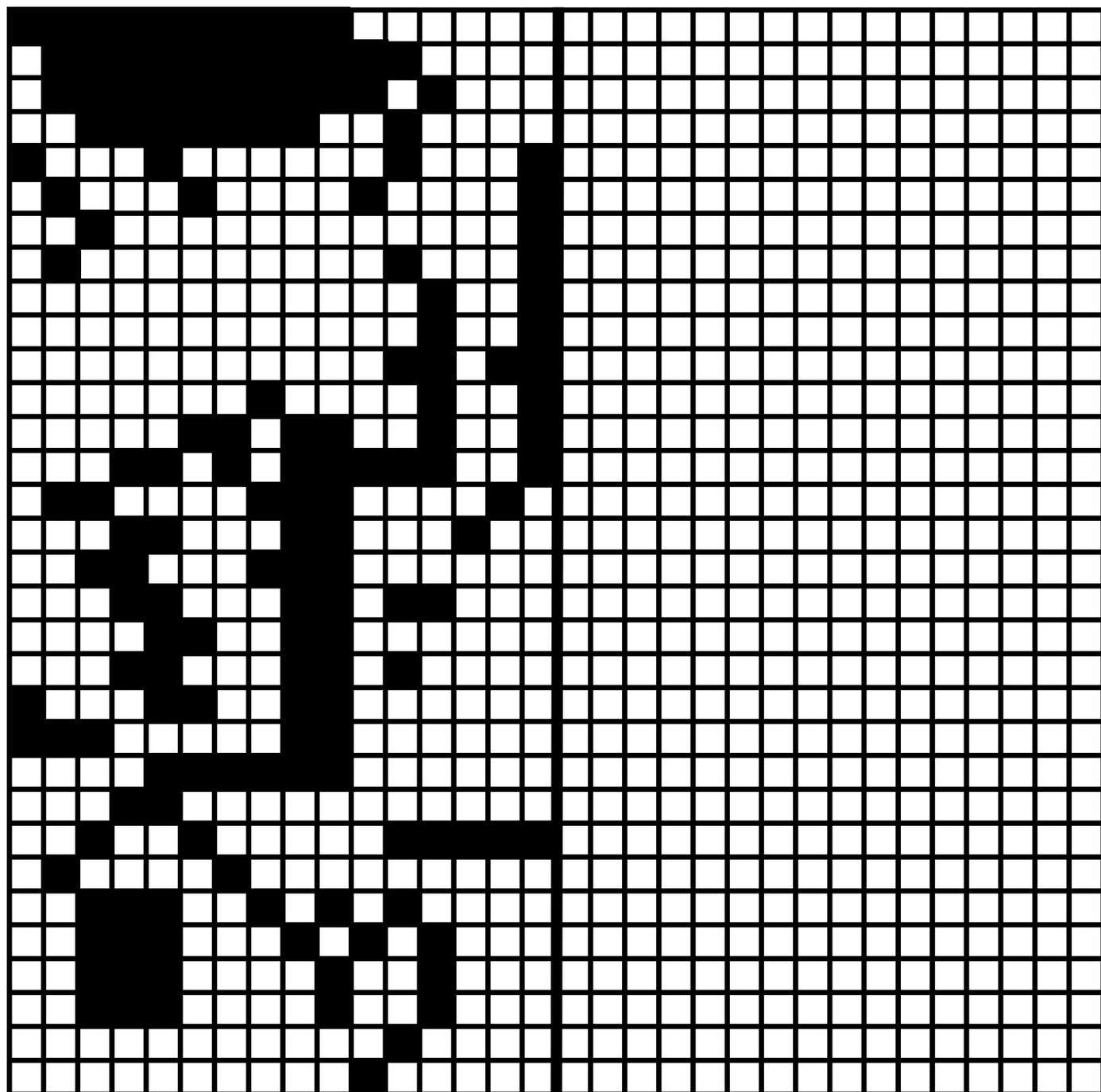


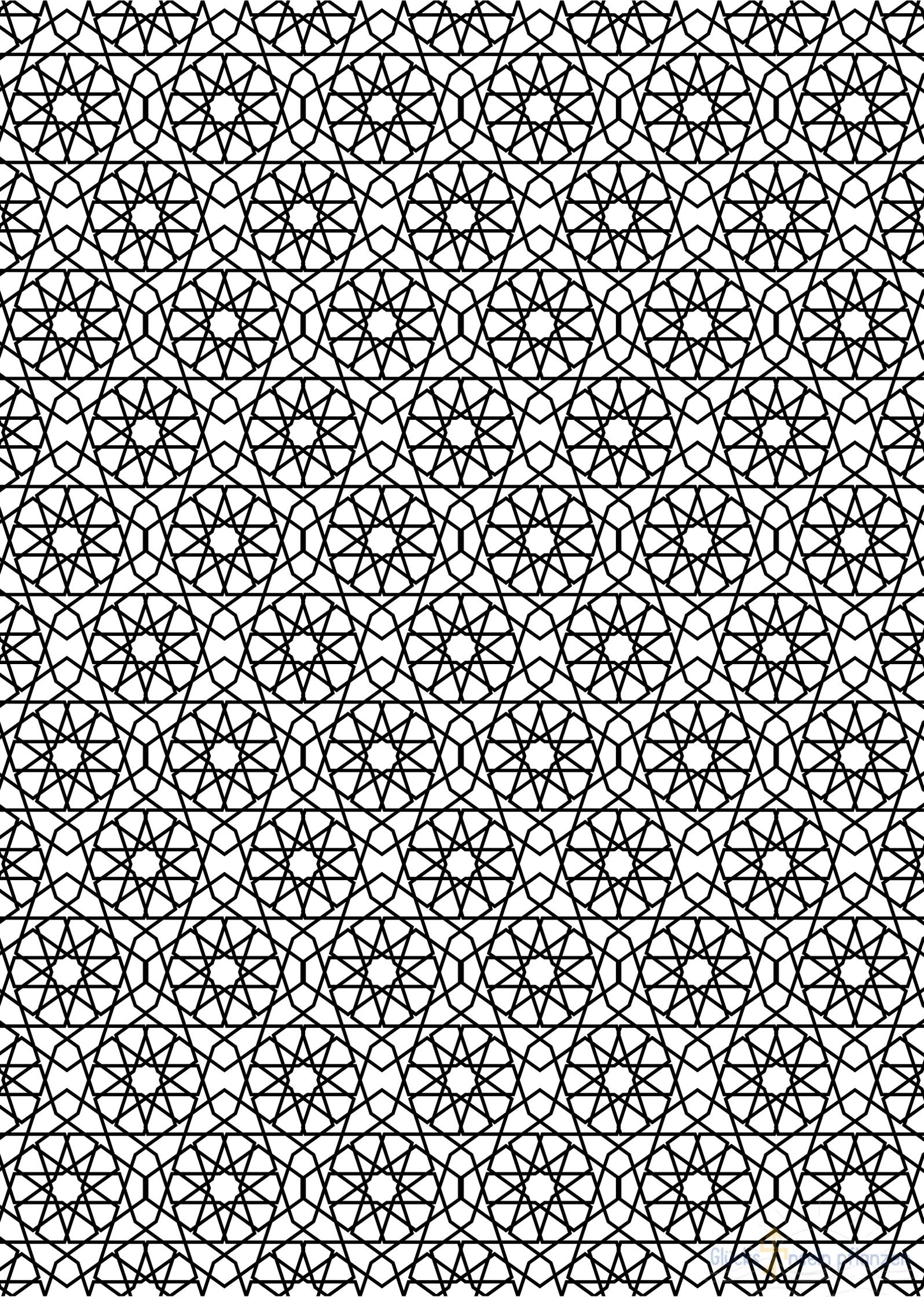
Riesen-Labyrinth



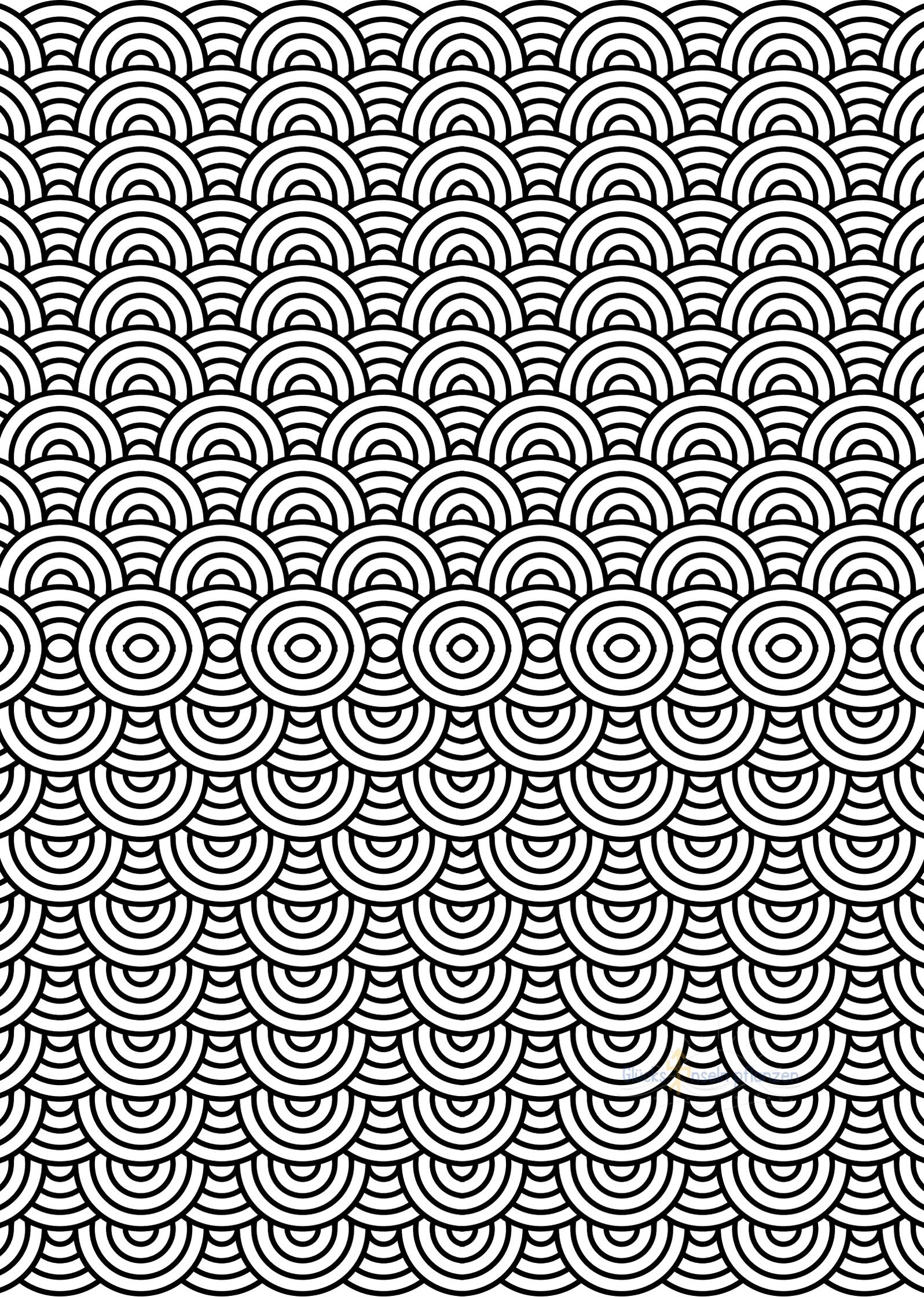
Räumliches Vorstellungsvermögen!

Zeichne die Kästchen spiegelverkehrt ein!









Buchstaben puzzeln

Deine Flexibilität wird hier trainiert.

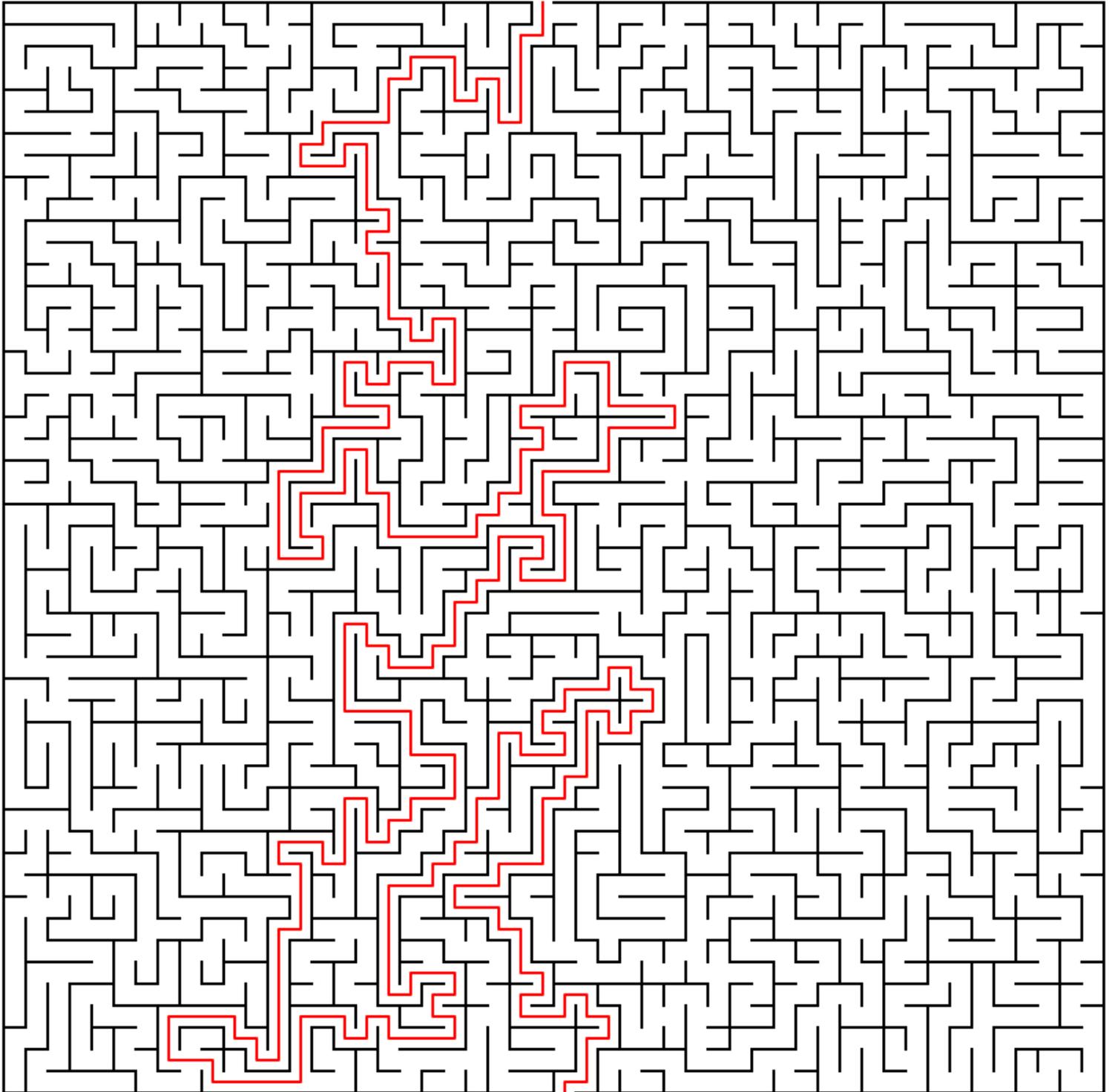
Bilde mit den vorgegebenen Buchstaben viele Wörter. Mehr als zehn sind zu finden. Du kannst in jedem Feld anfangen. Du darfst in jede Richtung losgehen waagrecht, senkrecht und diagonal. Jedoch müssen sich die Felder an einer Stelle berühren. Nur einmal darf ein und dasselbe Feld in einem Wort verwendet werden.

Als Beispiel das Wort **HUND** in den farbig unterlegten Feldern.

H	D	N	E
E	U	R	I
D	R	T	S
O	N	A	H

Viel Freude und Erfolg bei unserem Suchsel! Gib nicht zu früh auf! Finde wenigstens 15 Wörter!

Lösung: Riesen- Labyrinth



Mamas Sprüche

Suche nicht nach dem Sinn des Lebens, gib ihm einen!

Charly Chaplin (1889 - 1977)

Liefere immer mehr ab als erwartet.

Larry Page (* 1973)

Freude an der Arbeit lässt das Werk
trefflich geraten.

Aristoteles (384 – 322)

Seele des Menschen,
Wie gleichst Du dem Wasser!

Schicksal des Menschen,
Wie gleichst Du dem Wind!

Johann Wolfgang von Goethe (1744 – 1832)

Dabei sein ist bereits 80 Prozent des Erfolgs.

Woody Allen (* 1935)

Toleranz ist ein Beweis des Misstrauens gegen ein eigenes Ideal.

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)

Bevor Du beginnst jemanden zu heilen,
frage ihn, ob er bereit ist auf die Dinge zu verzichten,
die ihn krank gemacht haben.

Hippokrates von Kos (ca. 460 – ca. 370)

Man darf nicht verlernen,
die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen.

Henry Matisse (1869 - 1954)

Irrend lernt man.

Johann Wolfgang von Goethe (1744 – 1832)



(eigenes Archiv: Kölner Dom Sicht vom Hauptbahnhof)

Die Hohe Heilige Zahl Drei – Der Ewigkeitsgedanke

Die Heiligen Dreikönige kommen nach Köln

Wir schreiben das Jahr 1164. Die Gebeine der Heiligen Dreikönige werden von Mailand nach Köln überführt. Rainald van Dassel war damals Erzbischof von Köln (1159 bis 1167) sowie Erzkanzler in Italien. Der Stauferkaiser Friedrich I. (Barbarossa) und der Erzbischof arrangierten die Überführung. Wer weiß, was aus Köln geworden wäre, wenn nicht die ...

Der wirklich sehr große goldene Schrein (220 cm x 110 cm x 153 cm (Länge x Breite x Höhe)) wurde

vom berühmten mittelalterlichen Goldschmiedemeister Nikolaus von Verdun begonnen und durch seine Schüler beendet (1181 – 1230). (1)

Auf den folgenden Bildern siehst Du den Schrein der Heiligen Dreikönige im Kölner Dom.



(eigenes Archiv: Rückseite Schrein Heilige Dreikönige Dom zu Köln)



(eigenes Archiv: Schrein Heilige Dreikönige Dom zu Köln)

Am 6. Januar ziehen die Messdiener als Caspar, Melchior und Balthasar verkleidet durch die Gemeinden. Sie gehen von Haus zu Haus. Sie überbringen den Segen in jedes Haus. Überall erhalten sie Geschenke.

Die Heiligen Dreikönige werden heutzutage mit den Sternsängern unbewusst in Verbindung gebracht. Jährlich sammeln sie zusammen mit den Heiligen Drei Königen für ein im Voraus festgelegtes Projekt von Misereor Geld.

Haben die heiligen Dreikönige alles erledigt, so schreiben sie mit „weißer Kreide“ an die Haustüre oder an die Hauswand ihren Segen. Heute sind es meist vorgefertigte aufklebbare dunkle Streifen mit weißer Aufschrift. Zur Zeit sind die meisten Türen aus weißem Kunststoff.

Viele denken, dass mit C, M und B die Vornamen der Könige wiedergegeben wird.

Doch soll dieses heißen:

20 C + M + B 24

Christus Mansionem Benedictate

Christus segne dieses Haus

Wir sollten bei alten Traditionen jedes einzelne Detail genau beachten. Es sind Symbole, wichtige Hinweise und stehen für eine versteckte Zeichensprache. Es sind Hinweise. So gehörte die Kreide in früheren Zeiten zum Leben und war wichtig für die Menschen. Kreide bestand ursprünglich aus Calciumcarbonat. Dieses benötigten die Tiere im Stall.

Doch gehen wir weiter. Die Geschichte der Heiligen Dreikönige ist zu genüge bekannt. Auch wird nicht auf die Symbolik von Gold, Weihrauch und Myrrhe eingegangen. Dieses waren die Geschenke an das neugeborene Kind. Jedoch erkennen wir, dass es sich hier um ein besonderes Kind handeln muss. Es weist auf eine hohe himmlische, göttliche Geburt, ein geistig-spirituelles Ereignis.

Mit geistig-spirituell ist Esoterik im heutigen Verständnis nicht gemeint.



Die Hohe Heilige Zahl Drei - der Ewigkeitsgedanke – die Trinität

Die Hohe Heilige Zahl Drei und der Christusglaube existierten schon lange vor der Gründung der katholischen Kirche. Der Christusglaube ist vielleicht sogar so alt wie die Welt. Zwei Millionen Jahre? 500 Millionen Jahre? Vielleicht sogar mehrere Milliarden Jahre? Wer weiß es wirklich, außer unsere Schöpfer?

Lausche ins All, vielleicht erfährst Du es.

Bei der sogenannten Christianisierung Germaniens gab es Mord und Totschlag. Es ging bestialisch zu. Ganze Landstriche wurden entvölkert. Die Überlebenden wurden oftmals in fremde Gebiete verschleppt und wurden zu Sklaven, Unfreien.

Wer sich weiter informieren möchte, blicke nach Verden an der Aller und lese über die dortigen Geschehnisse „Blutgericht - Blutbad“. Auch ein Besuch im dortigen Heimatmuseum zu diesem Thema ist sehr lohnenswert und sehr schockierend. Ähnliche Vorgehensweisen, in der uns vielleicht besser bekannten Zeit, finden wir bei der sogenannten Eroberung Südamerikas (Inkas, Mayas ...).

Da die katholische Kirche nicht richtig Fuß in den germanischen Landen fassen konnte, übernahm sie immer mehr Feste, Rituale, Heilige Schriften ... der sogenannten Heiden, den Unbeschnittenen. Der Glaube an die Hohe Heilige Drei war zu stark, deswegen begann ab dem 4. Jahrhundert die Kirche sukzessive die Dreiheiligkeit, den Ewigkeitsgedanken zu übernehmen. Erst im 10. Jahrhundert fand dieses Hauptglaubenselement unserer Ahnen verstärkt Eingang. (2)

Die Germanen lebten tief in ihrem Glauben. Sie erkannten die Dreiheit/Dreieinigkeit und verehrten diese. Sie erkannten, dass die Dreiheiligkeit und Dreieinigkeit die Dreigliederung der Schöpfung und allem Leben auf Erden ist (Geburt – Sein – Tod).

So kam es zur Dreiheit des Gottesbildes (Trinität). Diese Gottesdreiheit wurde zum Sinnbild über das Schalten und das Walten der göttlichen Vernunft. Unsere Ahnen waren locker, flockig und zutiefst gläubig unterwegs.

Sie waren keinesfalls leichtgläubig und nahmen diese Symbolik nicht wörtlich. Auch brachen sie die Dreiheiten auf ihr tägliches Leben runter. Sie kreierte ständig neue „Dreiheiten“ als praktische Lebenshilfe. Sie erkannten die Gesetzmäßigkeiten. Es war wie Mathematik.



Beim Schreiben dieser Zeilen fiel der Autorin auf, dass man meistens drei Leute nimmt, um etwas zu tun. Bei vielen Handlungen wird darauf geachtet, dass man DREI Dinge/Worte findet. Selbst die Werbung benutzt die Dreiheit als Marketingtrick.

- Dreiergruppen werden gebildet.
- Auf zwei Beinen steht man schlecht.
- Ein Hocker hat mindestens drei Beine und keine zwei.
- Morgen – Mittag – Abend
- Geburt – Sein – Tod
- Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Die Kirche schaffte es nicht, diesen starken Urglauben der Germanen zu unterdrücken. Deswegen übernahmen sie die Heilige Zahl Drei - Dreiheit Gottes - Trinität und überdeckten diese mit und mit ihren eigenen Begrifflichkeiten.

Mythologien und Religionen bauen auf die Dreiheiligkeit, den Ewigkeitsgedanken auf.

- Wotan – Wili – Weh
- Wotan - Thuer - Loki
- Vater – Sohn – Heiliger Geist

Darunter ist zu verstehen:

- Gestern – Heute – Morgen
- Entstehen (Geburt) – Sein (Leben) - Vergehen (Tod)

Von Gorsleben vertritt in „Hoch – Zeit der Menschheit“ auf S. 145 die Auffassung, dass die Heiligen Dreikönige sozusagen eine Vermummung ist. Verfolgen wir diesen Gedanken einmal weiter.

Zuerst schauen wir nach der heute offiziellen Bedeutung der Namen an und seine Deutung sowie im Ansatz seine Schlussfolgerung.

Caspar, Kasper

Wikipedia vermutet:

„vermutlich auf die [hebräische](#) und [aramäische](#) Vokabel רַב־בַּרְכָּה רַב־בַּרְכָּה *gisbar* „Schatzmeister“ zurück, die ihrerseits ein [Lehnwort](#) ist, das auf das [medische](#) *ganza-bara* „Schatzmeister“ zurückgeht“ (3)

Von Gorsleben deutet den Vornamen in „Hoch – Zeit der Menschheit“ (S. 145), wie folgt:

„Cas = keusch, reine Geburt



Casta, Kaste = rein

bar = Geburt“

Also: „das Entstehen“

Melchior

Wikipedia sagt dazu:

„ist ein männlicher Vorname, der vor allem dadurch bekannt wurde, dass einer der [Heiligen drei Könige](#) bzw. *Weisen aus dem Morgenland* in der kirchlichen Tradition seit dem 6. Jahrhundert diesen

Namen trägt.“ (4)

In der „Hoch – Zeit der Menschheit, Seite 145“ schreibt von Gorsleben:

„Melchior löst sich auf in

Mel, mal, Mahl = Mehrung

chi in der Umkehrung = ICH

und or = Sonne oder Erde Mehrung des Ichs in der

Sonne, auf Erden“

Also: „das Sein“

Balthasar

Mit diesem Namen klärt uns Wikipedia, wie folgt, auf:

„Balthasar ist die [griechische](#) Form des [babylonischen](#) Vornamens *Bel-šarru-ušur*. Er bedeutet *Baal/Gott schütze den König*.^[1]

Der Name ist bei einem babylonischen [Regenten](#) aus dem 6. Jahrhundert überliefert, der auch in der Bibel ([Dan 5 EU](#)) erwähnt wurde. Er wurde ebenfalls als Beiname des Propheten Daniel in der griechischen Version der Hebräischen Bibel/Alten Testaments (Septuaginta) [Dan 10,1 EU](#)

verwendet.

In Mitteleuropa wurde spätestens seit dem 9. Jahrhundert Balthasar als Name eines der [drei Weisen](#) (Sterndeuter) bei Jesu Geburt verwendet und seitdem als Vorname gebraucht.“ (5)

Vorname.de erläutert den Vornamen so:

„Griechische Form eines akkadischen (babylonischen) Namens; Baal (auch Bel genannt) war ein männlicher Fruchtbarkeitsgott, der im Nahen Osten verehrt wurde, wogegen die Propheten der Juden kämpften bekannt als Name eines der drei heiligen Könige.“ (6)

Baal auch Bel genannt ist Balder Chrestos. Er ist der germanische Sonnengott. Er steht für Jesus.

Baal ist der Sohn des Wilden Jägers Wotans sprich Odin. Od = Odem

Alleine um diese Aussage zu erläutern, müsste ein ganzes Buch verfasst werden. Deswegen machen wir weiter mit den Aussagen von Herrn Gorsleben und seinem Buch „Hoch – Zeit der Menschheit“ Seite 145f.

„Balthasar der ein Mohr, ein Dunkler ist, der ins Dunkel, in die Zukunft weist ...“

Also: „Das Vergehen“



In der Schlussfolgerung bedeutet die Inschrift der Heiligen Dreikönige:

20 C + M + B 24

Entstehen + Sein + Vergehen

Die großartigen Eigenschaften Gottes sind:

Vater - Sohn - Heiliger Geist

ALL-MACHT - ALL-LIEBE - ALL-WISSENHEIT



(eigenes Archiv: Hennef/Sieg 2023)

Die Rauhnächte fangen je nach Region und Brauch am 20./21. Dezember an. Sie enden am 6. Januar. Dem Tag der Heiligen Drei Könige.

Nach Rainer Schulz (<https://www.rainerschulz.de>) stehen die Heiligen Drei Könige für Wotan - Thuer - Loki.

Liebe Leser,

Ihr seht, macht man einen Deckel auf, folgen viele weitere und findet kein Ende. Leider konnte die gesamte Thematik nur leicht angerissen werden.

Keine Wäsche waschen

Zwischen den Tagen soll keine Wäsche gewaschen werden und darf auch nicht auf der Leine hängen. Die gesamte Wäsche muss abgenommen werden. Es heißt, dass jemand stirbt, wenn sie in dieser Zeit hängt.

Ursprünglich ging es um die weiße Wäsche. Weiß war früher die Trauerfarbe. Man wollte die Ahnen nicht herausfordern.

Quellenangabe und Links:

1) http://www.koelnwiki.de/wiki/Heilige_Drei_K%C3%B6nige#:~:text=Die%20Gebeine%20der%20Heiligen%20Drei,zog%20zum%20Dreik%C3%B6nigstag%20am%206.

2) Gorsleben, Rudolf J. (1930), Hoch – Zeit der Menschheit, Koehler & Amelang G. m. b. H. o.Ort S. 145f

3) <https://de.wikipedia.org/wiki/Kaspar>

4) [https://de.wikipedia.org/wiki/Melchior_\(Vorname\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Melchior_(Vorname))

5) <https://de.wikipedia.org/wiki/Balthasar>

6) <https://www.vorname.com/suche.html?q=Balthasar>





Ranzen-Ratgeber: Worauf Eltern beim Schulranzenkauf unbedingt achten sollten!



Genau jetzt nach Weihnachten bis Ostern ist eine günstige Zeit zum Schulranzenkauf. Es ist noch ausreichend Zeit die unterschiedlichsten Firmen und Modelle anzuprobieren und ebenso ist die Auswahl ist noch reichlich.

Die angesagten Ranzen kosten ungefähr zwischen 200 € bis 290 €. Sicherlich ist dies ein Preis bei dem viele erst einmal nach Luft schnappen müssen. Wird der Kaufpreis auf vier Jahre berechnet, dann ist der Preis nicht mehr so erschlagend. Der Ranzen kostet zum Beispiel 250 €. Jährlich sind es 62,50 €. Er wird täglich benutzt. Vielleicht gibt es noch Vorjahresmodelle, die vergünstigt angeboten werden.

Manche Geschäfte bieten eine Schulranzenparty an. An diesen Tagen geht es rund um den Schulanfang. Auch geschulte Berater verschiedener Marken sind vor Ort und unterstützen bei der Wahl.

Ein Kauf kann stressig werden oder schön harmonisch und schnell verlaufen.

So ein Kauf kann zur großen Herausforderung werden. Kinder, jedoch mehr Eltern und Großeltern, schauen nach der Marke. Ein Vater sagte mir einmal, dass man nur Markenprodukte kaufen könne, denn sonst wäre das Kind direkt vom ersten Schultag an unten durch.

Die folgenden Erzählungen beruhen auf wahre Begebenheiten.

Lars möchte genau den Ranzen haben, den sein bester Freund bekommen hat. Anna schielt nach Einhörnern und den tollen Magneten. Mütter schauen nach pflegeleichten Farben.

Louis Vater ging an einem Bayern München Schulranzen vorbei und sagte halblaut zu sich: „Dieser hier wäre der richtige für mich.“ Daraufhin wollte Sohnmann einen Bayern München Ranzen. Schon sollte dieser gekauft werden.

Der Verkaufsberater fragte: „Wo wohnen Sie denn?“

Der Vater: „Na, hier in Kölle. Wir sind echte kölsche Jungs!“

Der Verkäufer: „Dann nehmen Sie einen anderen! Hier in Köln wird es ein Speießrutenlauf für Louis! Sie können es Ihrem Sohn nicht so schwer machen!“

Bei manchen Themen sollte man ein wenig feinfühlig sein. Es muss nichts zu kompliziert und zu schwer für das Kind gemacht werden. Das I-Dötzchen tritt in eine ihm fremde und neue Welt ein. Es prasseln zahlreiche neue Eindrücke auf das Kind ein, die es verarbeiten muss.



Es gibt Käufe bei denen geht es Ratz-Fatz und innerhalb von 10 Minuten ist der Kauf erledigt. Der Ranzen sitzt wie eine Eins. Das Kind möchte diesen Ranzen. „Bist Du Dir sicher? Willst Du nicht den oder diesen oder jenen noch anprobieren! Oh schau mal, wie niedlich ist der denn? Wolltest Du nicht immer eine kleine Meerjungfrau haben!“ Dem Kind wird nun eine unnötige



Tortur aufgezwungen, um nach einer Stunde entweder zum ersten Modell zurückzukommen oder mit einem plärrenden Kind als wütende und schimpfende Mutter das Geschäft zu verlassen, weil das Kind sich mal wieder nicht entscheiden konnte.

Oder dieser Fall



„Nein, nein, ich kann die Schultasche noch nicht kaufen. Ich muss erst noch die Antwort aus der Facebookgruppe abwarten. Die müssen mir sagen, ob dieser Ranzen gut ist.“

Ein Junge hatte seinen Traumranzen gefunden. Das Kind war sehr glücklich. Plötzlich siehst Du, dass der Stoff an der Seite leicht eingerissen ist. Das Modell war ausverkauft.

Eltern, Kind, Schwesterchen und Berater stellten gut 20 verschiedene Ranzen auf den Boden. Das Kind war ganz traurig und fing an zu heulen. Mutter und Schwesterchen trösteten ihn. Der Vater war verzweifelt. Nur heute hatte er Zeit. Er hatte sich den Termin zur Schulranzenparty freigehalten, weil ausgebildete Schulranzenberater vor Ort waren.

Der Berater nahm eine weitere Tasche, die er nur von hinten sah, vom Verkaufstisch. Der Ranzen gliederte sich in eine lange Schlange ein. Das eben noch heulende Kind lachte und jubelte: „Den will ich haben!“



- Keine Rakete!
- Keinen Polizist!
- Keinen Dino!
- Keinen Karatemeister!
- Keinen Ninja-Kämpfer!



Nicht rot, grün oder schwarz sondern blau mit orange mit Tacho! Eine gute Stunde Arbeit war es. Der Lohn war ein strahlende glückliches Kind. Das Kind geht mit dem Schulranzen zur Schule. Deswegen ist der Elternwunsch zweitrangig.

Checkliste Schulranzenkauf

- **Gewicht zwischen 780 g – 1.250 g**
- **Inhalt zwischen 19 l bis 23 l**
- **Soll die Tasche stehen und stabile Seitenwände haben?**
- **Gibt es ein Extrafach für die Butterbrotdose? Manche Fächer sind von Innen etwas isoliert.**
- **Gibt es extra Seitentaschen für Trinkflaschen? Kann die Flüssigkeit ablaufen?**
- **Wächst der Ranzen mit? Ist die Höhenverstellung der Schultergurte einfach zu**



händeln oder muss der ganze Ranzen auseinandergenommen werden?

- Sind die Schultergurte weich gepolstert und mindestens 4 cm breit?
- Gibt es einen Beckengurt? Ist er leicht zu öffnen? Er sorgt dafür, dass die Schultaschen beim Laufen nicht nach links und rechts hüpfen.
- Durch den Brustgurt werden die Schultergurte zusammengehalten.
- Der Schulranzen sollte gut am Rücken anliegen. Der Ranzen darf nicht nach hinten ziehen. Im unteren Bereich sollte nicht mehr als die flache senkrechte Hand zwischen Rücken und Schultasche passen. Ebenso ist es hilfreich, wenn der Ranzen auf der Höhe des Beckengürtels aufliegt.



- Schultaschen sind in der Regel wasserabweisend. Der Boden der meisten Ranzen ist wasserdicht.



- Informiere Dich vor Ort über die genaue Pflege.
- Hat das Kind den Ranzen an und wurde er richtig angepasst, dann lasse das Kind über die Schulter blicken. Sieht es etwas? Ja? (Schulterblick)
- Die Anprobe der Schultasche sollte ohne Jacke erfolgen.
Ist die Tasche leer angenehm? Meist wird ein Paket Kopierpapier reingestellt. (Gewichtstest)
- Gibt es Sportbeutel, Federmäppchen und Faulenzer als Zubehör? Sind diese gefüllt oder leer? Handelt es sich um Qualitätsstifte oder um Billigprodukte?
- Gibt es Reflektoren und Leuchtstreifen? Reflektiert der Stoff? Wird das Kind bei Dunkelheit gesehen?
- Ranzen haben ein TÜV- und Gütesiegel und werden nach DIN-Norm 58-124 hergestellt.

Fazit:



Ein Schulranzen sollte vor Ort im Fachhandel gekauft werden. Hier gibt es persönliche Beratung und einen direkten Ansprechpartner. Bei Reklamationen ist das leichter Geschäft erreichbar. Manche Händler geben bei Reklamationen einen sogenannten Leihschulranzen mit.

Beim Kauf ist zu beachten, dass der Ranzen gut sitzt. Weiterhin sollte auf Gewicht, Volumen und Sicherheit bei Dunkelheit geachtet werden.

Eine Einschulung ist spannend für die gesamte Familie. Beim Kauf des Ranzens beteiligen sich oft Großeltern, Tanten, Onkels und Paten.

Zu guter Letzt entscheidet das Kind über das Motiv und welchen Ranzen es tragen möchte.



Streiche alle r/R im Text durch



Morgens früh um sechs
kommt die kleine Hex.

Morgens früh um sieb'n
schabt sie gelbe Rüb'n.

Morgens früh um acht
wird Kaffee gemacht.

Morgens früh um neun
geht sie in die Scheun'.

Morgens früh um zehn
holt sie Holz und Spän'.

Feuert an um elf,
kocht dann bis um zwölf.

Fröschebein und Krebs und Fisch,
hurtig Kinder, kommt zu Tisch!



Gerne darfst Du den Text auswendig lernen.

Die kleine Hex'

Morgens früh um sechs
kommt die kleine Hex.

Morgens früh um sieb'n
schabt sie gelbe Rüb'n.

Morgens früh um acht
wird Kaffee gemacht.

Morgens früh um neun
geht sie in die Scheun'.

Morgens früh um zehn
holt sie Holz und Spän'.

Feuert an um elf,
kocht dann bis um zwölf.

Fröschebein und Krebs und
Fisch,
hurtig Kinder, kommt zu
Tisch!

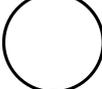


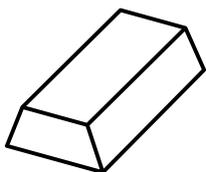
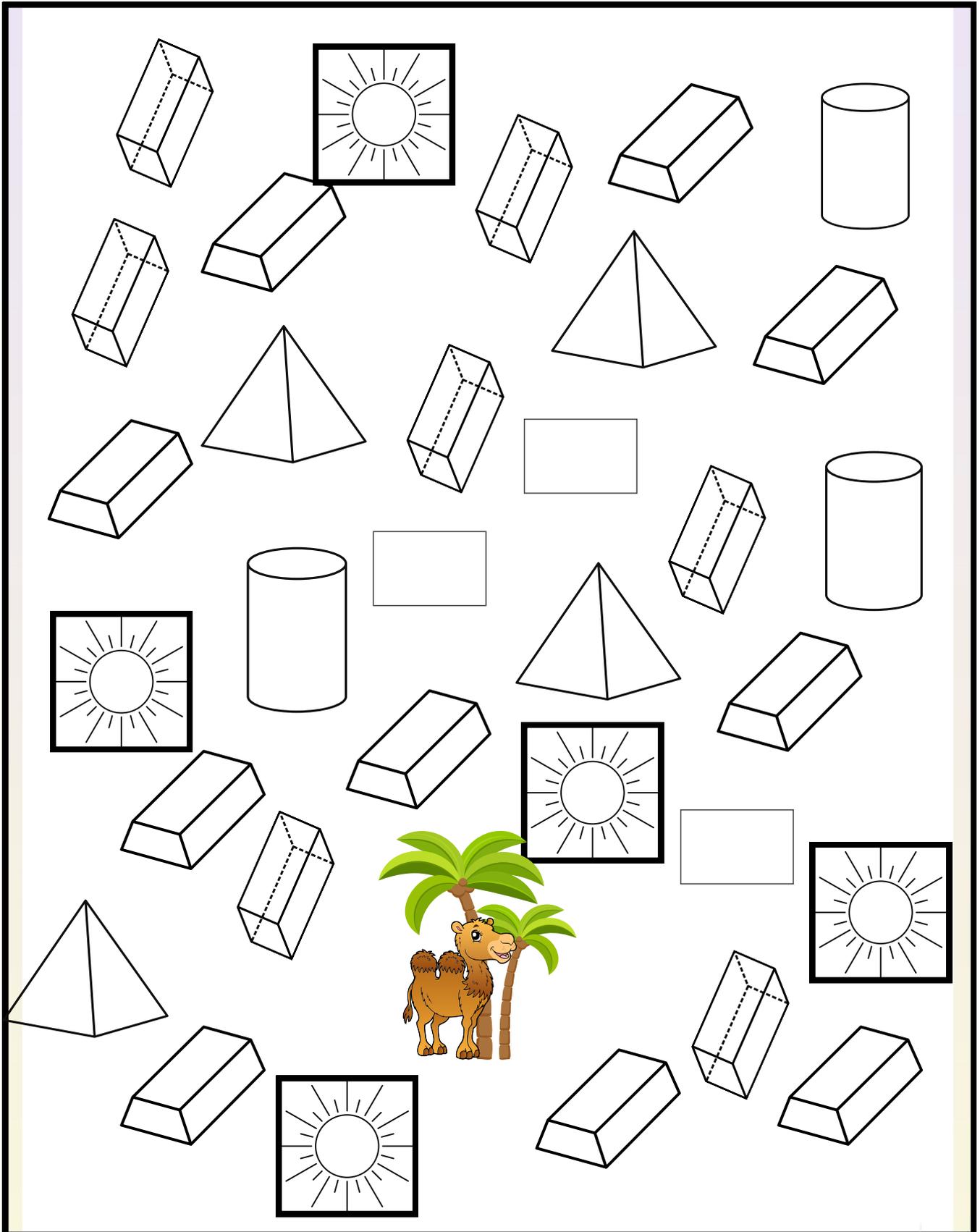
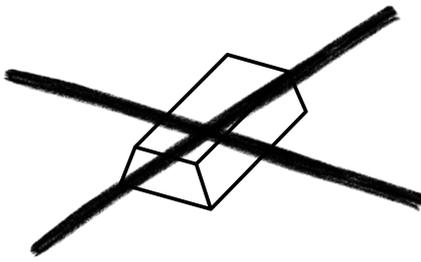
Was steht denn hier?

Finde die passenden Symbole für folgende

Wörter:

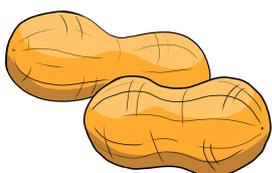
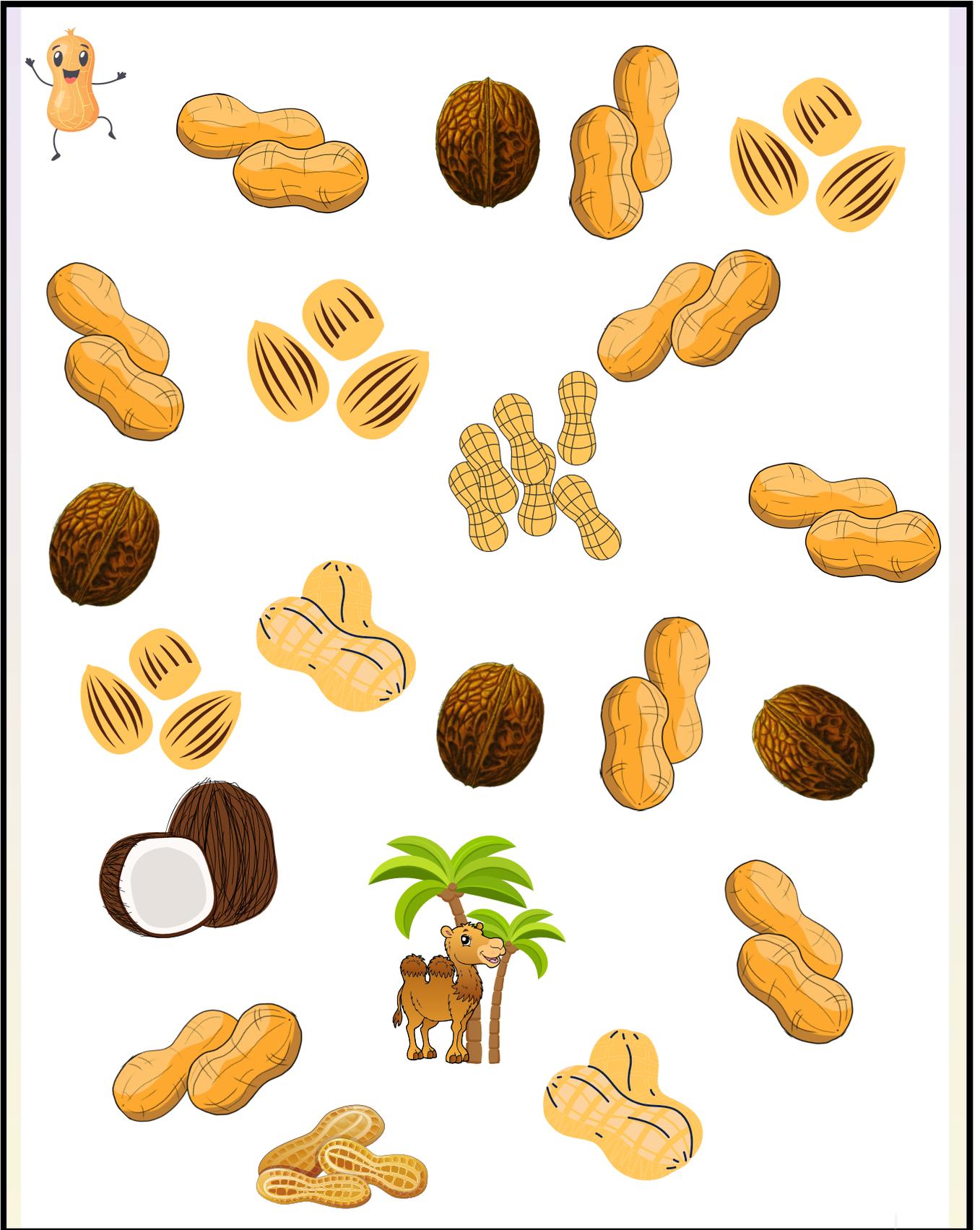
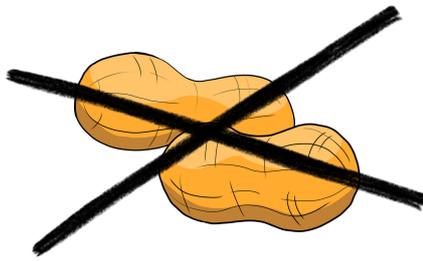
Finger, Teller, Schlaf, Garten, Baele, Bilder



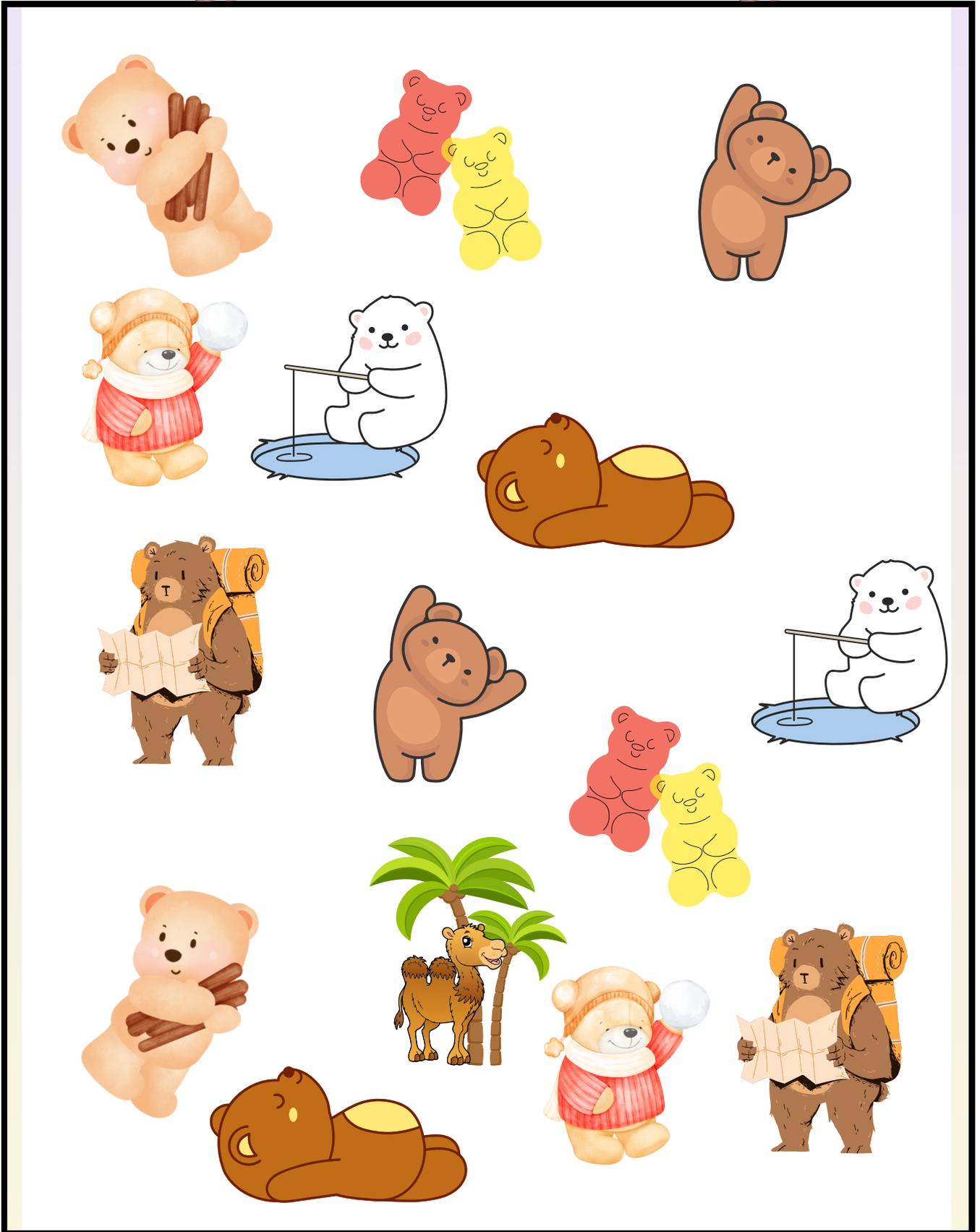
=





=

● ● ● ● ● ● ● ●



Suche Pärchen!

Ich bin ein/eine



● ● ● ● ● ● ● ●



● ● ● ● ● ● ● ●



● ● ● ● ● ● ● ●



● ● ● ● ● ● ● ●



● ● ● ● ● ● ● ●



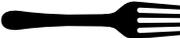
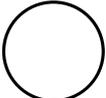
Was steht denn hier?

Finde die passenden Symbole für folgende

Wörter:

Finger, Teller, Schlaf, Garten, Baele, Bilder

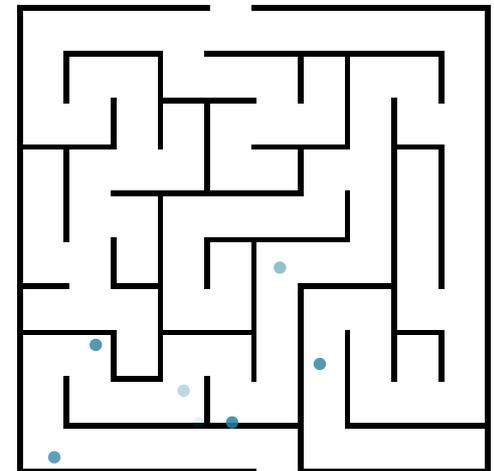
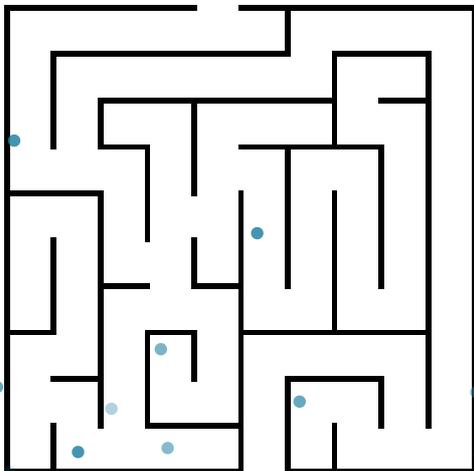
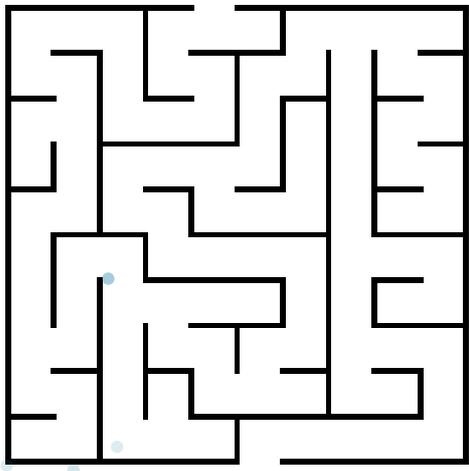
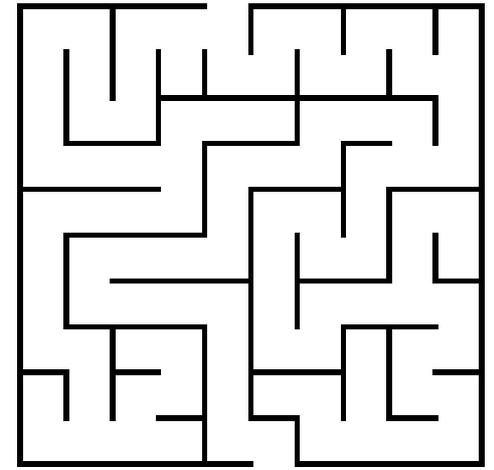
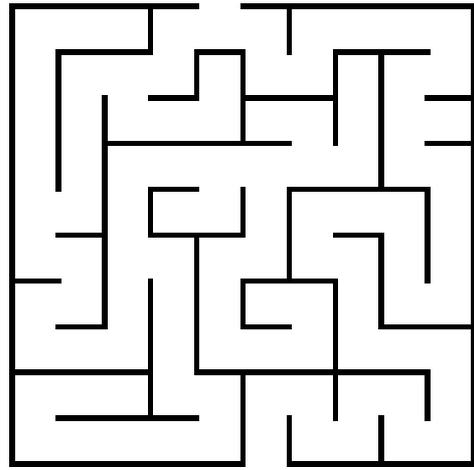
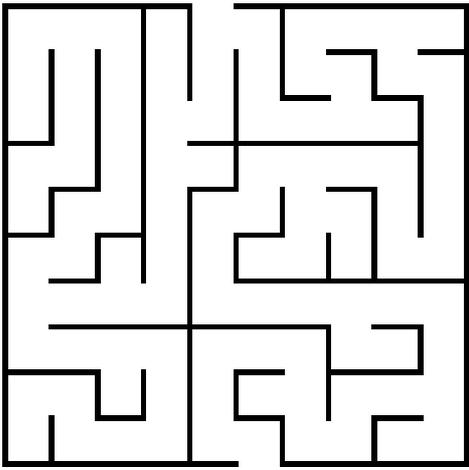
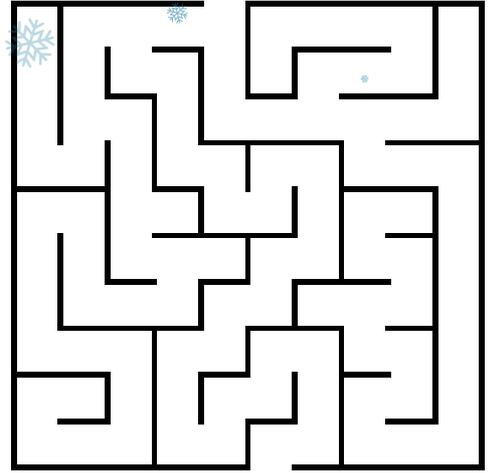
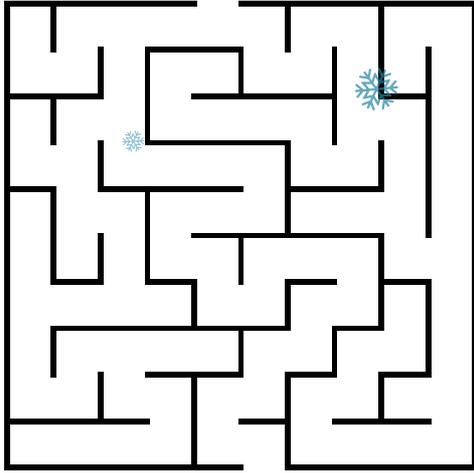
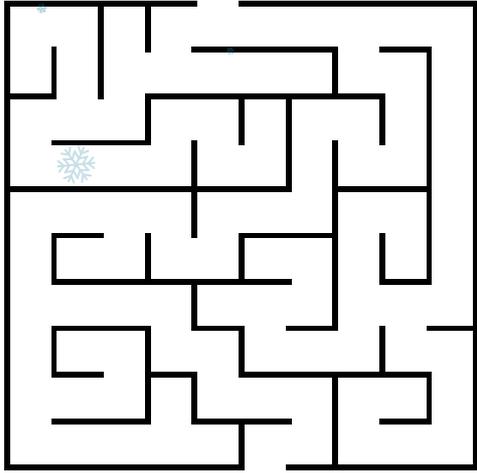
Lösung

B	i	l	d	e	r
					
G	a	r	t	e	n
					
B	a	e	l	l	e
					
F	i	n	g	e	r
					
T	e	l	l	e	r
					
S	c	h	l	a	f
					





Mini-Labyrinth



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

Glücks  Inseln pflanzen

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

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&sprexif=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&sprexif=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&sprexif=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?](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)

[_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KFV25TLL&keywords=ut](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)

[e+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Cap s%2C70&sr=8-5](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)





Nächste Ausgabe

Frühlingsausgabe

20. März 2024



Die nächsten Ausgaben
Sommerausgabe
21. Juni 2024



Herbstaussgabe
23. September 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



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

