

# UMADUS

Glücksinseln pflanzen

Heft 3

2024

umadus.de

## Herkules Tod in der Eifel

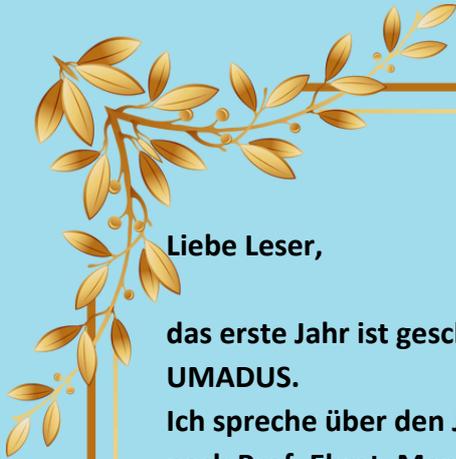


„Du verfaulst am lebendigen  
Leibe ...“

Linkshänder: Folgen einer  
Umschulung

Malen & Raten

# Vorwort



Liebe Leser,

das erste Jahr ist geschafft. Heute feiern wir die 5. Ausgabe von UMADUS.

Ich spreche über den Jungbrunnen der schleimfreien Ernährungskost nach Prof. Ehret. Man nimmt ungewöhnlich gut und einfach ab. So ist meine bisherige Erfahrung. Bei dieser Ernährung purzeln die Pfunde, zumindest bei mir.

Wie Sie wissen, liegt mir das Thema Linkshändigkeit sehr stark am Herzen. Die teilweise schlimmen Folgen einer Umschulung auf die rechte Hand wird beleuchtet. Natürlich erzähle ich eine Sage der Eifel. Herkules und Kakus sind unsere Helden. Auch die Mongolei wird nochmals besucht.

Es gibt es einige spezielle Seiten für Kinder und Erwachsene zum Raten und Malen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Herbstzeit und bis zur nächsten Ausgabe am Dezember 2024.

Genießen Sie die Zeit! Ernten sie noch fleißig. Die Zeit der herbstlichen Ruhe beginnt, so dass ein jeder die Möglichkeit hat sich mit Schiller, Goethe, Hebbel und weiteren Choriphäen der deutschen Kulturgeschichte zu beschäftigen.

*Ihr*



*UMADUS - Team*

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung (Spende):  
[paypal.me/uteduesterwald](https://paypal.me/uteduesterwald)

# „Du verfaulst am lebendigen Leibe ...“

(Die schleimfreie Kost)

Diese Worte schockierten mich, als ich das Buch las. Auf der Suche nach dem ewigen Jungbrunnen fielen mir zwei Bücher von Prof. Arnold Ehret (1856 - 1922) in die Hände.

1. Die Ursache aller Krankheiten Vom Kranken zum gesunden Menschen durch fasten, Waldthausen Verlag, Ritterhude 1989<sup>2</sup>

2. Gesunde Menschen – Das Fasten und Ernährungsbuch von Prof. Arnold Ehret Band 2 – Das rationale Fasten – die schleimfreie Heilkost – Das Heilsystem der schleimfreien Diät – Körperliche Fitness - mit Anmerkungen von Sven Rohark, Roh – Ark – Verlag, o.O. 2018<sup>2</sup>

Prof. Ehret war auch nach unserem heutigen Verständnis der Welt und dem Denken weit voraus. Er brachte das Fasten ins Bewusstsein. Für ihn gehörten Bewegung und mentale Gesundheit mit zur Gesundheit. Er betrachtete den ganzen Menschen und nicht nur den kleinen Zeh. Schon vor 100 Jahren erklärte er, dass kein Mensch richtig gesund sei! Jeder wäre krank. Was wollen wir dann heute sagen?

Mit 31 Jahren erkrankte er schwer an den Nieren. Nach damaligen Verständnis war er unheilbar krank. Deswegen probierte er alle bekannten und unbekanntesten Varianten von Diäten und Kuren aus. Jedoch schaffte er mit diesen keine Heilung seines Körpers.

Daraufhin überlegte er und fand sich im Garten Gottes der Natur wieder. Er heilte sich vollständig. Er verjüngte sein Aussehen und seinen Körper mit der reinen Rohkost und durch Fasten. Er entwickelte die schleimfreie Kost. Er war über die außergewöhnliche Gesundheit, über die er nun verfügte, überrascht. Seine Gesundheit war erstaunlich. Seine Haare wurden wieder dichter und erhielten ihre Farbe zurück. Seine längste Fastenzeit war über 100 Tage.

Über zwei Jahre hatte er sich von Obst ernährt. In seiner Experimentierfreude schnitt er sich ins Fleisch und stellte fest, dass er nicht mehr blutete. Zudem erfolgte die komplette Heilung des Schnittes zügig.

Um seine Theorie zu beweisen, dass der Mensch nur von innen beziehungsweise durch zum Beispiel Spritzen in den Körper eingeführte Erreger krank wird, wanderte er in Italien durch ein Malariagebiet. Nachts schlief er im Freien in einem Gebiet mit hoher Ansteckungsrate. In dieser Region machten er und sein Begleiter anstrengende stramme Wanderungen. Beide blieben gesund. Auch war Prof. Ehret der Meinung, dass er mit seiner Ernährungsform auch durch ein mit Cholera verseuchtes Gebiet gehen könne ohne krank zu werden.

Tierversuche waren seiner Meinung nach nicht aussagekräftig. Die Erreger werden sofort in die Blutbahn gespritzt. Also in den Körper selber. Dieses ruft ganz andere Reaktionen hervor als bei einer Aufnahme der Nahrung durch den Mund. Durch den Magen-Darm-Trakt gelangt nicht alles direkt in den Körper. Man überlege, wie schnell man sich manchmal direkt übergeben muss oder

sehr schnell Durchfall bekommt. Der Körper lässt von Natur aus, nicht alles rein. Er hat seine eigenen Schutzmechanismen.

Für Prof. Ehret gibt es zwei Gruppen von Kranken. Die erste Gruppe ist diejenige, die zum Arzt läuft, um schnell „gesund“ zu werden. Sie nehmen Pillchen, Pülverchen, Impfungen usw. in Kauf nur um ganz schnell gesund zu werden. Tatsächlich fühlen sie sich kurzweilig gut. Doch auf Dauer kommt es zu keiner vollständigen Heilung und der körperliche Zusammenbruch folgt.

Nach dem Grund für die Erkrankungen sucht die zweite Gruppe. Sie wollen ihre Krankheiten verstehen und für immer heilen. Dafür muss man handeln, Verzicht üben und das Leben ändern. Dieses hat sich bis heute nicht verändert.

### ***Zuviel essen***

Übermäßiges Essen ist der Grund für alle Krankheiten. Essen verschleimt den Körper. Eine Essensumstellung auf Obstkost, verbunden mit einer Fastenkur erzielt große Erfolge. Alles verbunden mit Bädern und Anwendungen an der frischen Luft steigert die Wirkung. Auch schenkte er der körperlichen Fitness und dem geistigen Wohlbefinden seine Beachtung. So weit die grobe Zusammenfassung von Prof. Ehrets Entdeckung.

## **Warum werden wir Menschen krank?**

### **Disposition**

Normalerweise sind wir in unseren ersten Lebensjahren selten krank, solange dem Körper nichts direkt von außen in den Körper eingeführt wird (Spritzen, Verletzungen u. Ä.).

Seit Jahrtausenden und über alle Kulturkreise hinweg dachte man, dass die Erkrankung von außen kommt. Diese Erreger sollen in den Menschen eindringen. Auch heute wird noch so gedacht.

Prof. Ehret schrieb, dass ein Bakteriologe erfreut jeden Bazillus, der neu entdeckt wird, begrüßt.

Genau dieser soll nun das Leben der Menschen gefährden. Die Gesundheit des Menschen ist in Gefahr. Heute (2024) haben die sogenannten Viren diese Aufgabe übernommen. Dabei waren sie alle schon immer in irgendeiner Form anwesend.

So sprach ich vor einigen Tagen mit einer 60-jährigen Frau. „Die grauen Haare habe ich von meiner Mutter. Ich kenne sie nur mit grauen Haaren. Ich habe eine Disposition dazu.“

„In meiner Familie sind alle dick, habe Zucker ... Ich habe eine Disposition dazu.“

Es gibt schon in der Kindheit Neigungen sogenannte Dispositionen. Alles hängt von den Ernährungsgewohnheiten der Familie seit sieben Generationen ab. Wurde sehr schleimreich

gegessen? Bekam man als Kind Muttermilch, Fertigprodukte usw.?

Je größer die Neigung ist, sich zu erkälten, zu frieren, zu fiebern, Parasiten zu bewirten, altern und zu erkranken, umso „verschleimter“ ist man.

Eine Familie ernährt sich gleich. Wird die Ernährung verändert, ändert die Gesundheit.

Für Prof. Ehret entstehen alle Krankheiten aufgrund der falschen unnatürlichen Nahrung, die wir zu uns nehmen. Jedes Übergewicht, jede Überernährung entsteht durch ein Zuviel während des Essens. Durch Mischkost (Kohlenhydrate kein Zucker und Getreide) und Tiernahrung (Fisch, Fleisch, Milch, Eier) verschleimt das „menschliche Röhrensystem“ immer mehr. Der Mensch wird krank. Grundursache aller Krankheiten, die sogenannten Zivilisationskrankheiten, ist die schleimbildende Kost.

Nach seiner Auffassung ist die Zunge der Spiegelbild des Magens. Wenn dem so ist, warum reinigen manche Leute ihre Zunge vor angeblichen Krankheitserregern? Logischer ist es den Magen und den gesamten Körper in Ordnung zu bringen, damit dieser weißliche Belag gar nicht erst entsteht. Die Schleimhäute müssten bei uns so wie bei Tieren aussehen, rein und gut durchblutet.

## Schleim

Mit jeder Krankheit versucht der Körper überflüssigen Schleim auszuscheiden. Anfangs ist es Schleim und im späteren Stadium wird dieser zu Eiter. Laut Prof. Ehret ist Eiter zersetztes Blut.

Das Schleim abgesondert wird, kennen wir vom Schnupfen, Bronchitis, Lungenentzündung ... Auch Ohren-, Haut-, Augen-, Magenleiden, Gicht, Herzkrankheiten usw. sind Verschleimungen. Diese sind für ihn auch Hauptursache für Geisteskrankheiten.

Schafft der Körper die Ausscheidungen nicht mehr über den normalen Weg, kommt es zu Fieber, Schmerzen, Entzündungen an den Stellen, an denen sich das Gefäßsystem verengt hat.

## Lösung des Schleims

Schleimbilder sind z. B. Brot, Kartoffeln, Reis, Milch, fettes Fleisch, Tüten-/Dosenernährung, alle künstliche Produkte und Getränke.

Gesund wird man durch schleimfreie Nahrung wie Wasser – Zitronenwasser – Obst. Nur dann erhält der Körper die Möglichkeit, die seit der Kindheit angesammelte und verhärtete Schleimmasse aufzulösen und zu beseitigen. Diese „pathologischen Herde“ sind zersetztes Zellgewebe und wird im weiteren Verlauf der Krankheit zu Eiter. Dieser Schleim, den Prof. Ehret für die Hauptursache hält, wird mit dem Urin und Kot ausgeschieden.

Die auch heute noch normale Ernährung wird bei langem Kochen zu einem gallertartigen Schleim. Diese Schleimsubstanz wird langsam sauer, fängt an zu faulen und bildet den Nährboden für die Entwicklung von Pilzen, Schimmel und Bazillen.

Bei der Verarbeitung des Essens im Körper kommt es zur Absonderung des Schleims. Dieser ist ein Fremdkörper, den der Körper unbedingt ausscheiden muss.

Anfangs schafft der Körper es und scheidet den Schleim aus. Mit der Zeit verschlackt der Körper immer mehr. Da er die Entsorgung nicht mehr schafft, werden immer mehr Depots angelegt. Diese Schlacke verschleimt und verklebt den Körper immer mehr. Sie geht in Fäulnis über. Die Rückstände der totgekochten Nahrung verstopfen die Gefäße und zersetzen das stockende Blut. Es kommt zur Gärung. Die Menschen verfaulen lebendig wie zum Beispiel bei eitrigen Geschwüren, Krebs, Lupus, Tuberkulose, Geschlechtskrankheiten, Zähne, die unter Eiter stehen u. v. m. Auf Fleisch, Käse und allen organischen Stoffen vermehren sich die Keime beim Zersetzungsprozess. Das ist der Grund, warum diese erst im späteren Krankheitsverlauf nachweisbar ist.

Feigen-, Datteln- und Weintraubensirup empfiehlt er. Dieser enthält puren Fruchtzucker für das Blut. Dieser Sirup wird restlos im Körper verarbeitet und hinterlässt in ihm nur wenig Zellulose. Prof. Ehret verwendet noch Zucker bei seinen Ausführungen. Von seiner Verwendung wird heute abgeraten.

Einem Übergewicht kann mit der Essmenge begegnet werden. Der Mensch sollte keine schleimbildende Nahrungsmittel zu sich nehmen und diese durch nicht schleimbildende ersetzen. Darunter versteht man sonnengereifte Früchte, grünblättrige und stärkefreie Salate sowie Gemüse. Also Sonnenkost. Auch spricht er über das tägliche Ganzkörperpersonenbad an.

## **Fleischesser und Vegetarier**

Fleischesser leben gesünder als Vegetarier.

Das Fleisch verfault und verwest im Magen. Alkohol ist das Gegengift für den Körper. Deswegen wird beim Grillen oft viel Alkohol getrunken.

Vegetarier essen überwiegend stärkehaltige und schleimbildende Produkte wie Getreideprodukte, Reis und Co.. Kaffee ist das Gegengift. Vegetarier leben viel ungesünder als Fleischesser, da fast ihre gesamte Ernährung aus Schleimbildern besteht.

Prof. Ehret vertritt die Auffassung, dass das sogenannte Kulturessen vom Steak bis zum Haferbrei die Ursache für das steigende Verlangen nach Tee, Kaffee, Alkohol und Tabak sind. Seine propagierten Heilmittel sind: Fasten und Obstdiät. Letzteres bezeichnet er als Sonnenkost. Dr. Bircher hatte damals nachgewiesen, dass das Fasten heilt und jeder mit der energiereichsten Nahrung, dem Obst gesünder und kräftiger wird.

## **Folgen der Normalkost**

Weitere Folgen dieser falschen Ernährung sind Alterssymptome, Fettsucht, Magersucht, Runzeln, Haarausfall, Nervenkrankheiten, Gedächtnisschwäche, Zahnverfall, Leukämie usw.

## Weiße Blutkörperchen

Ein Überhandnehmen der weißen Blutkörperchen bedroht das Leben. Die weißen Blutkörperchen bezeichnet er als toten weißen Schleim. Prof. Ehret vertritt die Auffassung, dass Bakterien, sobald sie in den Körper gelangen, diese weißen Blutkörperchen, weil sie ganz aus Schleim bestehen, angreifen, da diese überwiegend aus Schleim bestehen.

### Wichtige Frage

Prof. Ehret fragt: „... Was ist vernünftiger, die seit der Kindheit angehäuften in Verwesung befindlichen Schleimmengen, die das Zellgewebe des Körpers durch giftige Medikamente oder Infektionen belasten, durch Schwitzen, künstliche Erkältungen (Kneippkuren), Massage, Sport, Operationen usw. auf Kosten der Lebenskraft aus dem Körper hinauszupeitschen oder mit der Zufuhr von Schleim aufzuhören? Die Heilung wird verzögert durch einseitige Behandlungen, durch fahrlässige Chiropraktik, falsch verstandene elektrische Behandlungen, schleimbildende Milchuren, schwächende heiße Quellen usw.“ (Buch 1, S. 53)

Schleimbildende Ernährung und Überernährung sind die Grundursache aller Krankheiten. Deswegen gibt es für ihn nur ein natürliches Heilmittel: Fasten und Obstkost.

## Fastenregeln

- Der gesunde Mensch kann fasten. Jedoch ist das Fasten vernünftig und auf eigene Verantwortung durchzuführen.
- Täglich an der frischen Luft bleiben (Tag und Nacht).
- Spaziergänge, leichte Gymnastik, körperliche Aktivitäten, wenn man sich stark fühlt.
- Ausruhen und schlafen fühlt man sich schwach und müde.
- Langsames aufstehen. Nach dem Liegen sind Schwindelgefühle möglich.
- Lieber mehrmals kurz Fasten als einmal zu lang.
- Es sind keine gefährlichen körperlichen Überanstrengungen zu unternehmen. Man sollte keine zu hohen körperlichen und geistigen Leistungen abverlangen, die auch unter normalen Ernährungsgewohnheiten nicht geleistet werden.
- Vollständige Entleerung des Darms (Einlauf oder harmlose Abführmittel), Vermeidung von zersetzenden Gasen.
- 2 bis 3 Liter sind täglich nach Bedarf in kleinen Schlucken trinken (Fruchtsäfte mit Honig /Dattelsirup).
- Gute Erfolge wurden mit 36 - stündigem Fasten ein- bis zweimal die Woche erzielt.
- Ein Stück Obst ist zum Frühstück folgt nach dem Fasten. So kommt der Darm in Wallung. Die Fruchtsäfte bringen den Schleim in Bewegung.
- Essen ist sehr gut kauen bis es zu Brei wurde.

- Schneller ans Ziel kommt man durch ein 3-tägiges Fasten und einer Nachfastenkur (Drei Tage nichts essen – nach Bedarf ungezuckertes Wasser mit Zitronensaft schluckweise trinken – 4. Tag zum Frühstück ein Stück Obst – abends einen Einlauf – täglich etwas mehr Obst und langsam Gemüse und Salat hinzufügen.)

Ist der Körper komplett „entschleimt“, sollte die Gesundheit beibehalten werden.

Bei Krankheit, ältere und kranke Menschen, Fleischesser ... müssen aufpassen. Auch ist bei Beendigung einer Fastenzeit aufzupassen, damit man keinen Rückschlag erhält. Bitte sprechen Sie mit Fachleuten, die Sie dann begleiten.

- Manche können aus gesundheitlichen Gründen nicht fasten. Dann sollte die Ernährung mit und mit umgestellt werden, damit es zu keiner erneuten Ansammlung von Schleim kommt. Er sollte die großen Schleimbilder meiden: Nudeln, Mehl-, Kuchen- Reis- und Kartoffelspeisen, gekochte Milch, Käse und Fleisch usw. und die vielen weiteren leckeren Sachen.
- Brot: toasten – dadurch werden viele der Schleimsubstanzen zerstört. Die Scheibe Brot toastete ich mittlerweile zwei- bis dreimal. Probieren Sie mal die Unterschiede in der Wirkung.
- Bei längerem Fasten können mit Gemüsesäften aus gekochten stärkefreiem Gemüse, roher Tomatensaft usw. verwendet werden.

Gegessen werden überwiegend Obst, Bananen, Nüsse ... Feigen und Datteln sind lt. Prof. Ehret gute Muskelbildner und Kraftspender. Es gibt Gemüse als Salate mit Öl und Zitronensaft. Wer sich schleimfrei ernährt, sollte immer mit Obst anfangen und nach ca. 15 bis 20 Minuten das Gemüse essen. Alles sollte innerhalb einer Stunde geschehen.

## Gefahren beim Fasten

### Scheitern der Diät

Der Körper ist erst vollständig gesund und geheilt, wenn alle alten Verschleimungen mit Hilfe der schleimfreien Kost ausgeschieden sind. Man wird krank. Sieht täglich an anderen Stellen total scheußlich aus. Trotzdem bemerkt man mit und mit die Verbesserungen. Auch das Abnehmen geht zügig und anders voran.

### ***Gefahren beim Fasten***

- Fastende, die zu lange gefastet haben, starben nicht an Mangel an Nahrung, sondern an den zahlreich gelösten Stoffen im Blut, die aufgrund der Menge nicht alle ausgeschieden werden konnten. So kam es zu einer Rückvergiftung. Der Körper war so überfordert.
- Um den Schleim besser im Kreislauf zu lösen und zu verdünnen gab er Fruchtsaft mit etwas Honig. Alle Fruchtsäuren und Zitronensaft haben die Eigenschaft die Klebrigkeit des Schleims und des Eiters neutralisieren. Er warnte ausdrücklich davor vorsichtig bei der

ersten Fastenkur zu sein. Folgende Symptome kann man u. a. Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität haben.

- Nach Prof. Ehret sind es die zu schnell gelösten Schleimgifte im kranken Körper, die durch das Fasten oder durch Obstsäfte zu schnell ins Blut gelangen.
- Aufpassen bei Fruchtsäften bei längeren Fastenkuren: Orangensaft, alle Fruchtsäfte – können dazu beitragen, dass aller Schleim und alle Gifte so schnell gelöst werden, dass kein Stuhlgang ausgelöst wird. Diese kommen nun in die Organe und können nur über den Blutkreislauf ausgeschieden werden.

Auch warnte er vor zu langem Fasten. Er beschreibt in seinem Buch, dass er zahlreiche Menschen retten musste, die zu lange gefastet hatten. Bei einer Nahrungsumstellung sollte jeder vorsichtig sein und kleine Schritte tun. Man fängt mit dem Weglassen von schleimbildenden Nahrungsmitteln an und trinkt Zitronenwasser mit ein wenig Dattelsirup/Honig.

Der eigene Körper sollte beobachtet werden. Im Vorwort von Buch 1, S.11 steht, dass man ungefähr eine Woche fasten muss, um dann auf die Obst - , Gemüse – und Nussrohkost (80 % - 15 % - 5 %) überzugehen . Es wird darauf verwiesen, dass durch Kochen Obst und Gemüse säurehaltig werden. Dadurch wird es krankheitserregend.

Der Körper kann nur organische Mineralien in den Körper einbauen. Durch Kochen werden die organischen Mineralien in Gemüse und Obst anorganisch. Anorganische Mineralien werden von unserem Körper nicht aufgenommen. Nur Pflanzen können diese über die Photosynthese in organische Mineralien umwandeln. Bekannt ist, dass Vitamine bei Hitze zerstört werden und das Eiweiß gerinnt.

## Schlusswort

Prof. Ehret fühlte sich verpflichtet die eigenen körperlichen Erfahrungen, die Wahrheit jedem Mitzuteilen. Gesunden Menschen soll sein Wissen Kraft geben.

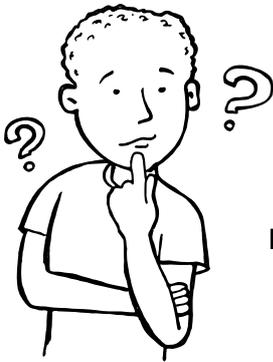
Prof. Ehret:

„Ich selbst kümmere mich seit Jahren um keine Mahlzeit; ich esse nur, wenn ich Appetit habe, und dann so wenig, dass es keinen schädlichen Einfluss auf mich hat. Die Kunst des Gesundbleibens in unserer heutigen Gesellschaft besteht weniger im WAS als im WIEVIEL des Essens und Trinkens, in der Beherrschung, in der Selbstdisziplin.

Wenn die schlimmsten Krankheiten durch Fasten geheilt werden können – was in tausenden von Fällen bewiesen wurde – und wenn man während des Fastens kräftiger wird, „wenn man's richtig macht“, so muss man mit der energiereichsten Nahrung, dem Obst, erst recht gesund und kräftiger werden. ...“ (Buch 1, S. 51)

# LEARN? LEARN?

## 6. Onlinekongress vom 23. September bis 6. Oktober 2024

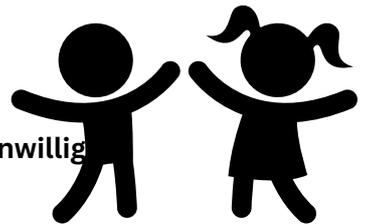


Spielend leicht lernen für alle Altersklassen

Für Familien, Trainer und Pädagogen

**Zum ersten Mal kostenfrei!**

Für Familien, Pädagogen, Coaches, Trainer und Lernwillige  
aller Altersklassen



Ich habe mich auch angemeldet..  
Hier ist der Link zur Anmeldung.  
Viele gute Informationen  
wünsche ich Dir!

**<https://tinyurl.com/Lernkongress6>**

Affiliatelink

© umadus.de ©



# Mamas Sprüche

Wer nicht geschunden wird,  
wird nicht erzogen!  
Griechischer Erziehungsgrundsatz

Abends werden die Faulen fleißig.  
Sprichwörtlich

Wer immer von sich selber spricht,  
will uns in der Regel über sich  
täuschen.  
Jakob Boßhart

In der Sprache, die man am  
schlechtestenspricht, kann man  
am wenigsten lügen.  
Hebbels Tagebücher



Weise Sprüche, gute Lehren, soll  
man tun und nicht bloß hören.  
Sprichwort

Wer so spricht, dass er verstanden  
wird, spricht immer gut.  
Molière

Das goldene Zeitalter war damals, als  
das Gold noch nicht herrschte.  
Adrien Lézay de Marnézia

Spruchwort - wahr Wort.  
Alter Spruch

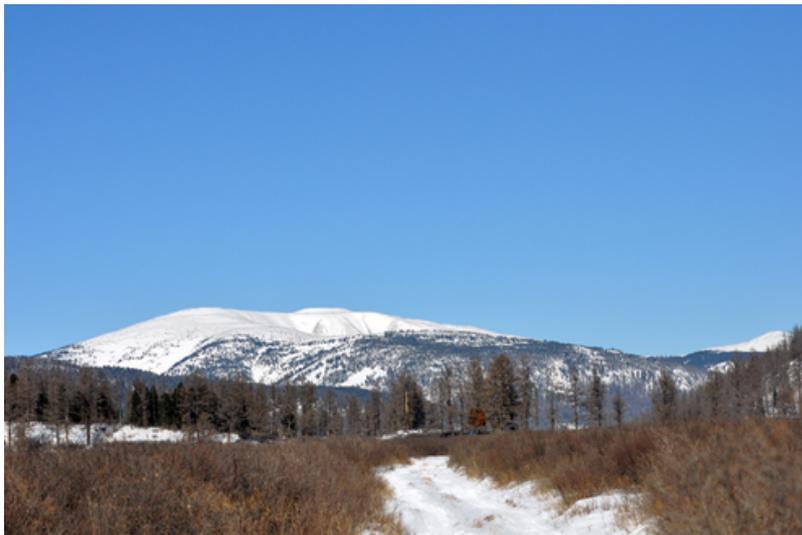
Spruchwörter sind die Spiegel der  
Denkart einer Nation.  
Johann Gottfried von Herder





# Burkhan Khaldun: Der Heilige Berg der Mongolen und seine zeitlose Bedeutung

Im Nordosten der Mongolei, eingebettet in die Khentii-Bergkette, erhebt sich der Große Burkhan Khaldun, ein Ort von tiefgreifender historischer, kultureller und spiritueller Bedeutung. Dieser heilige Berg gilt als Geburts- und Begräbnisstätte von Dschingis Khan, dem Gründer des Mongolischen Reiches, und wurde 2015 als Kulturerbe in die UNESCO-Welterbeliste aufgenommen. Das geschützte Gebiet umfasst 443.739 Hektar und stellt eine unberührte Landschaft dar, in der traditionelle nomadische Kultur und althergebrachte schamanische und buddhistische Praktiken weiterleben.



By Ganzorig Gavaa - <https://www.flickr.com/photos/87777198@N04/8478115931/>, CC BY-SA 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=40483377>

## Historische Bedeutung

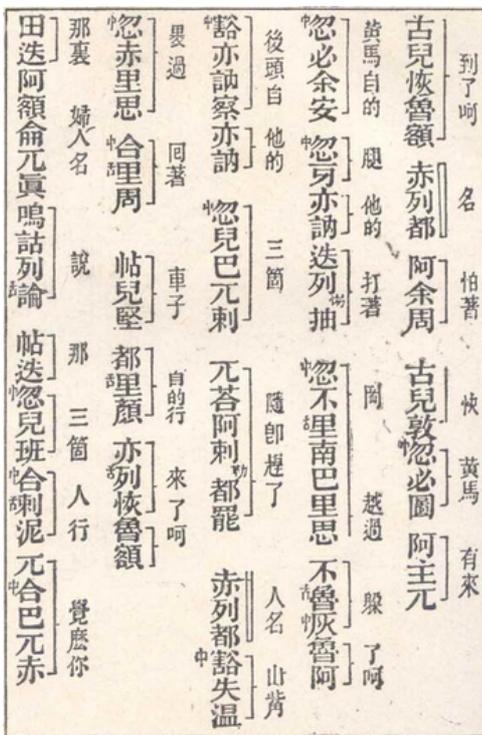
Der Burkhan Khaldun ist untrennbar mit dem Leben Dschingis Khan verknüpft. Laut der "Geheimen Geschichte der Mongolen", einem im 13. Jahrhundert verfassten Werk, wurde Dschingis Khan in der Nähe dieses heiligen Berges geboren und später wurde er seine letzte Ruhestätte. Der Name des Berges, Burkhan Khaldun, bedeutet "Götterberg" und spiegelt seine spirituelle Bedeutung wider. Die enge Verbindung von Dschingis Khan mit diesem Ort trug dazu bei, den Berg als heilige Stätte zu etablieren und förderte die Vereinigung der mongolischen Stämme durch gemeinsame religiöse Praktiken.

## Die "Geheime Geschichte der Mongolen"

Die **\*\*Geheime Geschichte der Mongolen\*\*** (Mongolyn Nuuts Towtschoo) ist das älteste erhaltene literarische Werk in mongolischer Sprache und bietet wertvolle Einblicke in das Leben von Dschingis Khan, seinen Aufstieg zur Macht und die frühen Jahre des Mongolischen Reiches. Das Werk ist eine zentrale Quelle für das Verständnis der mongolischen Geschichte und betont die spirituelle Verbindung zwischen dem Khan und Burkhan Khaldun. In der „Geheimen Geschichte“ wird Burkhan Khaldun 27 Mal erwähnt, was seine zentrale Rolle in der mongolischen Kultur und Geschichte unterstreicht.

Obwohl das ursprüngliche Manuskript verloren ging, überlebte der Text in chinesischer Transkription und wurde im 20. Jahrhundert wiederentdeckt. Seither wurde er in zahlreiche Sprachen übersetzt und bleibt ein wertvolles kulturelles Erbe.

Geheime Geschichte der Mongolen



Layout einer chinesischen Neuauflage der Geheimen Geschichte der Mongolen aus dem Jahr 1908: Yesügei stiehlt Chiledus Frau Hoelun, d.h. die zukünftige Mutter von Temüjin. Chinesische Transkription des mongolischen Textes. Rechts mit kleineren Buchstaben das Glossar in chinesischer Sprache.

## Einfluss während der Qing-Dynastie und des Sozialismus

Während der Qing-Dynastie (1644-1912), als die Mongolen unter chinesischer Herrschaft standen, blieb die Verehrung von Dschingis Khan und Burkhan Khaldun in der mongolischen Bevölkerung bestehen. Die Qing-Herrscher erkannten die Bedeutung des Erbes von Dschingis Khan an, versuchten jedoch gleichzeitig, es zu kontrollieren, um ein Wiederaufleben der mongolischen Unabhängigkeitsbestrebungen zu verhindern.

Im 20. Jahrhundert, während der kommunistischen Ära in der Mongolei (1924-1992), wurden viele traditionelle Praktiken zunächst unterdrückt, einschließlich der Verehrung von Ovoos und Dschingis Khan. Dennoch konnte das Erbe Dschingis Khan und die Bedeutung von Burkhan Khaldun nicht vollständig ausgelöscht werden. Gegen Ende des 20. Jahrhunderts kam es zu einer Wiederbelebung des Interesses an Dschingis Khan und Burkhan Khaldun. Sie erlangten erneut den Status eines Symbols des nationalen Stolzes und kulturellen Erbes.

## Moderne Rituale und staatliche Bedeutung

Heute wird das heilige Landschaftsgebiet von Burkhan Khaldun weiterhin durch schamanische und buddhistische Traditionen geprägt. Zeremonien umfassen oft die Verehrung von Bergen, Flüssen und den sogenannten Ovoo-s, den heiligen Steinhäufen. Diese Rituale stellen eine Mischung aus alten schamanischen Praktiken und späteren buddhistischen Einflüssen dar und spiegeln das reiche kulturelle Erbe der Region wieder.

Eine der bedeutendsten Zeremonien ist das Opfern von Gaben an den Ovoo-s. Pilger und Einheimische nehmen an diesen Ritualen teil, bei denen Lebensmittel, Getränke und andere Gaben den Geistern des Berges dargebracht werden. Diese Zeremonien sollen Schutz, Wohlstand und Harmonie mit der Natur gewährleisten.

Besonders bedeutsam ist die Passage über den Bosgo Tengeriin Davaa, den "Schwellenpass des Himmels". Dieser befindet sich 20 Kilometer südlich des Berges an der Kreuzung der heiligen Flüsse Bogd und Kherlen. Pilger steigen hier ab und bringen Opfergaben am großen Ovoo. Eine Legende besagt, dass Ausländer und Frauen diesen Pass nicht überqueren dürfen, eine Tradition, die auch heute noch von den Einheimischen befolgt wird. Am Gipfel des Burkhan Khaldun befindet sich der Tengeriin Ovoo, welcher als "Himmelsberg" bekannt ist. Diese natürliche Steinformation wird von manchen als das Grab von Dschingis Khan angesehen.

Burkhan Khaldun spielt nicht nur eine bedeutende spirituelle Rolle, sondern ist auch fest in die nationalen Zeremonien der Mongolei integriert. Der Berg ist ein Symbol des mongolischen Nationalstolzes und der kulturellen Identität. Seit der Wiederbelebung traditioneller mongolischer Werte nach dem Ende des Kommunismus in den 1990er Jahren hat Burkhan Khaldun zunehmend an Bedeutung in offiziellen Staatszeremonien gewonnen.

Ein markantes Beispiel hierfür ist die jährliche Staatszeremonie zur Ehrung von Dschingis Khan. Hochrangige Regierungsbeamte, einschließlich des Präsidenten der Mongolei, nehmen an symbolischen Ritualen teil, die Opfertgaben und Gebete am Burkhan Khaldun oder symbolisch an anderen bedeutenden Orten im Land umfassen. Diese Zeremonien haben sowohl religiöse als auch nationale Bedeutung und dienen dazu, die Verbindung zu den Wurzeln der mongolischen Kultur und Geschichte zu stärken.

Der Berg wird auch während des Naadam-Festivals geehrt, dem wichtigsten nationalen Fest der Mongolei, bei dem die "drei männlichen Spiele" (Ringern, Bogenschießen und Pferderennen) gefeiert werden. In dieser Zeit werden oft Gebete und Opfertgaben an heiligen Stätten wie Burkhan Khaldun dargebracht, um Schutz und Segen für das Land und seine Bewohner zu erbitten.

## Landschaft und Schutzmaßnahmen

Die Region um den Burkhan Khaldun ist eine unberührte Landschaft mit reicher Biodiversität, in der nomadische Lebensweisen und traditionelle Weidewirtschaft fortbestehen. Das Gebiet umfasst hohe Wälder auf den Gipfeln, während die Täler aus offenen Graslandschaften und Flüssen bestehen, die sumpfige Wiesen speisen. Die zahlreichen Flüsse und Bäche der Umgebung münden in den Kherlen-Fluss, der durch die Provinzen Khentii, Töv und Dornod fließt und schließlich in den Dalai-See in der Inneren Mongolei (China) mündet. Der Fluss hat eine Länge von 1090 km und wird seit langem von den Bewohnern der Region verehrt. Jedes Jahr zu Beginn des Sommers finden an seinen Ufern Rituale statt, bei denen das Lied „Kherlengiin Bariyaa“ gesungen wird.

In der Nähe des Kherlen-Flusses befindet sich der Tsagaan Aral Ritualkomplex, der 2018 an seinem ursprünglichen Standort wieder aufgebaut wurde. Dieser Komplex diente als Ersatzort für Rituale, wenn die Wetterbedingungen es unmöglich machten, den Burkhan Khaldun zu erklimmen.

Seit 2020 setzt sich das Verwaltungsbüro der Burkhan Khaldun-Berge für den Schutz und Erhalt des Berges und seiner umliegenden heiligen Stätten ein. Kurz- und langfristige Pläne zielen darauf ab, die traditionelle Lebensweise, das kulturelle Erbe und die handwerklichen Fertigkeiten der Region zu bewahren und gleichzeitig die unberührte Natur und Biodiversität zu schützen.



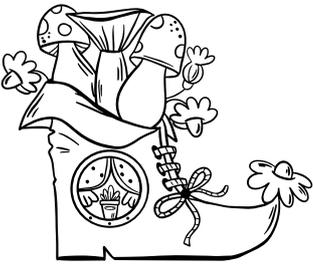
### **Great Burkhan Khaldun Mountain and its surrounding sacred landscape, Mongolia**

Associated with mountain worship, Chinggis Khan and the creation of the Mongolian Empire

Google Arts & Culture

Hier ein Online Rundgang der UNESCO zu diesem Berg:

<https://artsandculture.google.com/story/great-burkhan-khaldun-mountain-and-its-surrounding-sacred-landscape-mongolia-unesco/2gXh2KWU060rYA?hl=en>



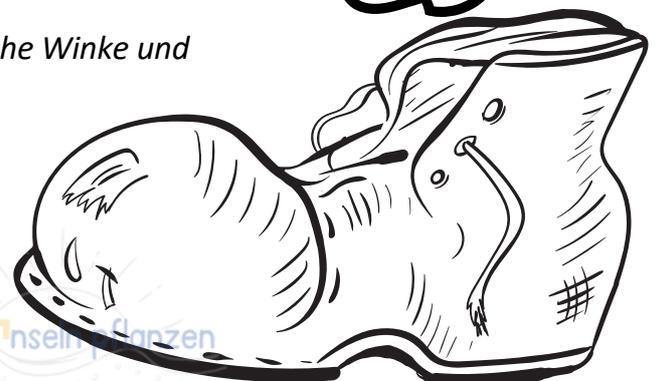
## Historische Hausfrauentipps: Schuhpflege um 1950



- **Nasse Schuhe:** zum Trocknen Schuhspanner verwenden oder mit Lappen oder Zeitungspapier ausstopfen.
- **Matte Schuhe** glänzen wieder: mit halber Zwiebel einreiben und mit einem Wollappen polieren.
- **Wasserdichte Schuhe** erhalten: Schuhe mehrere Stunden in dicke Seifenlauge stellen und diese trocknen lassen.  
**Brokatschuhe:** Wattebausch in Weingeist tränken und reinigen.
- **Helle farbige Schuhe:** farblose Schuhcreme nehmen und mit einem Wolltuch polieren.
- **Besserer Glanz:** einige Tropfen Kaffee der Schuhcreme zugeben.
- **Brechendes Oberleder:** öfters mit Rizinusöl einschmieren.
- **Gummischuhe reparieren:** Kolophonium in Weingeist einlegen; die dicke Masse auf die schadhaften Stellen streichen.
- **Längere Haltbarkeit** der Gummischuhe: nach dem Tragen abwaschen und trocken reiben.
- **Reiben und kneten** der Schuhkappen, bis sie geschmeidig sind.
- **Lackschuhe reißen** langsamer, wenn sie auf einen Schuhspanner gespannt sind.
- **Glänzende Lackschuhe** mit Terpentinöl einreiben.
- **Schutz der Strümpfe:** eine Sohle aus Samt in die Schuhe legen.
- **Keinen Schuhanzieher?** Benutze ein zusammengefaltetes Taschentuch.
- **Zu glatte Sohlen** mit Sand- oder Schmirgelpapier anrauen.
- **Undichte Schuhsohlen** werden fest und wasserdicht, indem man sie mit Firnis bestreicht.
- **Weiche Schuhcreme:** Terpentin und Benzin zu gleichen Teilen mischen und mit der eingetrockneten Schuhcreme vermischen.



- Gefunden in: „Die rechte Hand der Hausfrau praktische Winke und Ratschläge 1123“, Uhlmeyer Verlag, Gütersloh



Redewendung:

## „Ins Fettnäpfchen treten.“

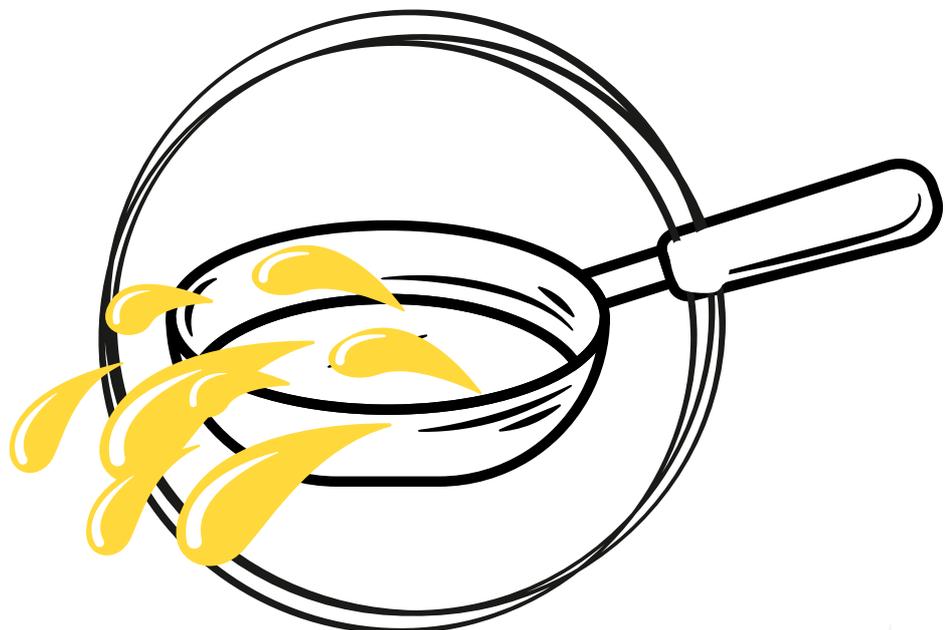
*Tritt jemand ins Fettnäpfchen, bedeutet dieses, dass er ein Thema angeschnitten hat oder etwas getan hat, das der betroffenen Person unangenehm ist.*

*Woher kommt der Spruch?*

*Im Flur stand bei den Schuhen eine kleine Pfanne mit Fett. Bevor man rausging, wurden die Schuhe eingefettet. Wenn man nicht aufpasste, wurde in das Pfännchen getreten oder gestoßen, verteilte sich das Fett im Flur auf den Fliesen. Natürlich war die Hausfrau ziemlich wütend.*

*„Er lässt auch keinen Fettnapf aus.“*

*Ist ein Mensch, der es schafft, überall hineinzutappen. Er macht alles falsch, was man nur falsch machen kann.*





### Kakurasu 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
1										43						
2										36						
3										45						
4										31						
5										35						
6										41						
7										40						
8										35						
9										45						
	20	4	2	5	2	9	4	5	2	6	4	5	4	5	4	5

### Kakurasu 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
1										12					
2										14					
3										3					
4										23					
5										14					
6										10					
7										13					
8										22					
9										14					
	4	5	3	1	7	2	4	3	9	2	1	1	8	1	2

### Kakurasu 5

	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
1										12				
2										2				
3										11				
4										10				
5										18				
6										13				
7										22				
8										25				
9										5				
	11	4	4	1	5	2	9	1	1	4	7	1	7	8

### Kakurasu 7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
1										25						
2										45						
3										15						
4										26						
5										20						
6										9						
7										8						
8										19						
9										26						
	2	6	3	0	4	4	4	5	1	2	1	1	2	9	2	0

### Kakurasu 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
1										9						
2										18						
3										45						
4										13						
5										30						
6										18						
7										25						
8										12						
9										29						
	5	2	5	2	1	5	1	7	2	9	2	9	1	0	3	8

### Kakurasu 4

	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
1										10					
2										22					
3										18					
4										26					
5										23					
6										36					
7										19					
8										12					
9										15					
	4	1	5	1	3	2	6	9	2	0	8	1	3	4	5

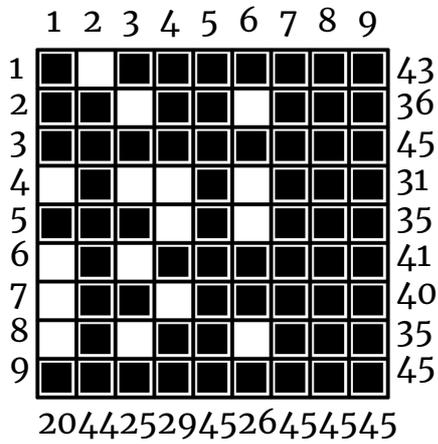
### Kakurasu 6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
1										1					
2										15					
3										10					
4										20					
5										7					
6										9					
7										16					
8										26					
9										18					
	1	3	4	2	8	3	0	2	8	3	5	3	1	0	4

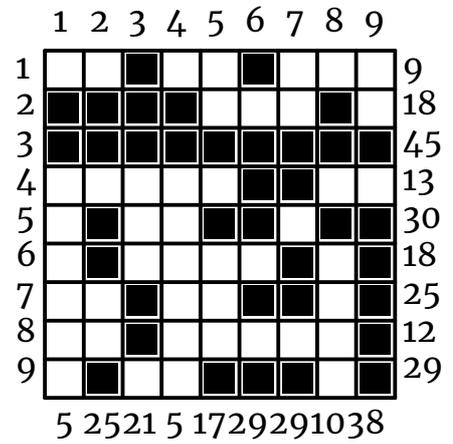
### Kakurasu 8

	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
1										17						
2										8						
3										2						
4										12						
5										45						
6										9						
7										14						
8										19						
9										15						
	6	3	2	3	1	1	2	1	3	2	8	1	4	1	6	9

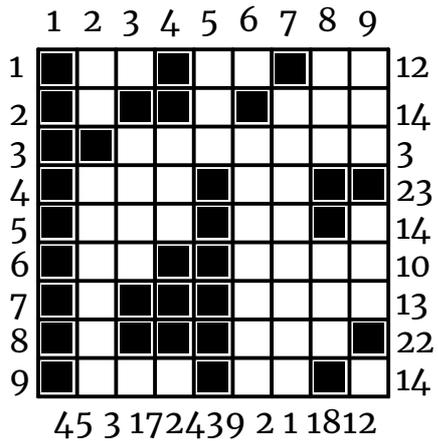
Kakurasu 1



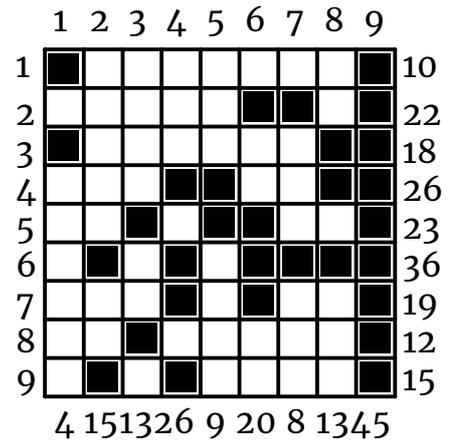
Kakurasu 2



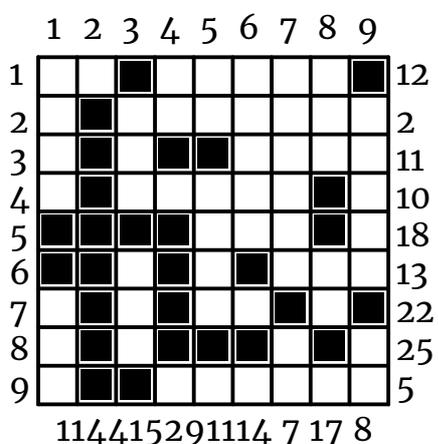
Kakurasu 3



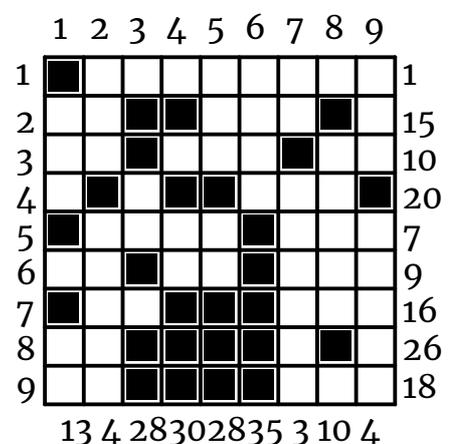
Kakurasu 4



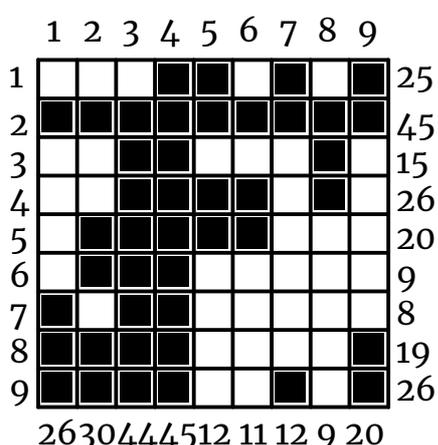
Kakurasu 5



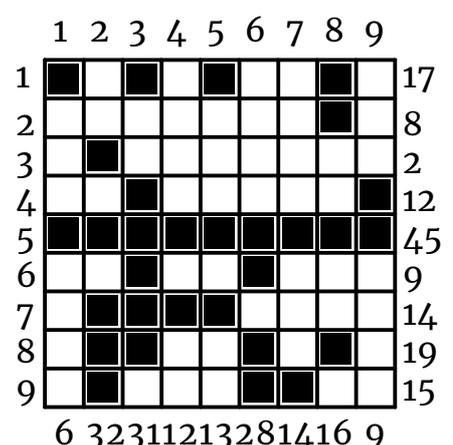
Kakurasu 6



Kakurasu 7



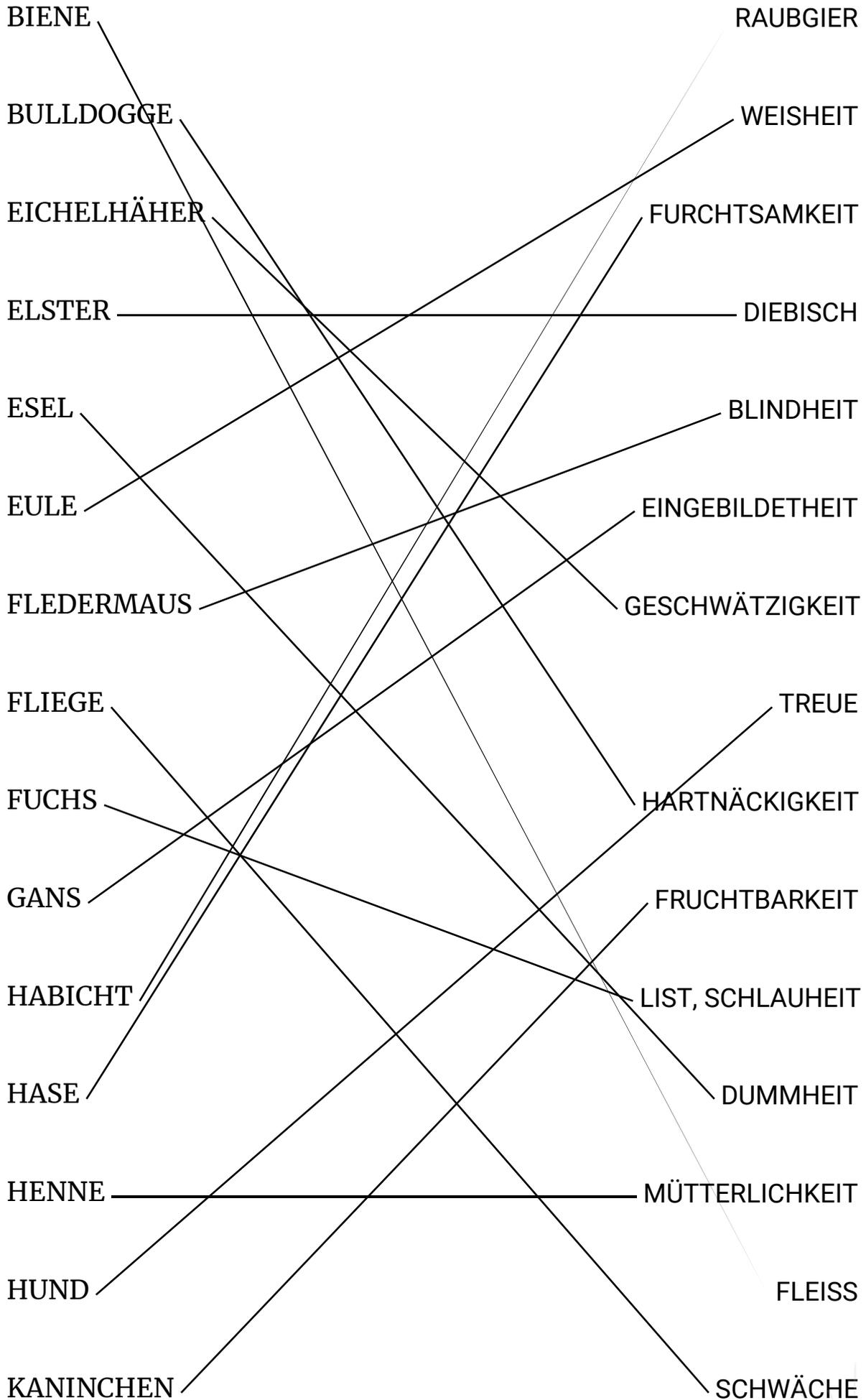
Kakurasu 8



# Tiersymbolik 1

BIENE	RAUBGIER
BULLDOGGE	WEISHEIT
EICHELHÄHER	FURCHTSAMKEIT
ELSTER	DIEBISCH
ESEL	BLINDHEIT
EULE	EINGEBILDETHEIT
FLEDERMAUS	GESCHWÄTZIGKEIT
FLIEGE	TREUE
FUCHS	HARTNÄCKIGKEIT
GANS	FRUCHTBARKEIT
HABICHT	LIST, SCHLAUHEIT
HASE	DUMMHEIT
HENNE	MÜTTERLICHKEIT
HUND	FLEISS
KANINCHEN	SCHWÄCHE

# Tiersymbolik 1



Sudoku mit Zahlen 1

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

Sudoku mit Zahlen 2

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

Sudoku mit Zahlen 3

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

Sudoku mit Zahlen 4

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

Sudoku mit Zahlen 5

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

Sudoku mit Zahlen 6

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

Sudoku mit Zahlen 7

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

Sudoku mit Zahlen 8

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

Sudoku mit Zahlen 1

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

Sudoku mit Zahlen 2

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

Sudoku mit Zahlen 3

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

Sudoku mit Zahlen 4

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

Sudoku mit Zahlen 5

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

Sudoku mit Zahlen 6

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

Sudoku mit Zahlen 7

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

Sudoku mit Zahlen 8

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



Geschichten vom Herrn Keuner #1: Aber Herr Keuner sagte: "Zur Armut gehört nicht sparen, sondern ausgeben. Ich kenne euch zu euren Gedanken passt eure Armut nicht. Aber zu meinen Gedanken passt der Reichtum nicht."

Sudoku mit Zahlen 1 - Mittel

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

Sudoku mit Zahlen 2 - Mittel

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

Sudoku mit Zahlen 3 - Schwer

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

Sudoku mit Zahlen 4 - Schwer

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

Sudoku mit Zahlen 5 - Schwer

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

Sudoku mit Zahlen 6 - Schwer

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

Sudoku mit Zahlen 7 - Schwer

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

Sudoku mit Zahlen 8 - Schwer

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

Sudoku mit Zahlen 1

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

Sudoku mit Zahlen 2

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

Sudoku mit Zahlen 3

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

Sudoku mit Zahlen 4

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

Sudoku mit Zahlen 5

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

Sudoku mit Zahlen 6

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

Sudoku mit Zahlen 7

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

Sudoku mit Zahlen 8

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

# Mamas Sprüche

Das Risiko befindet sich irgendwo zwischen der absoluten Gewißheit und der absoluten Ungewißheit.

Samuel L. Certo

Der Ozean wird nicht satt an Wasser, ein königlicher Schatz nicht an Gold. - Der Weise wird nicht satt an schönen Sprüchen.

Tibetanisches Sprichwort

Ja, mach nur einen Plan,  
Sei nur ein großes Licht,  
Und dann mach einen zweiten Plan,  
Geh'n tun sie beide nicht.

Berthold Brecht

Erst dann ist aus einer guten Idee eine Innovation geworden, wenn sie sich in der Praxis bewährt hat.

Konrad Henkel

Unbegrenzt Wachstum im endlichen Raum ist auf die Dauer nicht möglich.

Konrad Lorenz

Das Schwerste ist der Entschluss.

Franz Grillparzer

Leute, die Gewißheit benötigen, werden selten gute Unternehmer sein.

Peter F. Drucker

Nichts ist praktischer als eine gute Theorie.

Immanuel Kant

Ohne Einvernehmen können gemeinsame Ziele nicht gemeinsam angegangen werden.

Robert Holzach

# Folgen einer Umschulung eines Linkshänders auf die rechte Hand.





## Alltagsprobleme eines umgeschulten Linkshänders



Auslöser dieses Beitrags war ein Erlebnis während der Potenzialanalyse einer achten Klasse. Während einer Potenzialanalyse werden spielerisch in Einzel- und Gruppenarbeit verschiedene Fähigkeiten der Kinder herausgefunden. Es ist, sagen wir mal, die Vorstufe zur eigentlichen Berufsfindung. Natürlich wissen einige Kinder bereits mit fünf Jahren, welchen Beruf sie erlernen möchten, doch die meisten sind unsicher und haben keine Idee. Die Schüler sind in der Regel zwischen 13 bis 15 Jahre alt.

Immer mehr Jugendliche möchten Influencer, Youtuber ... oder auch Autor werden. Nun ja, dazu habe ich meine eigene Meinung und erklärte ihnen, warum sie zu ihrer Sicherheit eine vernünftige Basisausbildung haben sollten. Obige Tätigkeiten könnten sie bereits heute ausüben. Doch wie lange wird es diese Möglichkeiten geben?

Nun kehren wir zum Auslöser dieses Beitrages zurück. Ich lernte eine 14-jährige Schülerin kennen, die zusammen mit ihrer Schulbegleiterin zur Potenzialanalyse kam. Normalerweise verlassen die Begleiter den Raum und kommen nur bei Schwierigkeiten zurück. In diesem Fall war es anders. Diese Schulbegleiterin musste die gesamte Zeit anwesend sein.

Circa 15 Minuten nach Beginn der Veranstaltung verließen beide den Raum. Sie fühlte sich von den vielen neuen Eindrücken und Anforderungen überfordert. Die zahlreichen neuen Informationen konnte sie nicht verarbeiten. Im Raum waren noch sechs Klassenkameraden und zwei Pädagogen.

Da die Klassenlehrer darauf bestanden hatten, dass sie zumindest im selben Raum wie ihre Klasse war, kam sie nach der ersten Pause zurück und setzte sich mit ihrer Begleitung an einen freien Tisch direkt neben der Tür und so, dass sie alle und alles im Blick hatte. Sie blickte teilnahmslos und ich dachte: „Wie langweilig, will sie nun noch vier Stunden untätig hier sitzen?“ Mir wäre es zu öde gewesen, also ging ich hin und fragte sie, ob sie auch diese Aufgabe hier „Tangram“ lösen möge. Es kam die erwartete Absage. Kurzerhand erhielt die Begleiterin das Spiel. Ich sagte ihr: „Sie spielen jetzt!“ - „Ich?“ - „Ja, Sie!“ und zwinkerte ihr zu.



Aus der Ferne sah ich, dass die Schülerin anfang mitzuspielen. Bereits hier und bei den folgenden Aufgaben, bei denen mehr Geschicklichkeit und Feinmotorik gefragt waren, beobachtete ich, dass sie alles mit der linken Hand erledigte und die rechte nur zur Unterstützung verwendete.

Die Schülerin hatte diverse Verhaltensstörungen im sozialen Bereich. Sie war total unsicher und voller Minderwertigkeitskomplexe. Sie hielt den Kopf fast immer unten, schaute keinen richtig an und konnte niemanden in die Augen schauen. Sie traute sich nicht, mit anderen zu sprechen. Die Schulbegleiterin war ihre Sicherheit und ihre Stimme.

Persönlich hielt ich sie für sehr intelligent. Sie hatte helle, klare Augen und beobachtete ihr Umfeld genau. Sie bekam alles mit. Sie schrieb mit der rechten Hand. Somit bestätigte sich mein Anfangsverdacht. Sie war mit größter anzunehmender Wahrscheinlichkeit eine bewusst bzw. unbewusst umgeschulte Linkshänderin. Das heißt, dass sie Linkshänderin ist und statt mit der linken mit der rechten Hand schreibt. Dieses müsste genauer getestet werden.

## **Die Folgen einer Umschulung**

Es gibt Menschen, die offensichtlich keine Folgen einer Umschulung merken. Sie spüren nichts. Sie waren (sehr) gut in der Schule. Sie hatten ihre Freunde und alles verlief im normalen Rahmen.

Vielleicht kennen auch Sie jemanden, der manchmal ohne besonderen Anlass wütend wird oder unbegründet schlechte Laune bekam. Dann brüllte er wie ein Berserker, bis er sich wieder beruhigte. Auch er kannte, falls umgeschult, den Grund für seine unkontrollierten Ausbrüche nicht. Oftmals verstand er sich nicht und konnte sein Verhalten ebenso wenig erklären. Im Nachhinein tat es ihm herzlich leid. Durch dieses Verhalten zerstörte er einiges in seinem Leben.

### **Tücken der Rechtshänderwelt**

Vor allem wenn er mit der rechten Hand arbeitet, ist es bei handwerklichen Tätigkeiten möglich, dass der umgeschulte Linkshänder sich öfters verletzt als andere. Verwendet er die rechte Hand, schlägt er des Öfteren daneben. Er verwendete vielleicht das Werkzeug falsch. Es kommt vor, dass er einen Gegenstand nicht mehr oder nur mit vielen Problemen wieder zusammengesetzt bekommt. Oftmals sind Maschinen, Werkzeuge, Sägen, Messer ... für Rechtshänder ausgelegt.

Bei neuen Aufgabenstellungen kann seine erste Reaktion, alles von sich zu schieben und die Arbeit verweigern. Er schimpft, flucht, läuft herum und kann richtig sauer werden. Er beruhigt sich. Dann setzt er sich wieder hin und fängt an, die gestellte Aufgabe zu erledigen.

Auch Türschlösser können problematisch sein. Der (umgeschulte) Linkshänder steht vor seiner Haustür und versucht diese mit dem Schlüssel aufzuschließen und bekommt diese nicht geöffnet. Ein Dosenöffner hat ebenso seine Tücken. Wie herum wird nochmals die Mutter auf eine Schraube gedreht? Schwierig kann auch das gerade Drehen einer Mutter auf eine Schraube sein. Rechts – Links ist ein anderes Problemchen für umgeschulte Linkshänder.

In den Augen von Rechtshändern sieht vieles sehr ungeschickt aus. Deswegen übernehmen Rechtshänder oftmals Aufgaben von Linkshändern. Sie können es nicht sehen und denken, dass es schneller geht, wenn sie es machen.

Die rechtshändige Welt erschwert dem Linkshänder das Leben. Ist der Linkshänder auch noch umgeschult, können weitere Probleme auf ihn zukommen. Zum Beispiel hat er, wie bereits erwähnt, unkontrollierte plötzliche Wutausbrüche. Er ist der Pedant oder der Schludrian, Unordnung versus penetrante Sauberkeit, kurze Konzentrationsphasen, Schul- und Lernprobleme. Menschen mauern, fühlen sich minderwertig. Sie sind wibbelig, stur, Klassenclown oder sitzen still und ruhig in der Ecke.

Bettnässen, Sprachstörungen (stottern, stammeln) in kleinster bis zur größten Ausprägung sind möglich. Weitere mögliche Folgen einer Umschulung der Händigkeit sind schulische Probleme, unterschiedliche Lese- und Rechtschreibthematiken, Rechenschwäche, räumliche Orientierungen, Links- Rechtsschwäche, feinmotorische Probleme und oftmals ein fürchterliches Schriftbild u. v. m..



## Links – Rechts – Schwäche



Natürlich ist es ein Problem die Seiten zu unterscheiden. Man ist unsicher und weiß nicht, wo rechts und wo links ist. Manchmal versteht man die Seitenangaben nicht richtig, was zu weiteren Schwierigkeiten führen kann.

Merken kann man dieses vielleicht mit Hilfe seines Körpers. Auf der linken Hand ist ein dickes Muttermal eine Narbe ...



## Längerer Zeitbedarf

Der Schüler übt verstärkt, damit er dem Unterricht folgen kann. Liest er ein Buch, erinnert er sich meistens nicht mehr an die Inhalte der letzten Seiten. In dem Buch wird so weit zurückgeblättert, bis er wieder einen Anknüpfungspunkt findet. Dies können 20 und mehr Seiten sein. Der umgeschulte Linkshänder benötigt viel länger bei der Aufnahme der Abspeicherung und der Umsetzung von neuen Inhalten als ein nicht umgeschulter Mensch. Bei Arbeiten in der Schule, mündlichen Prüfungen fällt ihm das Abrufen von Inhalten oftmals sehr schwer.

Ist alles gut verarbeitet, dann arbeitet er schnell und zügig. Gibt es neue Computerprogramme, benötigt er anfangs länger bei der Umsetzung. Deswegen ist es ratsam, das neue Programm ohne Zeitdruck zu lernen.

## Kein Zeitdruck – gute Organisation hilft

Ich empfehle wichtige Dinge nie unter Zeitdruck zu erledigen und gewisse Gewohnheiten einzuführen, damit keine unangenehmen Überraschungen am nächsten Tag oder in der Folgewoche auftauchen.

Am Wochenende haben wir immer die Folgewoche besprochen. Sonntags legte ich für jeden Tag die Papiere/Unterlagen bereit, sodass man genügend Zeit für die zusätzlichen Dinge hat. Aus diesem Grund sollten Kinder lernen, am Vorabend die Tasche/Schultasche zu packen und alles bereitzulegen. Am nächsten Morgen hat jeder bedeutend weniger Stress.

Viele Kinder machen es in den höheren Klassen nicht mehr. Doch konnte ich beobachten, dass gewisse alte Gewohnheiten zurückkommen, sobald die Arbeitswelt betreten wird und zusätzlich ein Haushalt zu führen ist. Schlussfolgernd möchte ich bemerken, dass man als Elternteil mit guten und weniger guten Gewohnheiten und Verhaltensweisen ein Vorbild ist.

Nach diesem Exkurs gehen wir zurück zum umgeschulten Linkshänder und weiteren möglichen Problemen.

## Weitere ungewöhnliche Verhaltensweisen

Der umgeschulte Linkshänder hat die Angewohnheit während einer Diskussion dazwischenzureden, damit er seine Gedanken von sich geben kann. Er muss es tun, damit diese Gedanken nicht im Universum des Vergessens verschwinden. Problematisch werden die nun

folgenden Erklärungsversuche und diese passend und verständlich auch im Zusammenhang des Gespräches zu erklären. Er stottert vielleicht herum und kann viele Zusammenhänge nicht aus dem Stegreif erläutern. Zudem werden viele Gedankensprünge gemacht, so dass andere ihm nicht unbedingt folgen können. Zu Hause fällt ihm endlich ein, was und wie er es hätte besser sagen können. Er bewundert jeden, der freie und flüssige Reden ad hoc halten kann.

Solche Situationen und auch Gedächtnisausfälle bei Arbeiten, Prüfungen, Geschäftsverhandlungen, Vorträgen usw. sorgen für Angst vor einem „Blackout“ im Kopf. Wieder kann er nicht antworten, obwohl er die Antwort eben noch kannte. Nicht nur sein Selbstbewusstsein schwindet. Er schämt sich und Minderwertigkeitskomplexe verstärken sich immer mehr. Hier tauchen zum Beispiel Verhaltensweisen vom schweigsamen stillen Schüler bis zum Rabauken auf.

Der umgeschulte Linkshänder versteht alles. Er merkt genau, dass er mindestens genauso schlau ist wie sein Kollege, sein Banknachbar und trotzdem spürt er, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Er versteht nicht, warum alles so ist. Er versteht seine Gedächtnisaussetzer nicht. Intelligenz und Gedächtnisleistungen werden gleichgesetzt, was falsch ist.

Die beschriebenen Phänomene ziehen sich wie ein roter Faden durch das gesamte Leben. Im Alter fällt sofort das Wort „Demenz“, was in diesem Fall reiner Schwachsinn ist. In diesem Fall handelt es sich um Folgen einer Umschulung im Kindesalter. Die Folgen einer Umschulung können so stark sein, dass kein Berufsabschluss, kein Schulbesuch möglich ist. Viele leben mit schwersten psychischen Problemen.

## **Aufmerksamkeit - Besprechungen - Verhandlungen**

Zu Beginn einer Besprechung ist man sehr aufmerksam, hoch konzentriert und bekommt alles mit. Je länger die Veranstaltung dauert, umso schwieriger wird die Aufnahme und Verarbeitung des Gesagten.

Bei Verhandlungen ist es wichtig, dass alle anderen Probleme auf Seite geschoben werden und diese mental vorübergehend ausschaltet sind. Gedanklich sollte man sich jetzt zu 100 % auf die Inhalte der Sitzung der Verhandlung konzentrieren.

Bei der Vorbereitung sind wichtige Punkte zu markieren. Bei Bedarf sind Randnotizen zu machen. Ebenso kann ein Spickzettel mit allen wichtigen Punkten und gewünschten Ergebnissen vorbereitet werden. Abends oder zwei Stunden vor dem Termin ist alles nochmals genauestens durchzuarbeiten.

Es ist nicht nur einfach mal durchzulesen. Man darf nicht locker flockig in die Besprechung gehen und denken: „Das kriege ich schon hin.“ Man muss konzentriert beim Thema sein.

***Kleinste Argumente sind aufzuschreiben.***

Warum? Hat man jeden Punkt für sich oder mit Kollegen durchgesprochen und ausdiskutiert hat

und das Ergebnis steht fest, so ist der Fall für einen umgeschulten Linkshänder abgeschlossen und interessiert ihn nicht mehr, obwohl die Verhandlung die Besprechung noch stattfinden wird. Das Gehirn legt alles im Archiv ab. Dadurch sind kleinste Argumente und Gegenargumente nicht mehr so schnell abrufbar.

Die Besprechung ist beendet und man ist gefrustet, da die gesetzten Ziele nicht erreicht wurden. Deswegen ist eine wirklich ernste und akribische Vorbereitung äußerst notwendig.

Ist die Vorbereitung abgeschlossen, erfolgt eine Erholungspause. Auch in dieser Zeit sollte man keine anderen Themen nicht sich heranlassen. Auf dem Flur sollten keine schnellen wichtige Entscheidungen gefällt werden. Den Kollegen ist mitzuteilen, dass nach der Besprechung alles geregelt wird. Sonst kreisen die Gedanken bei dem Problem. Gedanklich ist man bei Während der wichtigen Besprechung kreisen die Gedanken um die Probleme in der Firma.

Jetzt gilt es auf das Gespräch konzentriert zu sein. Nach 90 Minuten ist eine Pause einzulegen. Sollte gegen Ende eines Gesprächs, einer Verhandlung eine Entscheidung gefällt werden und neue Inhalte und Fragen sind aufgetaucht, ist alles zu vertagen oder zumindest eine längere Pause anzusetzen, damit in Ruhe alles durchdacht und eine Entscheidung gefällt werden kann.

Mitarbeiter könnten eine Schwäche ihres Chefs herausgefunden haben. Gegen Ende der Besprechungen ist der Chef nicht mehr so aufnahmefähig und stimmt Anträgen leichter und schnelle zu. Sie nutzen diese „Schwäche“ für sich aus.

Während der Veranstaltungen sollte stilles Wasser getrunken werden. Auch sind vor dem Termin nur leichte Mahlzeiten einzunehmen. Schweres Essen am Vorabend oder während der Verhandlungen ist kontraproduktiv.

Ich hatte mir angewöhnt, Unterricht, Vorträge und Seminare genauestens auszuformulieren.

Dieses war immer sehr viel Arbeit. Doch lohnte es sich. Die Folge war, dass ich mich sehr sicher bei den Inhalten fühlte und im Anschluss fast alles ohne meine Unterlagen erarbeiten konnte. Diese lagen zur Sicherheit immer auf dem Tisch.

Folien las ich vor und ergänzte diese nur an manchen Stellen „frei“, wenn es entsprechend vorbereitet war. Alles andere war fast immer mein Untergang und ich verhedderte mich.

## **Dnaek - Danke**

Gerne geschehen Flüchtigkeitsfehler beim Schreiben. Worte werden übersehen, Buchstaben verdreht. Es ist möglich, dass der umgeschulte Linkshänder beim Lesen eines Textes alles unterstreicht. Für viele wirkt dieses verwirrend. Manche werden denken: „Warum unterstreicht er alles? Es macht nur Sinn wichtige Inhalte zu unterstreichen.“ Jedoch hilft es ihm. Während des Unterstreichens verarbeitet er die Inhalte besser.

## **Das Mitschreiben**

Das Mitschreiben bei Vorträgen und Diktaten ist ein weiterer Knackpunkt. Zu Beginn läuft alles prima. Je nach Verfassung dauert es länger oder kürzer bis Probleme auftreten.

Den ersten vier Sätzen beim Diktat oder den ersten fünf Minuten beim Mitschreiben eines Vortrags kann man gut folgen. Plötzlich wird man langsamer. Es fängt mit dem Punkt an. Dann fehlt ein Buchstabe. Einzelne Buchstaben, einzelne Worte werden nicht verstanden. Man kommt nicht mehr mit. Es folgen Satzstücke und ganze Sätze.

Man hat Aussetzer, wird immer verzweifelter und versucht sich noch stärker zu konzentrieren. An der Uni gibt es freundliche Kommilitonen, die einen unterstützen. Doch in der Schule während der Arbeit beim Sitznachbarn schauen, wie das nächste diktierte Wort heißt, kommt nicht gut an.

In diesem kurzen Beitrag wurden nur einige Folgen einer Umschulung beschrieben. Diese kann sehr leichte bis schwerste Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben.

### ***Was kann ich tun?***

Eine Klärung der Händigkeit wäre sehr gut. Auch sollte ein Fachmann schauen, ob das Kind gesund ist. Hat es das Kiss – Syndrom? Gibt es irgendwelche Blockaden bei der Wirbelsäule, im Körper? Hatte es den linken Arm einmal gebrochen? Gab es anderweitige Probleme?

Es gibt zahlreiche Gründe, warum es zu einer Umschulung kam oder eine noch wechselnde Händigkeit (mal mit links – mal mit rechts) vorliegt.

Kennt man seine wahre Händigkeit und die Folgen einer Umschulung, so lässt es sich bereits besser leben. Man versteht sich endlich. Der große Druck ist weg.

Sinnvoll wäre eine Rückschulung auf die linke Hand die Chefhand. Doch bleibt dieses im Ermessen des Betroffenen.

Vielleicht wurde auch Ihnen gesagt:

„ Du warst schon immer viel langsamer als Deine Freunde!“

### Weiterführende Literatur:

Johanna Barbara Sattler: Der umgeschulte Linkshänder oder Der Knoten im Gehirn

Auer Verlag, 9783403-026457

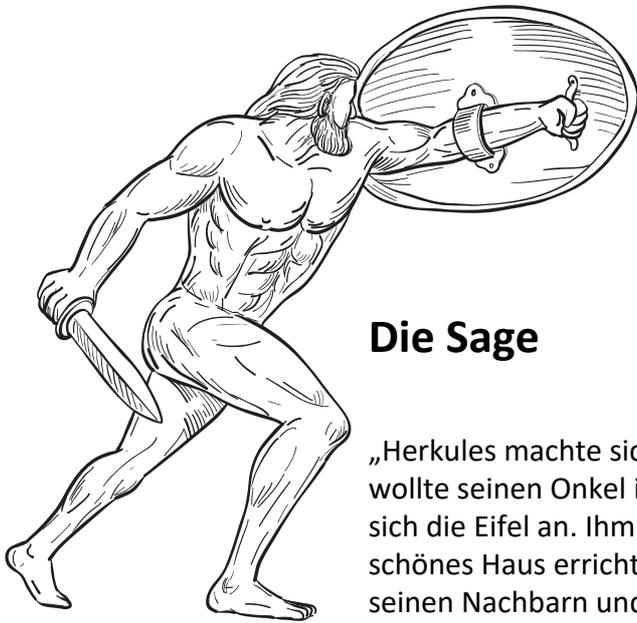


© umadus.de ©





# Herkules in der Eifel!



# Herkules stirbt in der Eifel

## Eifeler Sage aus Dreimühlen

### Die Sage

„Herkules machte sich auf den Weg. Er wanderte den Rhein hinauf und wollte seinen Onkel in Bonn besuchen. Bei dieser Gelegenheit schaute er sich die Eifel an. Ihm gefiel es in Herkelstein so gut, dass er sich ein schönes Haus errichtete. Er genoss sein Leben. Er war freundlich zu seinen Nachbarn und hatte immer ein offenes Ohr für sie. So gut er konnte, beschützte er sie vor Kakus, einem bösen Riesen.

Doch heute war Herkules glücklich. Die Sonne schien und er genoss die Stille. Entspannt schaute er den Pflanzen und Tieren zu. Er war froh, dass er diesen schönen Platz gefunden hatte.

Noch ahnte niemand, welches Drama sich in den nächsten Stunden an diesem friedlichen Ort abspielen würde.

Unten im Tal bei Dreieich spielte sich soeben ein Drama ab. Kakus lebte hier in einer Höhle. Er war gierig und habsüchtig. Er tyrannisierte die Menschen und versetzte alle in Angst und Schrecken. Mit Leichtigkeit konnte er einen Bullen mit beiden Händen auseinanderreißen. So stark war er. Kakus nahm sich, was er mochte und ihm gefiel.

Eines Tage klagte er eine schöne Jungfrau. Der Vater war so unglücklich und ging mutig zur Höhle des Riesen und bat ihn innigst seine holde Tochter zurückzugeben. Der Unhold weigerte sich und tobte vor Wut. Der Vater zitterte und heulte, während er seine Bitte immer wiederholte. Vor lauter Verzweiflung fiel der Vater vor diesem Tyrannen nieder und weinte herzerreißend.

Doch dieser Wüterich kannte kein Erbarmen für diesen armen Mann. Plötzlich ergriff er den verängstigten Mann am Bein, wirbelte er ihn durch die Luft und schleuderte er ihn weit weg. „Komme nie mehr wieder! Deine Tochter ist für immer MEIN!“, schrie ihm Kakus hinterher.

Herkules wurde aus seinen Träumen gerissen, als er etwas verzweifelt brüllendes angefliegen kommen sah. Es gab einen dicken Plumpser und der Mann landete genau vor Herkules Füßen. Erstaunt hob er den kleinen Mann auf und ließ sich berichten.

Nachdem Herkules die Geschichte gehört hatte, sprang er auf. Er stampfte mit beiden Füßen so fest auf, dass der Boden erzitterte. Wütend schrie er hinunter ins Tal: „Kakus, Du elender Schuft! Lasse sofort das Mädchen frei! Ich komme!“

Die Bewohner versteckten sich vor Angst, als sie Herkules wütende Aufforderung hörten. Ein

riesiger Stein, der angefliegen kam, war die Antwort. So ging es den ganzen Tag. Die Steine flogen und es kam auch zu einem Nahkampf.

Plötzlich hörten die Bewohner ein lautes Krachen und wieder erbebte der Boden. Endlich hatte es Herkules geschafft. Mit einem schweren Stein zerstörte er die Höhle. In ihr wurde Kakus begraben.

Schwer verletzt schleppte sich Herkules zu seiner Hütte. Die Bewohner halfen ihm und pflegten ihn. Doch leider schaffte er es nicht und verstarb innerhalb weniger Tage. Traurig begruben sie ihn.

Aus Dankbarkeit und um Herkules in Erinnerung zu halten, nannten die Menschen diesen Ort Herkelstein. Noch heute sind viele große Felsbrocken auf dem Herkelstein und bei der Kakushöhle zu finden.“

Diese Sage wurde von mir frei nacherzählt. Den Originaltext finden Sie auf meinem YouTube-Kanal

<https://youtu.be/-vPscPGNbnI?si=zTZlIV78FHKIYebV>



## Vor Ort

Rechts und links der L 115 gab es Parkplätze am Straßenrand. Auch vor dem kleinen Imbiss gab es einige Toiletten stehen zur Verfügung. Hinter diesem Gebäude standen es einige Tische und Bänke. Linker Hand gab es eine Karte zur Orientierung. Der Eintritt war frei und die Höhlen waren offen.

Ein kleiner Rundgang war angelegt. Auf Bildertafeln wurde dargestellt, wie sich Historiker das Leben in dieser Region vorstellten. Bedauerlich war, dass obige und weitere Sagen der Region mit keinem Wort erwähnt wurden.

Die Kakushöhle ist eine Besichtigung wert. Es ist ein schönes Ausflugsziel für alle. Prähistorisch gehört sie zu den wichtigsten Fundstätten Europas. In der Höhle überwintern Fledermäuse. Bereits 1932 wurde dieses Gebiet um den Kartstein zum Naturschutzgebiet erklärt.

Wer schlecht zu Fuß unterwegs ist, kann die Höhle besuchen. Jedoch kommt er nicht in alle Bereiche. Doch erhält er einen Eindruck.

Es macht Freude, jeden Winkel zu erkunden. Die Neugierde treibt weiter. Was mag hinter der nächsten Ecke sein? Komme ich da noch durch? Forschergeist und Fantasie kommen zu den erstaunlichsten Ergebnissen. Vielleicht war es so oder doch anders?



riesiger Stein, der angefliegen kam, war die Antwort. So ging es den ganzen Tag. Die Steine flogen und es kam auch zu einem Nahkampf.

Plötzlich hörten die Bewohner ein lautes Krachen und wieder erbebt der Boden. Endlich hatte es Herkules geschafft. Mit einem schweren Stein zerstörte er die Höhle. In ihr wurde Kakus begraben.

Schwer verletzt schleppte sich Herkules zu seiner Hütte. Die Bewohner halfen ihm und pflegten ihn. Doch leider schaffte er es nicht und verstarb innerhalb weniger Tage. Traurig begruben sie ihn.

Aus Dankbarkeit und um Herkules in Erinnerung zu halten, nannten die Menschen diesen Ort Herkelstein. Noch heute sind viele große Felsbrocken auf dem Herkelstein und bei der Kakushöhle zu finden.“

Diese Sage wurde von mir frei nacherzählt. Den Originaltext finden Sie auf meinem YouTube-Kanal

<https://youtu.be/-vPscPGNbnI?si=zTZlIV78FHKIYEbV>

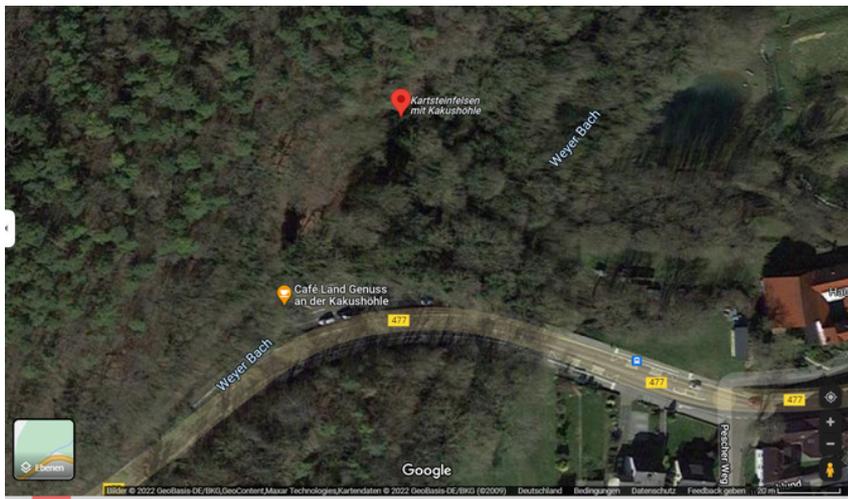


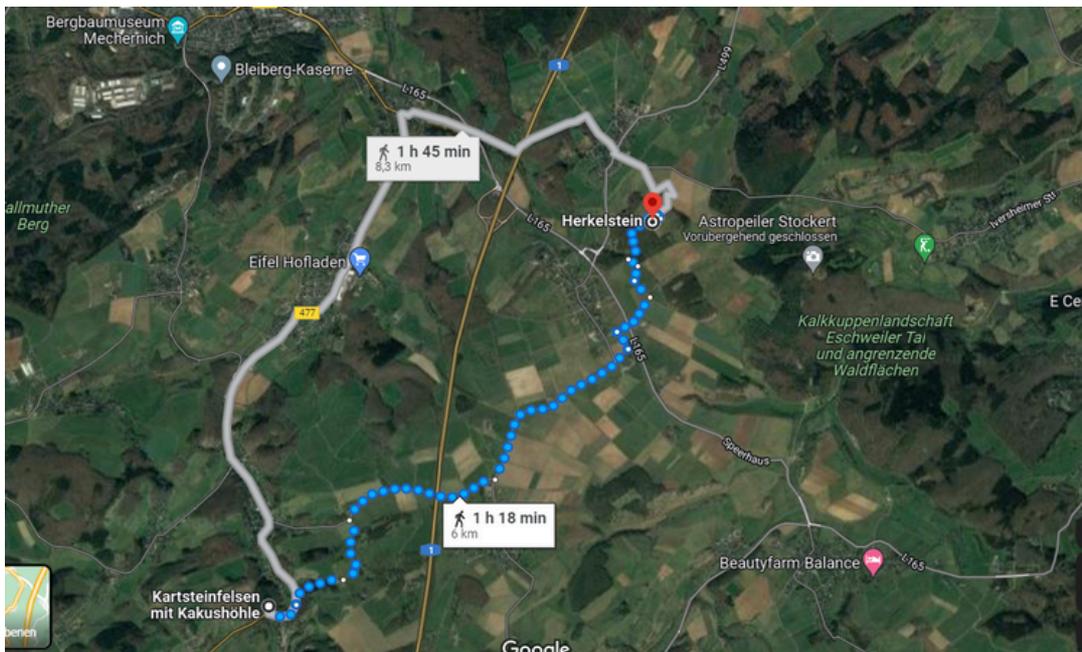
## Vor Ort

Rechts und links der L 115 gab es Parkplätze am Straßenrand. Auch vor dem kleinen Imbiss gab es einige Toiletten stehen zur Verfügung. Hinter diesem Gebäude standen es einige Tische und Bänke. Linker Hand gab es eine Karte zur Orientierung. Der Eintritt war frei und die Höhlen waren offen.

Ein kleiner Rundgang war angelegt. Auf Bildertafeln wurde dargestellt, wie sich Historiker das Leben in dieser Region vorstellten. Bedauerlich war, dass obige und weitere Sagen der Region mit keinem Wort erwähnt wurden.

Die Kakushöhle ist eine Besichtigung wert. Es ist ein schönes Ausflugsziel für alle. Prähistorisch gehört sie zu den wichtigsten Fundstätten Europas. In der Höhle überwintern Fledermäuse. Bereits 1932 wurde dieses Gebiet um den Kartstein zum Naturschutzgebiet erklärt.

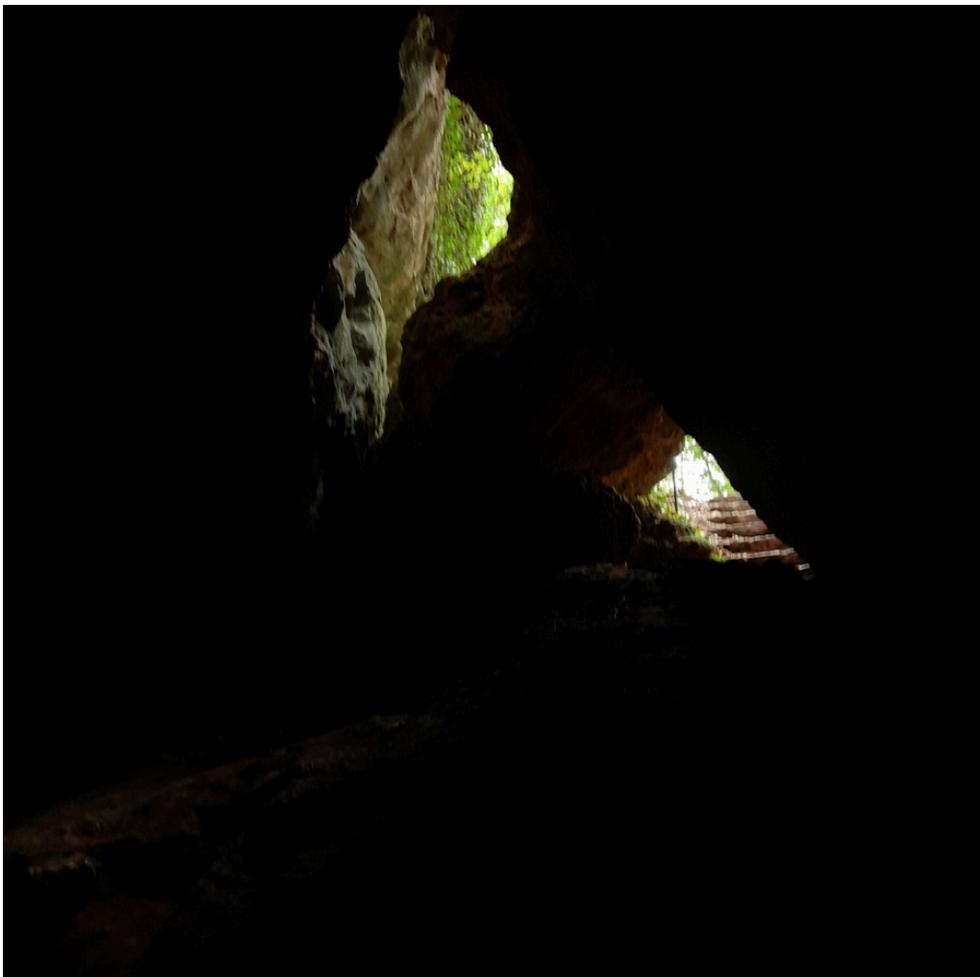


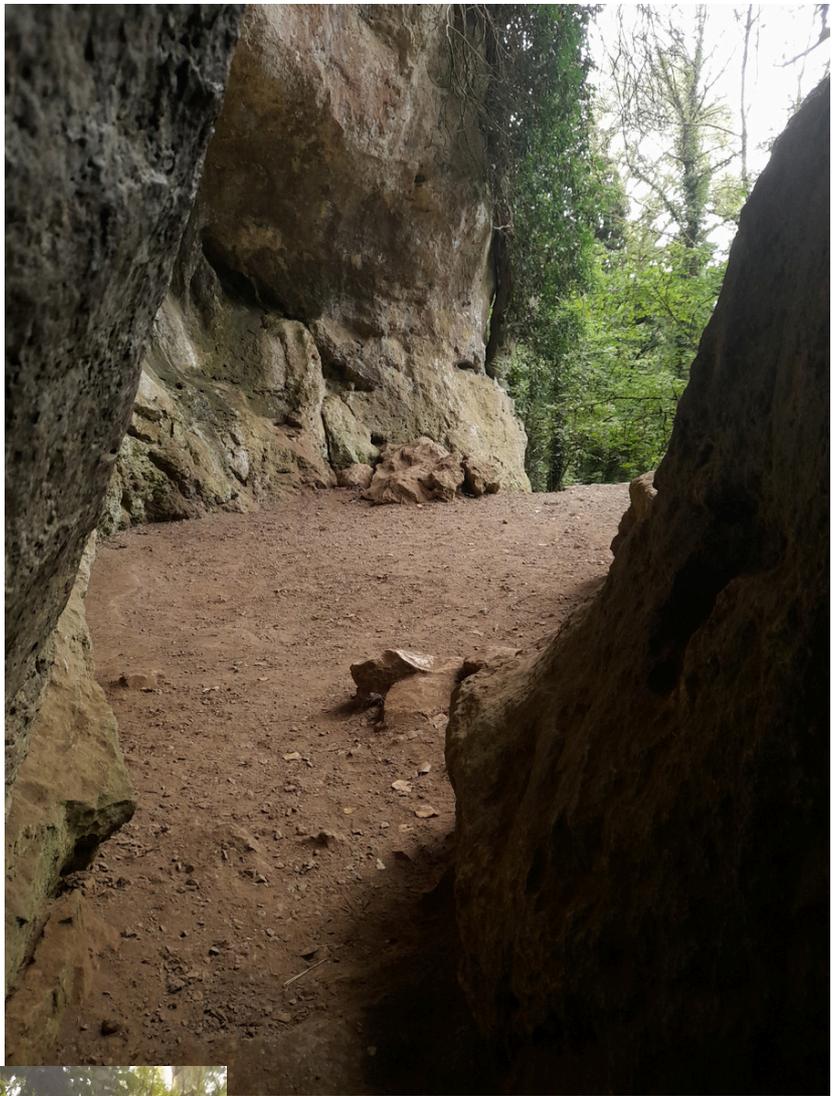


Wer schlecht zu Fuß unterwegs ist, kann die Höhle besuchen. Jedoch kommt er nicht in alle Bereiche. Doch erhält er einen Eindruck.

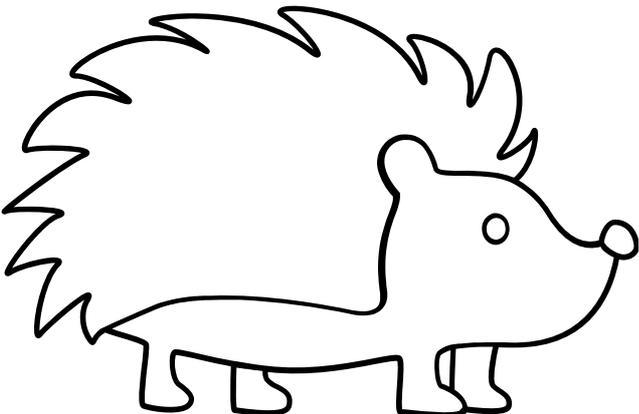
Es macht Freude, jeden Winkel zu erkunden. Die Neugierde treibt weiter. Was mag hinter der nächsten Ecke sein? Komme ich da noch durch? Forschergeist und Fantasie kommen zu den erstaunlichsten Ergebnissen. Vielleicht war es so oder doch anders?

Karten: google maps// Bilder eigenes Archiv

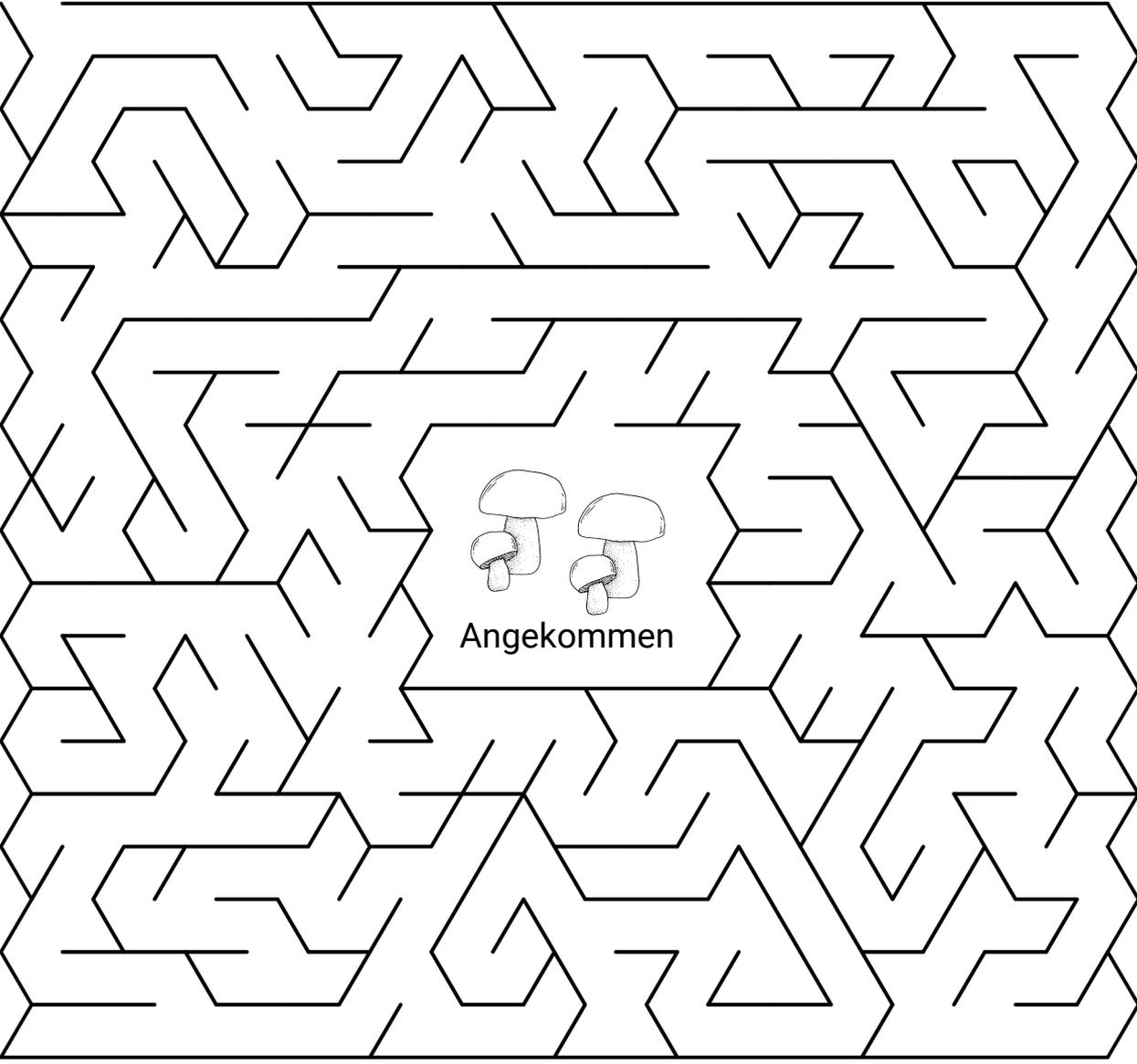
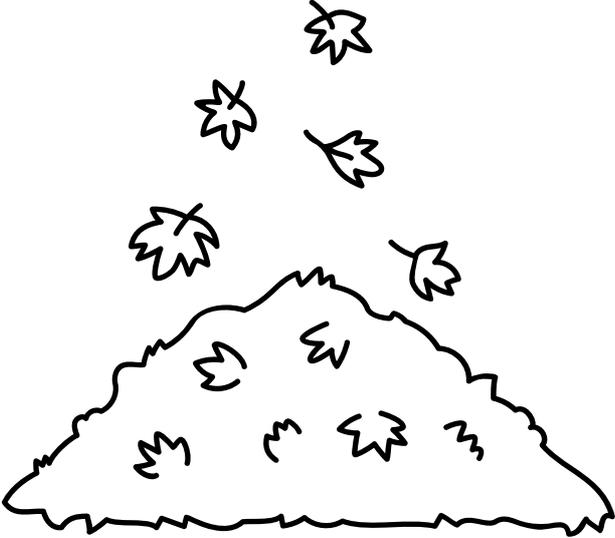




Zeige dem Igel den Weg zu den Pilzen! (1)



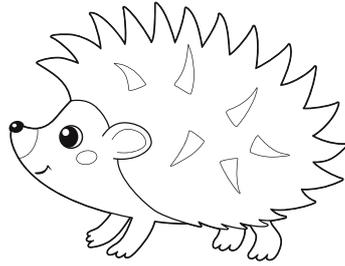
Start



Angekommen

Rechne aus Kakarasu 1

	1	2	3	4	
1					6
2					4
3					5
4					3
	6	1	7	3	



Rechne aus Kakarasu 2

	1	2	3	4	
1					5
2					5
3					9
4					1
	6	4	4	5	

Rechne aus Kakarasu 3

	1	2	3	4	
1					5
2					3
3					7
4					10
	7	8	7	7	

Rechne aus Kakarasu 4

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

Rechne aus Kakarasu 5

	1	2	3	4	
1					7
2					3
3					8
4					8
	10	3	7	8	

Rechne aus Kakarasu 6

	1	2	3	4	
1					9
2					10
3					6
4					5
	5	10	10	3	

Rechne aus Kakarasu 7

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

Rechne aus Kakarasu 8

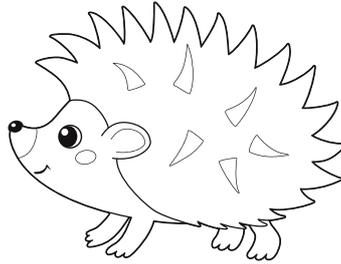
	1	2	3	4	
1					5
2					4
3					2
4					7
	2	4	7	4	

Rechne aus Kakarasu 1

	1	2	3	4	
1	■	■	■	□	6
2	■	□	■	□	4
3	■	□	□	■	5
4	□	□	■	□	3
	6	1	7	3	

Rechne aus Kakarasu 2

	1	2	3	4	
1	□	■	■	□	5
2	■	□	□	■	5
3	□	■	■	■	9
4	■	□	□	□	1
	6	4	4	5	



Rechne aus Kakarasu 3

	1	2	3	4	
1	□	■	■	□	5
2	□	□	■	□	3
3	■	■	□	■	7
4	■	■	■	■	10
	7	8	7	7	

Rechne aus Kakarasu 4

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

Rechne aus Kakarasu 5

	1	2	3	4	
1	■	■	□	■	7
2	■	■	□	□	3
3	■	□	■	■	8
4	■	□	■	■	8
	10	3	7	8	

Rechne aus Kakarasu 6

	1	2	3	4	
1	□	■	■	■	9
2	■	■	■	■	10
3	■	■	■	□	6
4	□	■	■	□	5
	5	10	10	3	

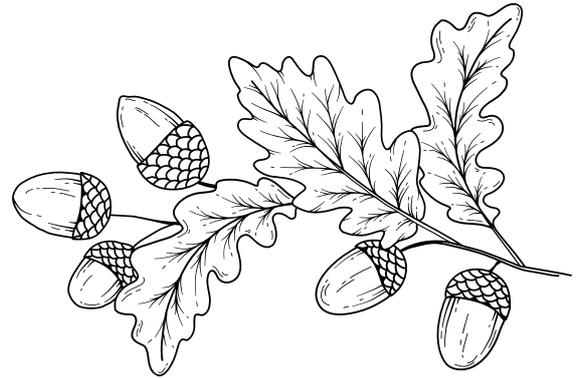
Rechne aus Kakarasu 7

	1	2	3	4	
1	■	□	■	■	8
2	□	□	□	■	4
3	■	■	□	■	7
4	□	■	■	□	5
	4	7	5	6	

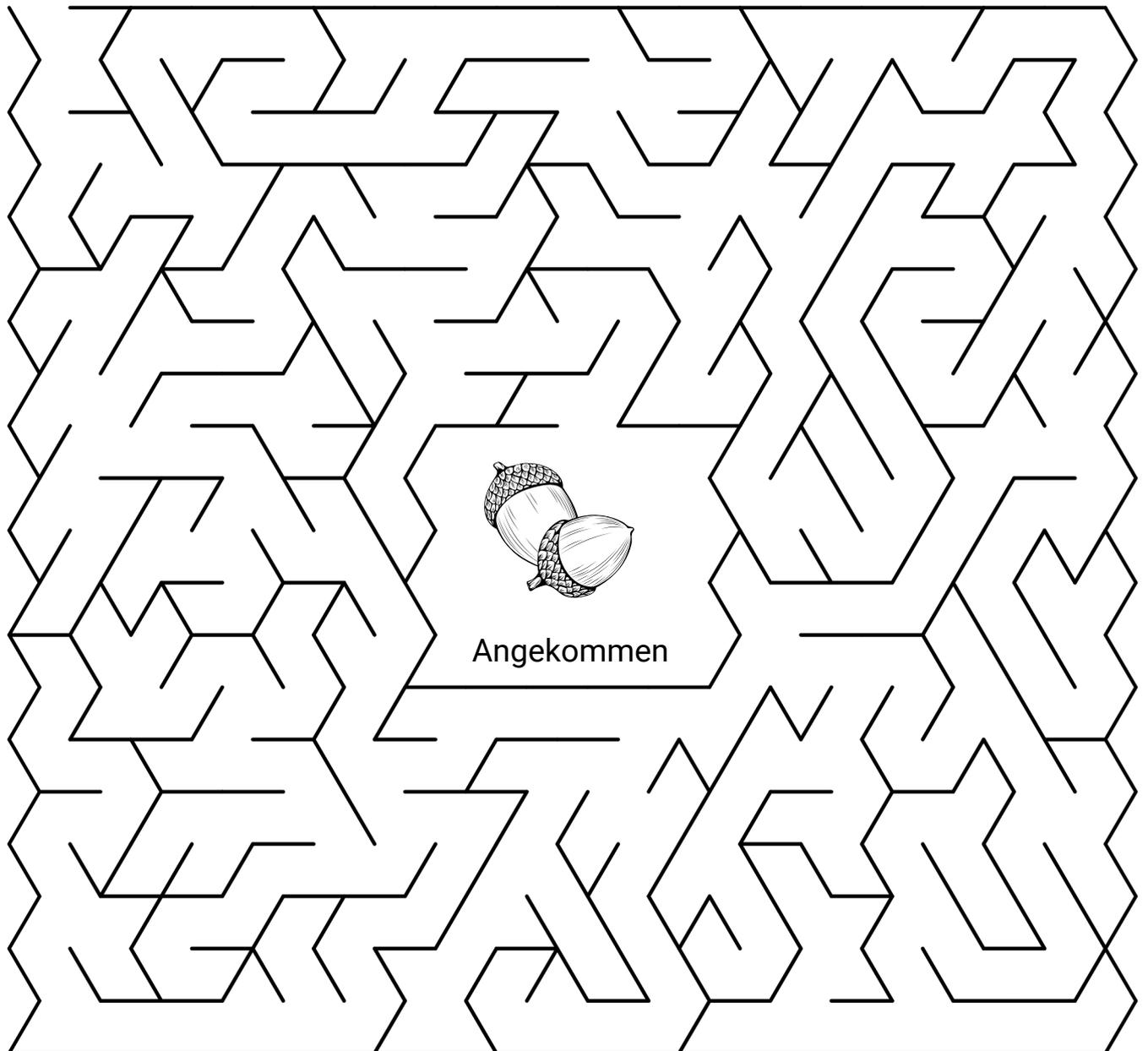
Rechne aus Kakarasu 8

	1	2	3	4	
1	□	■	■	□	5
2	■	□	■	□	4
3	□	■	□	□	2
4	□	□	■	■	7
	2	4	7	4	

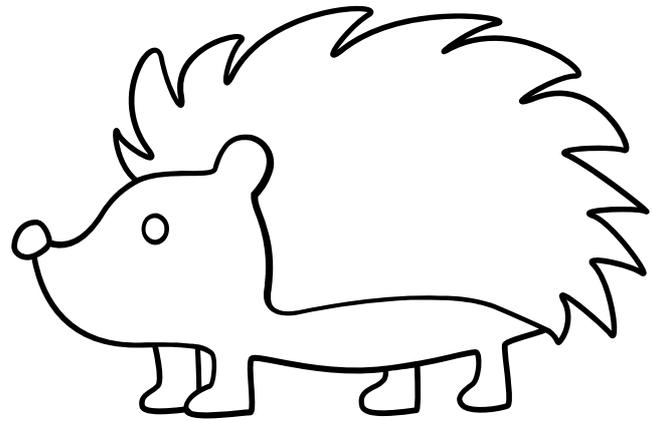
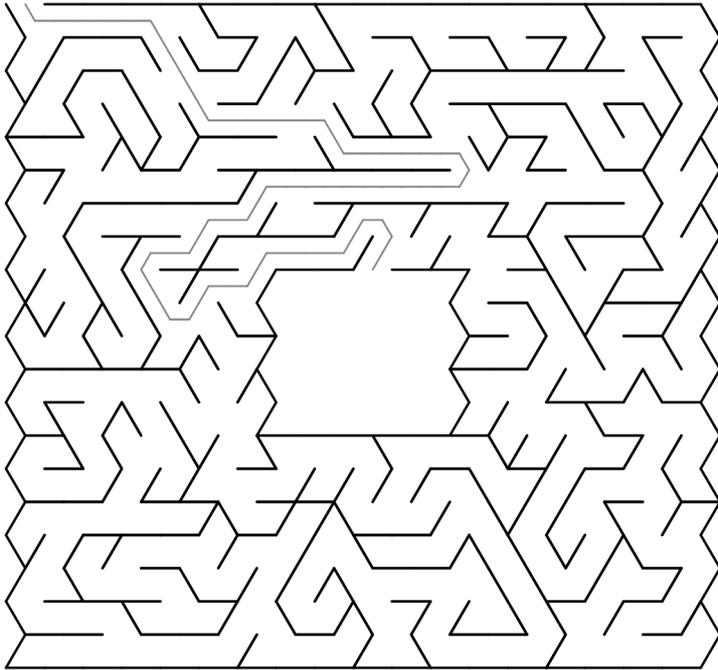
Wie muss das Eichhörnchen gehen?  
Zeichne den Weg ein (2)



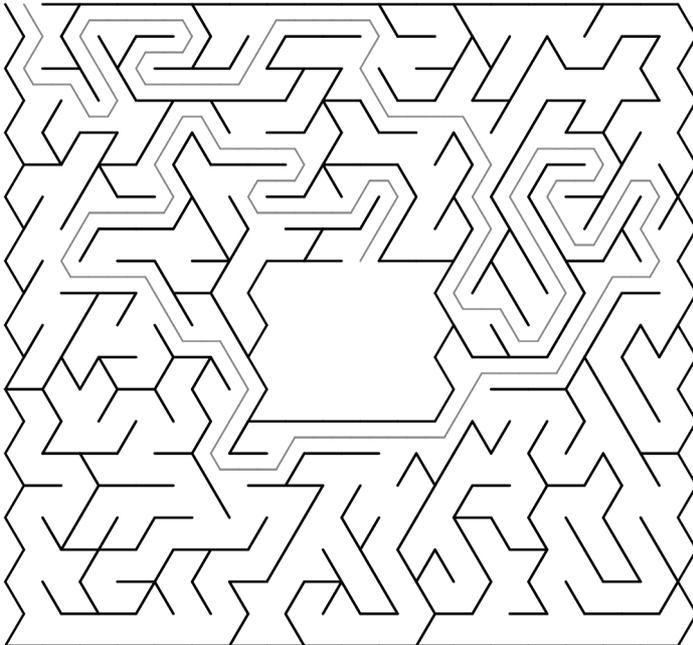
Start



# Labyrinth 1



# Labyrinth 2





Sudoku mit Zahlen 1

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

Sudoku mit Zahlen 2

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

Sudoku mit Zahlen 3

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

Sudoku mit Zahlen 4

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

Sudoku mit Zahlen 5

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

Sudoku mit Zahlen 6

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



Sudoku mit Zahlen 1

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

Sudoku mit Zahlen 2

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

Sudoku mit Zahlen 3

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

Sudoku mit Zahlen 4

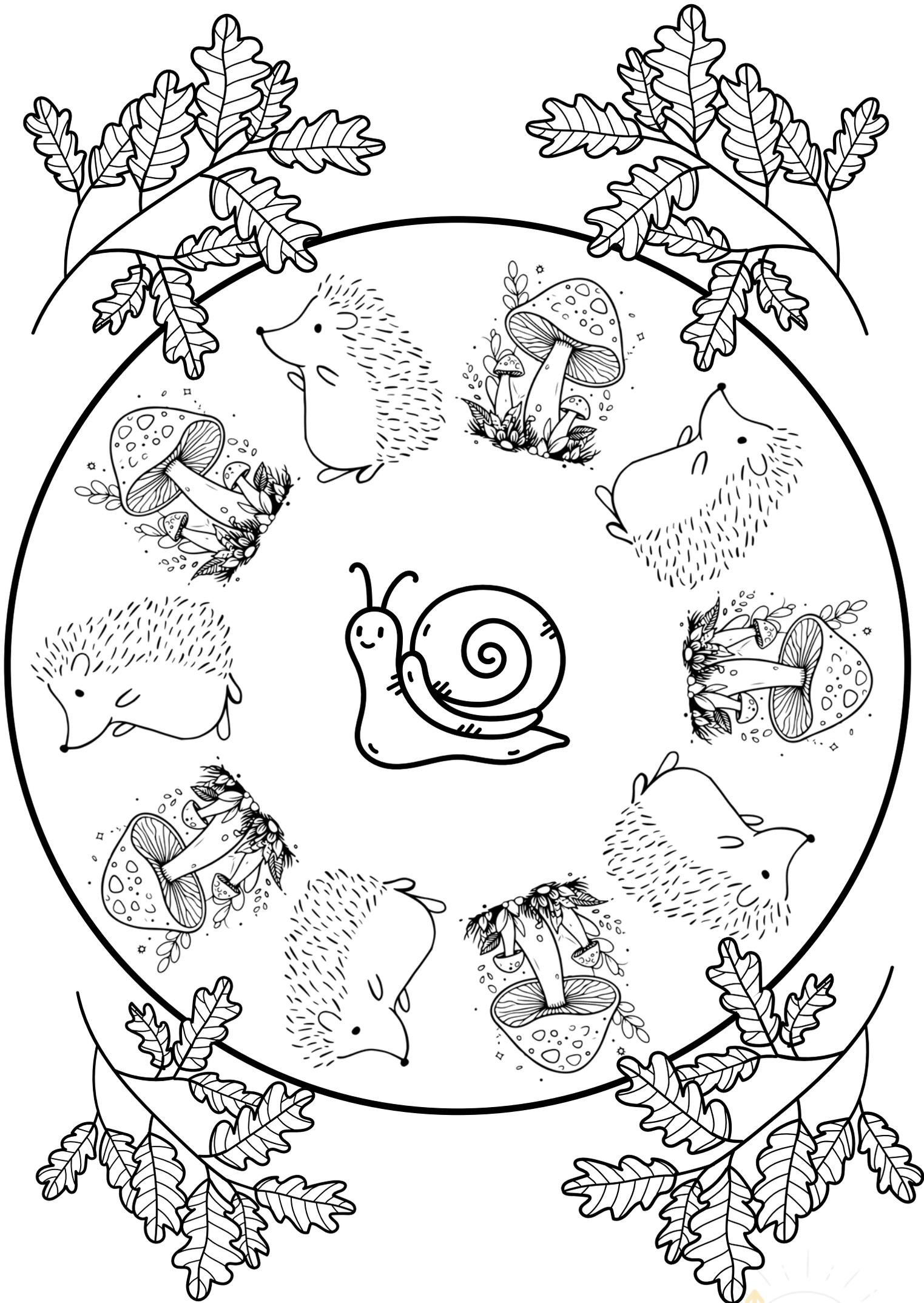
8	4	1	3	9	7	6	5	2
2	5	7	8	4	6	9	3	1
9	3	6	5	1	2	7	8	4
1	7	9	2	6	3	8	4	5
4	2	5	9	7	8	3	1	6
3	6	8	4	5	1	2	7	9
7	9	4	6	8	5	1	2	3
6	8	3	1	2	4	5	9	7
5	1	2	7	3	9	4	6	8

Sudoku mit Zahlen 5

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

Sudoku mit Zahlen 6

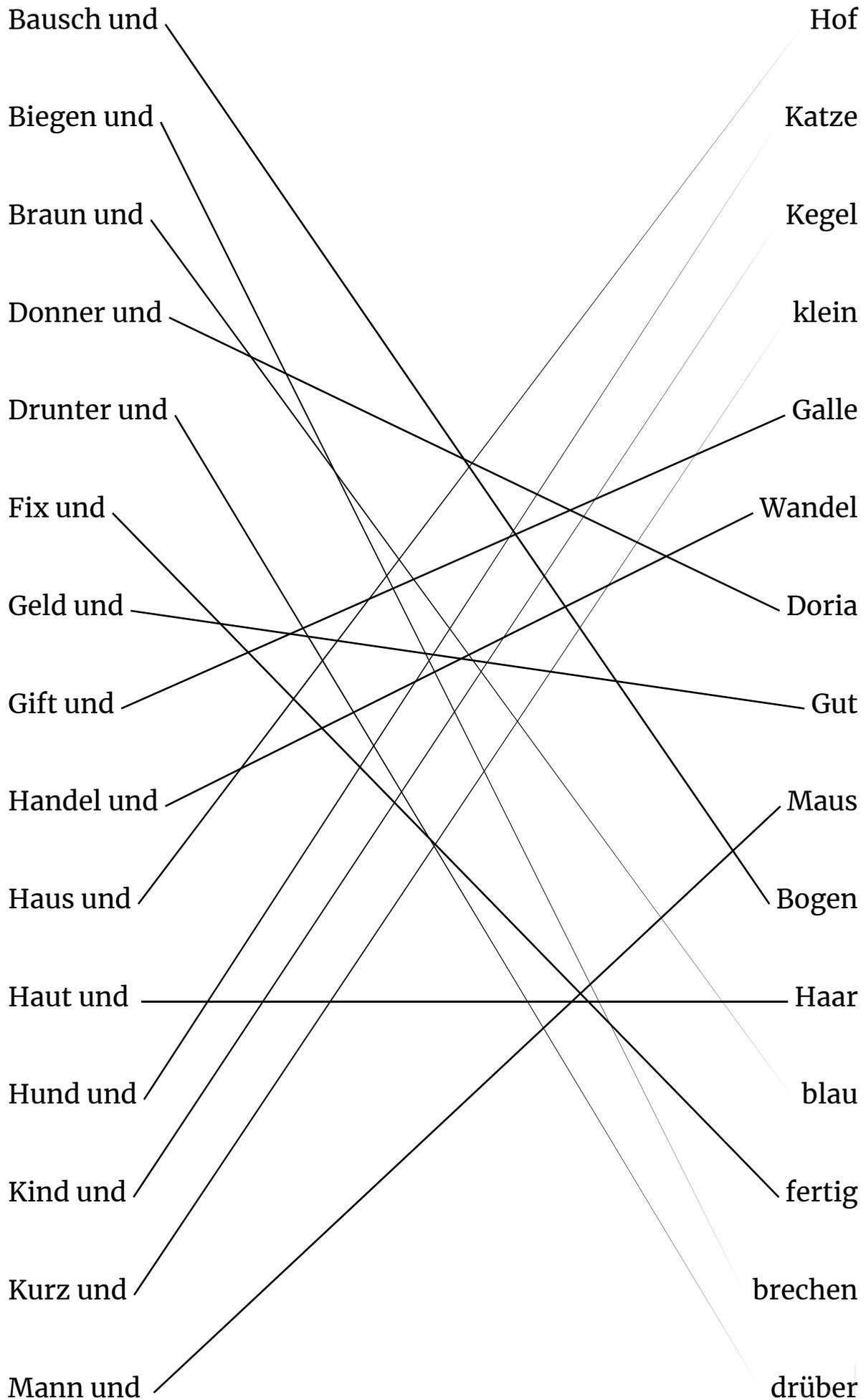
1	8	3	5	7	4	2	9	6
2	6	9	8	1	3	4	5	7
4	5	7	6	9	2	8	3	1
6	2	1	7	3	5	9	4	8
7	3	4	2	8	9	1	6	5
8	9	5	1	4	6	3	7	2
3	7	2	4	5	1	6	8	9
5	4	6	9	2	8	7	1	3
9	1	8	3	6	7	5	2	4



# Stabreime 1

Bausch und	Hof
Biegen und	Katze
Braun und	Kegel
Donner und	klein
Drunter und	Galle
Fix und	Wandel
Geld und	Doria
Gift und	Gut
Handel und	Maus
Haus und	Bogen
Haut und	Haar
Hund und	blau
Kind und	fertig
Kurz und	brechen
Mann und	drüber

# Stabreime 1

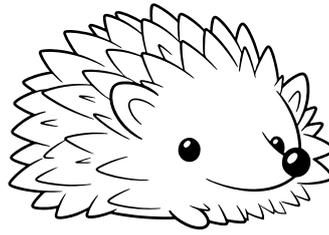


Rechne aus Kakarasu 1

	1	2	3	4	
1					6
2					4
3					5
4					3
	6	1	7	3	

Rechne aus Kakarasu 2

	1	2	3	4	
1					5
2					5
3					9
4					1
	6	4	4	5	



Rechne aus Kakarasu 3

	1	2	3	4	
1					5
2					3
3					7
4					10
	7	8	7	7	

Rechne aus Kakarasu 4

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

Rechne aus Kakarasu 5

	1	2	3	4	
1					7
2					3
3					8
4					8
	10	3	7	8	

Rechne aus Kakarasu 6

	1	2	3	4	
1					9
2					10
3					6
4					5
	5	10	10	3	

Rechne aus Kakarasu 7

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

Rechne aus Kakarasu 8

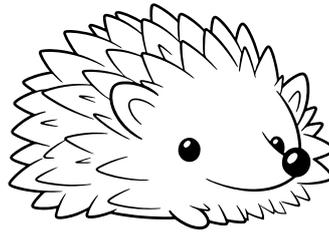
	1	2	3	4	
1					5
2					4
3					2
4					7
	2	4	7	4	

Rechne aus Kakarasu 1

	1	2	3	4	
1	■	■	■	□	6
2	■	□	■	□	4
3	■	□	□	■	5
4	□	□	■	□	3
	6	1	7	3	

Rechne aus Kakarasu 2

	1	2	3	4	
1	□	■	■	□	5
2	■	□	□	■	5
3	□	■	■	■	9
4	■	□	□	□	1
	6	4	4	5	



Rechne aus Kakarasu 3

	1	2	3	4	
1	□	■	■	□	5
2	□	□	■	□	3
3	■	■	□	■	7
4	■	■	■	■	10
	7	8	7	7	

Rechne aus Kakarasu 4

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

Rechne aus Kakarasu 5

	1	2	3	4	
1	■	■	□	■	7
2	■	■	□	□	3
3	■	□	■	■	8
4	■	□	■	■	8
	10	3	7	8	

Rechne aus Kakarasu 6

	1	2	3	4	
1	□	■	■	■	9
2	■	■	■	■	10
3	■	■	■	□	6
4	□	■	■	□	5
	5	10	10	3	

Rechne aus Kakarasu 7

	1	2	3	4	
1	■	□	■	■	8
2	□	□	□	■	4
3	■	■	□	■	7
4	□	■	■	□	5
	4	7	5	6	

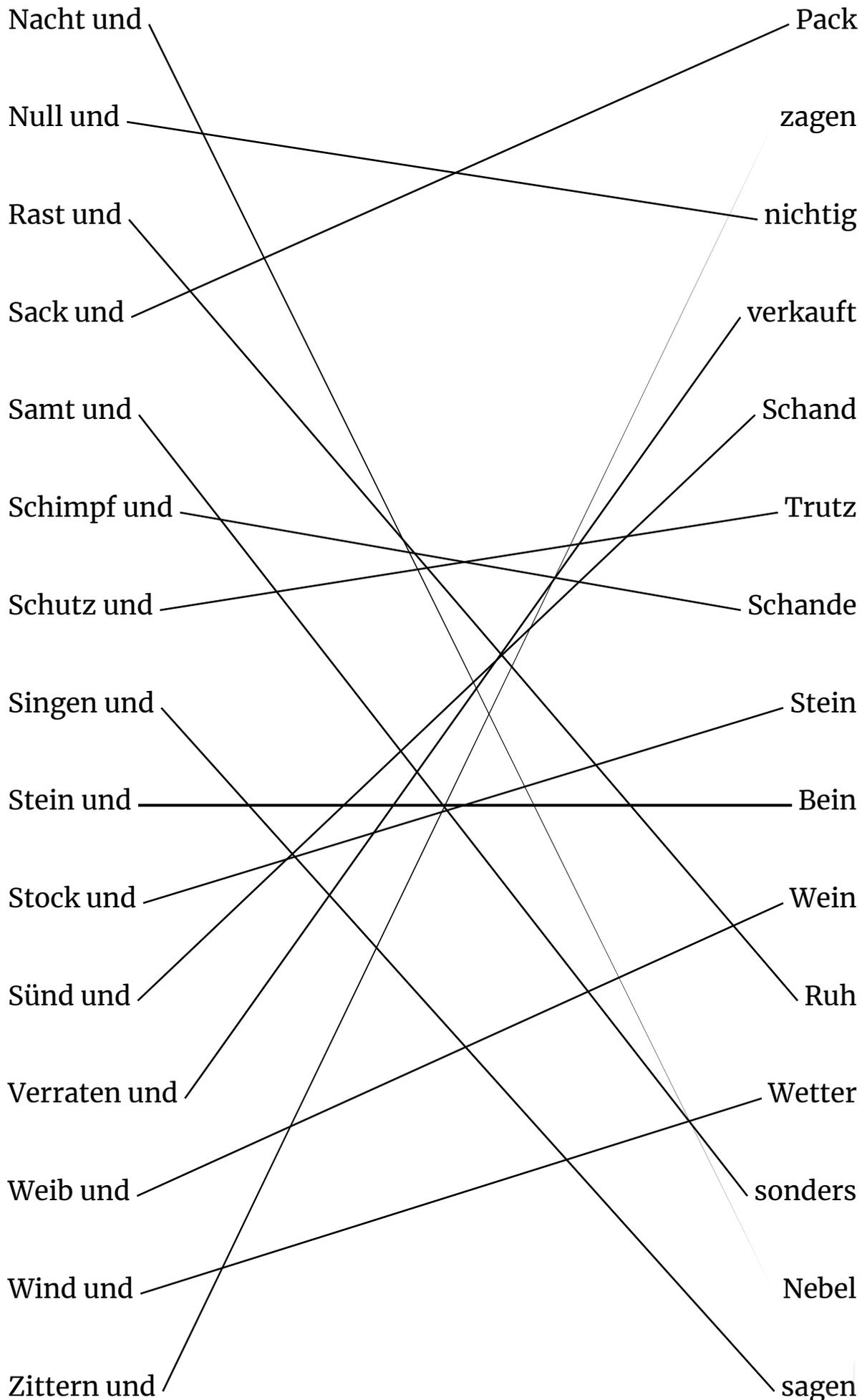
Rechne aus Kakarasu 8

	1	2	3	4	
1	□	■	■	□	5
2	■	□	■	□	4
3	□	■	□	□	2
4	□	□	■	■	7
	2	4	7	4	

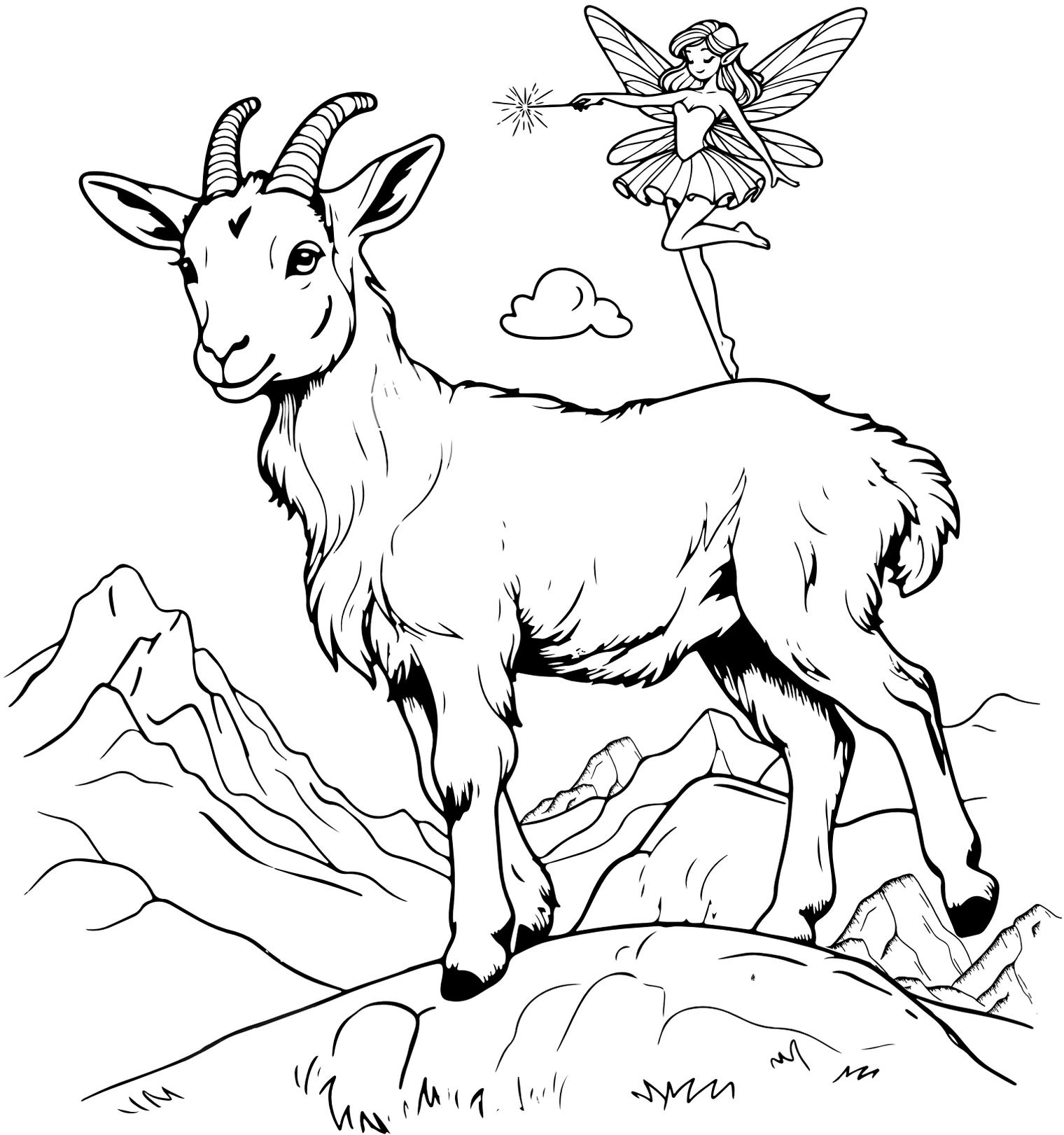
## Stabreime 2

Nacht und	Pack
Null und	zagen
Rast und	nichtig
Sack und	verkauft
Samt und	Schand
Schimpf und	Trutz
Schutz und	Schande
Singen und	Stein
Stein und	Bein
Stock und	Wein
Sünd und	Ruh
Verraten und	Wetter
Weib und	sonders
Wind und	Nebel
Zittern und	sagen

# Stabreime 2







# Alte deutsche Monatsnamen 1

Januar	Brachmond, Brachet
Februar	Weinmond, Gilbhard
März	Wonnemond
April	Erntemond, Ernting
Mai	Herbstmond, Scheiding
Juni	Nebelmond, Nebelung
Juli	Hartung, Schneemond
August	Christmond, Julmond
September	Homung
Oktober	Lenzing, Lenzmond
November	Ostermond
Dezember	Heumond, Heuert

# Der Kalender

Heute hat das Kalenderjahr, auch bürgerliches Jahr genannt, 12 Monate und 365 Tage (Gemeinjahr). Alle vier Jahre wird ein Tag zum Ausgleich hinzugefügt. Dieses Jahr ist das Schaltjahr. Es hat 366 Tage. Der Februar hat jetzt 29 statt 28 Tage.

1691 legt Papst Innozenz XII. den Neujahrstag auf den 1. Januar.

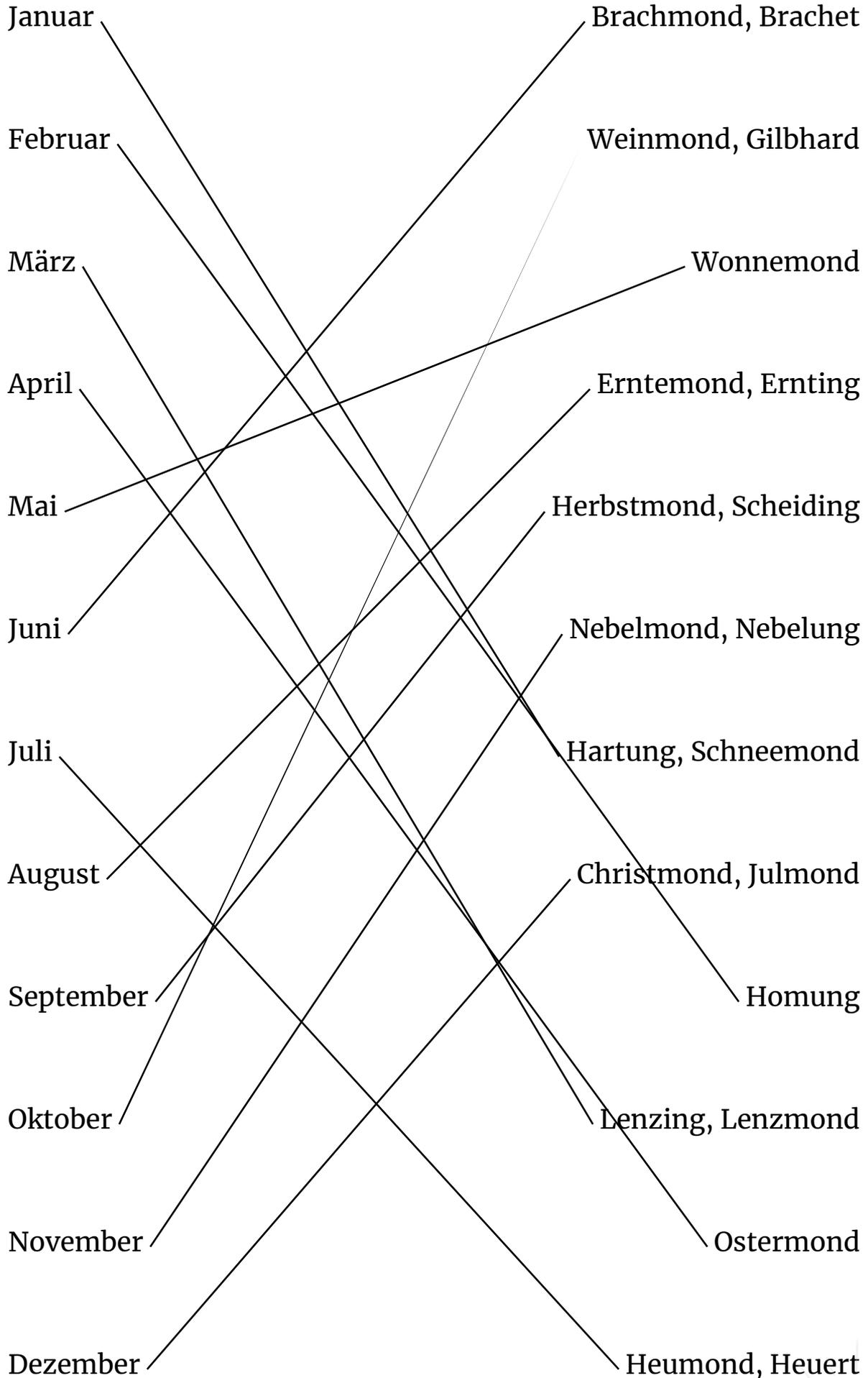
Anno 1582 kam es zu einer Anpassung des Kalenders durch den Papst Gregor VII. Durch die gregorianische Kalendereinpassung fiel der kalendarische Frühlingsanfang am 21. März wieder mit der Frühlings-Tag-Nacht-Gleiche der nördlichen Erdhalbkugel zusammen.

Jedoch unsere Ahnen lebten nach dem Mondkalender. Der Mondkalender hatte 13 Monate.

Die Veränderung des Kalenders ist im Märchen von Dornröschen hinterlegt. Es wurden 12 Feen eingeladen. Es gab nur Platz, Besteck, Teller und Trinkgefäß für 12 Feen. Die 13. Fee musste draußen bleiben, für sie gab es keinen Platz mehr in der neuen Welt.



# Alte deutsche Monatsnamen 1







Trinken Sie nicht nur Wasser, trinken Sie Leben!

Mit dem Trinktagebuch begleiten Sie Ihr kraftvolles Wasserabenteuer für die nächsten 5 Monate. Gönnen Sie sich und Ihren Zellen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Trinken Sie nicht nur, sondern dokumentieren Sie täglich Ihr Wassererlebnis, verleihen Sie Ihrem Körper die notwendige Frische und unterstützen Sie Ihre Zellen bei ihrer täglichen Arbeit.

Die Autorin Ute Düsterwald versteht, dass tägliches Wassertrinken mehr ist als nur eine Pflichtübung – es ist ein Akt der Selbstliebe. Dieses Tagebuch wird Ihr vertrauensvoller Begleiter auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

Finden Sie heraus, wie das richtige Trinken Ihr Wohlbefinden verändern kann. Lassen Sie sich darauf ein und erleben Sie eine unglaubliche Transformation.

Ihr Trinktagebuch wartet darauf, über den Buchhandel oder direkt unter <https://www.epubli.de/shop/autor/ute-d-sterwald/42477> Ihre Reise zu beginnen.

## Meine Bücher: (direkter Link zum Shop)

<https://www.epubli.de/shop/autor/ute-d-sterwald/42477>



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

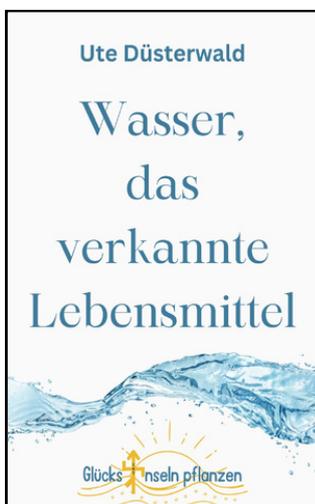
Wasseransammlungen sagen? Der Körper muss verstanden werden.

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>



Entdecke die faszinierende Welt des Wassers! Hast du dich schon einmal gefragt, wie Wasser einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit hat? In meiner intensiven Auseinandersetzung mit diesem Thema bin ich auf spannende Erkenntnisse gestoßen, die ich nun gerne mit dir teilen möchte. Hier geht es nicht um langweilige Kalorienzählerei, sondern darum, die essentielle Rolle des Wassers für unseren Körper zu beleuchten und die Auswirkungen von Wassermangel auf unsere Gesundheit zu verstehen.

Wie viel Wasser sollten wir täglich trinken, und warum ist Salz so wichtig für unsere Zellen? Alle diese Fragen beantworte ich, während wir gemeinsam auf eine faszinierende Reise in die Welt des Wassers gehen. Erfahre, wie du durch die richtige Menge Flüssigkeit deine Gesundheit nachhaltig verbessern kannst. Bist du bereit, dich von der Magie des Wassers verzaubern zu lassen? Begleite mich auf diesem aufregenden Abenteuer!

ISBN: 9783758420429

<https://www.epubli.com/shop/wasser-das-verkannte-lebensmittel-9783758420429>



An ornate, gold-colored frame with intricate scrollwork and floral patterns, surrounding the central text.

**Sparissimo**

<https://sparissimo.info/Lebensfreude>

**Kostenlose  
Anmeldung!**

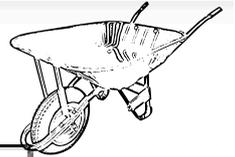
**Cashback-Welt!**

**Passives Nebeneinkommen  
aufbauen!**

© umadus.de ©



# Gartenwerkzeuge



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

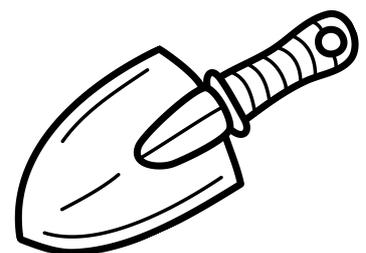
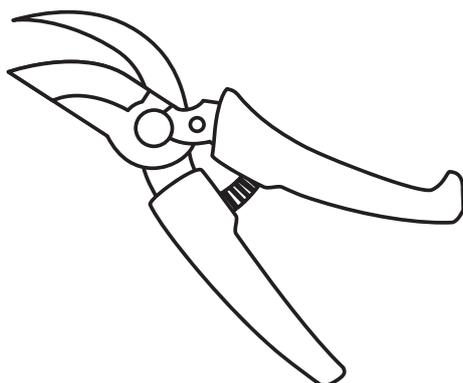
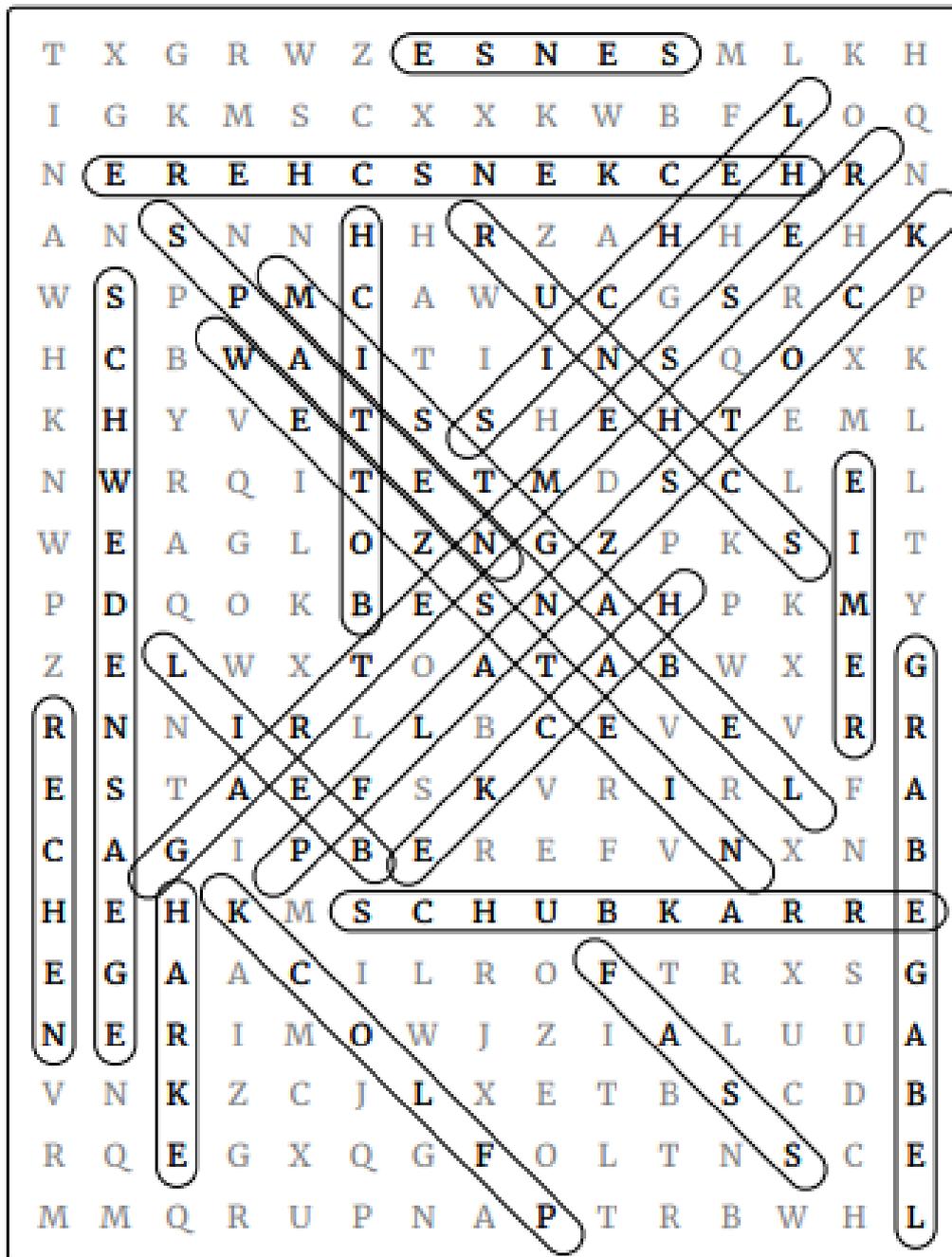


- Beil
- Bottich
- Eimer
- Fass
- Gartenmesser
- Grabegabel
- Hacke

- Harke
- Heckenschere
- Mistgabel
- Pflanzstock
- Pflock
- Rechen
- Schnur

- Schubkarre
- Schwedensaegge
- Sense
- Sichel
- Spaten
- Wetzstein

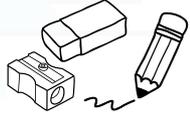
# Gartenwerkzeuge



Hier geht es ein wenig rauf, runter und um die Ecke. Sobald das Wort aufhört, beginnt das nächste Wort. Ich zeichne Dir das erste Wort ein.



## Die Gemüseschlange



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

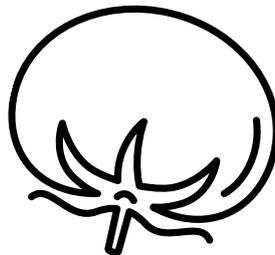
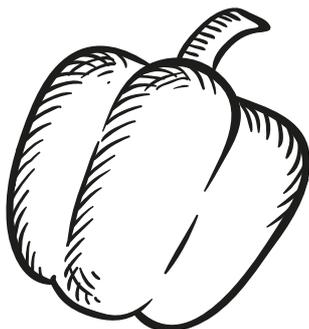
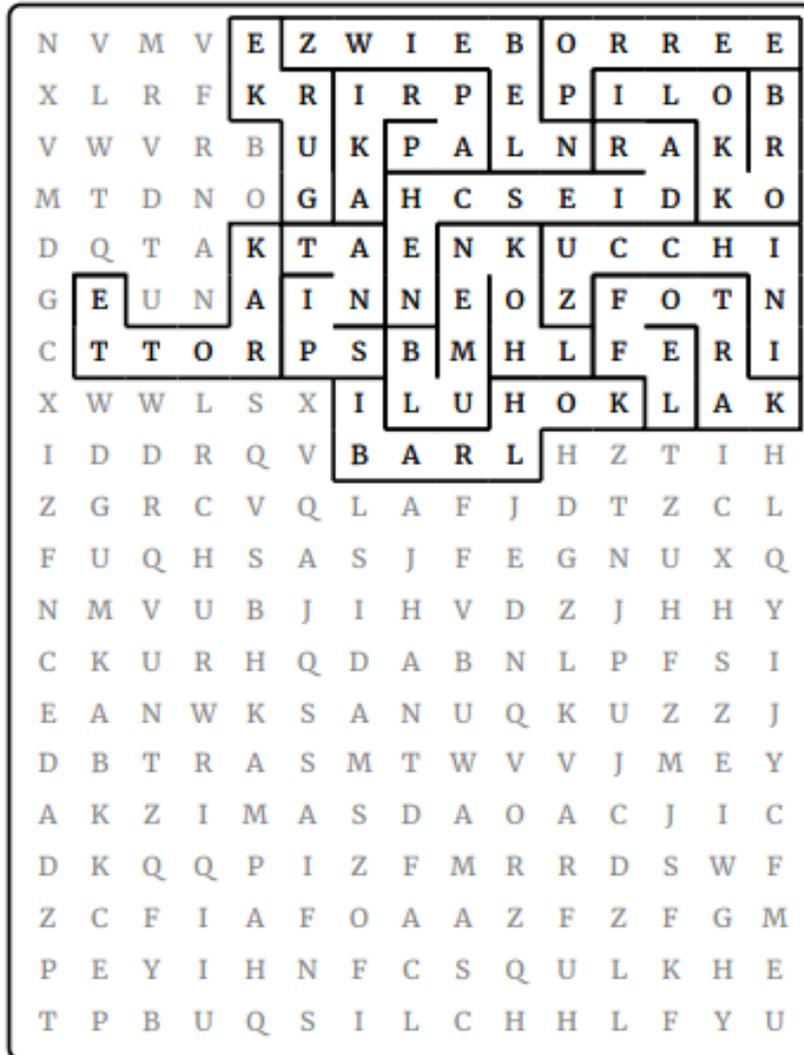
Blumenkohl  
Brokkoli  
Gurke  
Karotte

Kartoffel  
Kohlrabi  
Paprika  
Porree

Radieschen  
Spinat  
Zucchini  
Zwiebeln



# Die Gemüseschlange



## Du suchst Nebeneinnahmen?



<https://tinyurl.com/imleben>

\*Affiliatelink



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>





In "Osterzauber: Knobeln - Malen - Rätseln - Lachen ab 7" finden Sie eine Vielzahl von unterhaltsamen Herausforderungen, unter anderem:

- Zahlen-, Buchstaben-, Wort- und Farbsudokus.
- Labyrinth
- Wort- und Zahlenrätsel
- Suchsel
- Mandalas
- Ausmalbilder

Die Lösungen zu den Rätseln sind auf der jeweiligen Rückseite der Aufgabe zu finden. Die Rückseiten der Mandalas sowie Ausmalbilder bleiben unbedruckt.

ISBN: 979-8883219084

[https://www.amazon.com/Osterzauber-Knobeln-Rätseln-Lachen-German/dp/B0CWV9HLRB/ref=sr\\_1\\_3?crid=218ZFM5NU3YT2&dib=eyJ2ljojMSJ9.r3-boRx1qBSZcL5lfaZGQ0STGjWwwUTza2RdPd0JB1gjiBIWFUWyaJImUdYXgHJVYJCFVGRuoaltFbbJ6JdLC3W2wkyDAgGTffL8pu9\\_CKQ\\_y17U5NtFye\\_DQs\\_9oHE.F21TtqZ-QccaWjo3PvGm3fMNZqjKLPtNjS0aFdUAeyo&dib\\_tag=se&keywords=ute+Düsterwald&qid=1710364589&s=books&sprefix=ute+düsterwald%2Cstripbooks%2C701&sr=1-3](https://www.amazon.com/Osterzauber-Knobeln-Rätseln-Lachen-German/dp/B0CWV9HLRB/ref=sr_1_3?crid=218ZFM5NU3YT2&dib=eyJ2ljojMSJ9.r3-boRx1qBSZcL5lfaZGQ0STGjWwwUTza2RdPd0JB1gjiBIWFUWyaJImUdYXgHJVYJCFVGRuoaltFbbJ6JdLC3W2wkyDAgGTffL8pu9_CKQ_y17U5NtFye_DQs_9oHE.F21TtqZ-QccaWjo3PvGm3fMNZqjKLPtNjS0aFdUAeyo&dib_tag=se&keywords=ute+Düsterwald&qid=1710364589&s=books&sprefix=ute+düsterwald%2Cstripbooks%2C701&sr=1-3)



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=1JHL6KFFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140609&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-1](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=1JHL6KFFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140609&srefix=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&srefix=ute+maria+mennicken%2Caps%2C80&sr=8-1](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&srefix=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=1JHL6KFFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-3](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=1JHL6KFFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-3)

# Nächste Ausgabe

## Winter

### 21. Dezember 2024

Die nächsten Ausgaben:

Sommer  
20. Juni 2025

Frühling  
20. März 2025



Erstellt mit Canva Pro

Herausgeber: Ute Düsterwald, Römerstraße 86, 52428 Jülich  
redaktion[[@](mailto:redaktion@umadus.de)]umadus.de  
[www.umadus.de](http://www.umadus.de)

Jahrgang: 2

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: kostenlos auf [www.umadus.de](http://www.umadus.de)

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 über Ihre Unterstützung (Spende):  
[paypal.me/uteduesterwald](https://paypal.me/uteduesterwald)

