

# UMADUS

Glücksinseln pflanzen

Heft 4

2024

umadus.de

## Mären

Wieso tragen  
Gespenster  
weiße  
Tücher?

Graue  
Haare,  
wieso?

Organisch  
Anorganisch

Lies!

Malen & Raten



# Vorwort

Liebe Leser,

und wieder ist ein Jahr geschafft. Es brachte viel Gutes. Es gab zahlreiche schöne Momente.

Doch bestimmen wir heute mit unserem Tun und Nichttun wo wir morgen sind und was wir erleben. Es ist wieder die Zeit der guten Vorsätze. Schauen Sie ins Heft 2/2023 dort können Sie mit Hilfe der Unterlagen Ihre Träume erarbeiten und schauen auf welcher Stufe Sie bei den jeweiligen Säulen stehen.

Bei den nächsten Ausgaben werden wir verstärkt einen Blick auf den Garten werfen und Möglichkeiten für den Anbau auch in der Wohnung und auf den Balkon vorstellen. Es ist immer gut zu wissen, was man hat.

Auch hoffen wir, dass Ihnen die heutigen Themen wieder sehr gut gefallen haben.

Wir wünschen Ihnen ein schönes glückliches Weihnachtsfest und einen Guten Rutsch ins Neue Jahr 2025

*Uhr*

*UMADUS - Team*



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

# Organisch vs. Anorganisch: Einfach erklärt

Der Rosenquarz gehört zur Quarzgruppe.  
Er besteht überwiegend aus  
Siliziumdioxid ( $\text{SiO}_2$ ) und  
Na, Al, Fe, Ti, Ca, Mg, Mn

Dieses ist ein Rosenquarz.



Der Stein ist anorganisch.

Kann der Mensch ihn essen?

NEIN!

Dann zermahlen wir diesen Rosenquarz!

Jetzt haben wir Rosenquarzmehl.

Können wir ihn jetzt essen?

Ja?

Gut als Mehl kann er sicherlich verspeist werden.

Ist dieser zu Mehl verarbeitete Rosenquarz organisch oder anorganisch?

- Ich weiß nicht. Ich denke, dass er organisch ist, da er nun in einer anderen Form ist, die ich als Mensch zu mir kann.
- Nein, wenn etwas vorher anorganisch war, verändert es seinen Status nicht, wenn etwas nur zerkleinert wird. Das Rosenquarzmehl bleibt weiterhin anorganisch.

Doch würde der Körper dieses Rosenquarzmehl aufnehmen, umwandeln und die einzelnen Mineralien positiv in den entsprechenden Zellen einbauen?

Was geschieht im Körper?

Der Körper wird dieses „Mehl“ als Giftstoff empfinden. Er versucht diese Stoffe so schnell wie möglich zu entfernen. Der schnellste Weg wäre durch Erbrechen oder Durchfall.

Die Darmwand ist nochmals eine zusätzliche geschickte Einrichtung der Natur, um „schädlichen Stoffen“ möglichst den Zugang zum „Inneren des Körpers“ zu verwehren.

Doch sobald diese „Giftstoffe“ das Körperinnere erreicht haben, dann setzt der Körper alle möglichen Mechanismen und Feuerwehren in Bewegung, um diese zu „neutralisieren“ und/oder komplett aus dem Körper zu entfernen.

Mögliche Wege sind: Urin, Stuhlgang, Schwitzen, Pickel, Zähne unter Eiter, Akne, Fieber, Furunkel, Husten, Schnupfen, diabetischer Fuß, offene Beine, Krebs ... und was ihm noch so einfällt. Denn der Körper ist sehr kreativ beim Finden von Möglichkeiten.

Gelingt ihm das vollständige Entfernen nicht, so müssen diese schädlichen Substanzen neutralisiert werden. Wie ich bereits in meinem „Öde Ödeme“ Buch schrieb, lagert der Körper diese Stoffe in einer wässrig – gelartigen Lösung fernab wichtiger Organen und Körperfunktionen ein.

Die erste Müllhalde wird eröffnet.

Sicherlich ist dir bekannt, wie es auf den Müllhalden aufgrund von Gärungs- und Fäulnisprozessen riecht. Genau dieser Gärungs- und Fäulnisvorgang kann auch im Körper gestartet werden. Anorganische Stoffe kann der Körper nicht einbauen, organische Stoffe hingegen kann er vollständig verarbeiten und einbauen.



„Ich benötige doch diese Mineralien wie Magnesium (Mg), Calcium (Ca), Kalium (K) usw., sonst werde ich müde, schlapp und krank. Was mache ich nun?“ – „Genau, du musst frisches, rohes Obst, Gemüse und Salate essen. Diese sind organisch und enthalten alle Spurenelemente, Vitamine und Mineralien in einer zellverfügbaren Form.“

Pflanzen sind die Einzigen, die aus Rosenquarzmehl alle Mineralien aus dem Erdboden entnehmen und umwandeln könnten. Im Herbst fallen die Blätter zu Boden. Nach dem Absterben werden die in den Blättern enthaltenen Nährstoffe anorganisch. Die Blätter verwelken und werden zu Humus. Jetzt sind diese anorganischen Nährstoffe im Boden angekommen. Kurz nach dem Eintreten des Todes wird alles Organische anorganisch. Diese Nährstoffe benötigt die Pflanze im nächsten Jahr für ihr Wachstum und die Versorgung der Blätter und Früchte mit allen notwendigen Mineralien und Spurenelementen.

Deswegen ist es kontraproduktiv, aus seinem Garten das geschnittene Gras oder das Laub zu entsorgen. Diese sind die Kraft- und Lebensspender der nächsten Saison. Zusätzlich bildet sich eine schöne, gute und nährstoffreiche Humusschicht.

Der Frühling kommt: Die anorganischen Nährstoffe haben ein Schwingungsverhalten, jedoch leben sie nicht. Sie haben den Vorteil, dass sie wasserlöslich sind und sich im Wasser auflösen können. In diesem Zustand können Pflanzen sie über die Wurzeln aufnehmen. So gelangt das mineralhaltige Wasser des Bodens in den Baum, in die Pflanze. Genau während dieses Prozesses gelangen die anorganischen Mineralstoffe in die Pflanze. Diese werden nun mit Hilfe der Photosynthese umgewandelt und werden organisch. Dank dieses Vorgangs werden aus allen anorganischen Mineralien organische Verbindungen und damit zellverfügbar. Deswegen kann der Mensch seinen täglichen Bedarf an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen nur über Obst, Gemüse und Salate decken. Diese Elemente wurden für den menschlichen Körper zellgängig gemacht.

Nur die Pflanzenwelt ist fähig, lebende Organismen aus anorganischem Material zu schaffen. Lebendige, aktive Nahrung kann jedoch zur „toten Nahrung“ degenerieren. Dies geschieht durch den Back- und Kochvorgang. Dadurch wird zum Beispiel Obst anorganisch. Die ehemals organischen Verbindungen verändern sich. Die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren, können dadurch verstopfen. Kalte Hände und kalte Füße lassen grüßen. Zellen und Gewebe bleiben hungrig.

Die eingenommene Nahrung wird nur halb verdaut. Trotzdem müssen die Zellen diesen vorverdauten Brei schnell aufnehmen und assimilieren, um genährt zu werden. Das Essen wird anorganisch, und der Körper muss große Mengen zu sich nehmen, um zumindest ein kleines Sättigungsgefühl zu erreichen.

Ballaststoffe von Essen in gekochter oder anderweitig denaturierter Form sind tot. Sie sind wie ein schmutziger kleiner verschleimter Mop. Dieser ist unfähig die entstandenen Giftstoffe und die verbrauchten Zellen oder das Gewebe aufzunehmen. Deswegen verbleiben immer "schleimige" Reste im Darm, die sich ablagern und im Laufe der Jahre, der Jahrzehnte auf den Körper reagieren. Währenddessen wirken lebendige Ballaststoffe tiefenreinigend und nehmen allen Unrat mit.

Deswegen ist es wichtig, frisches, rohes Obst zu essen. Nur naturbelassene, organische Produkte können von den Zellen vollständig aufgenommen werden, da sie mit entsprechenden Enzymen ausgestattet sind. Nur lebendiges, organisches Essen kann den Zellen die erforderlichen, lebenserhaltenden und -fördernden Nährstoffe liefern.

Verwendete Quellen:

1. Walker, Norman, Dr. (2000): Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit, Mit einem Vorwort der "Fit for Life" - Autoren Harvey und Marilyn Diamond, Wilhelm Goldmann Verlag, München, 10. Auflage
2. Noack, Andreas, Dr: diverse Vorträge auf seinem gleichnamigen Telegramkanal



# Graue Haare: Zeichen der Zeit oder Inneres Warnsignal?

„Ein graues Haar und wieder geht ein Jahr, alles Gute danke ja – Immer noch ein Grund zu feiern erst recht mit grauem Haar!“ so ein Lied der Gruppe PUR, ein regelrechter Gassenhauer war es.

Was habe ich das Lied rauf und runter gegrölt, wenn dann Bitteschön mit Schwung und Elan dem unvermeidlichen Abgrund entgengetreten.

Schließlich ist es unabänderlich! Es ist so, wenn man alt!  
Wirklich?

Doch dann las ich, dass graue Haare ein Zeichen dafür sind, dass man im Inneren verfault.

Echt jetzt?

Noch immer ein Grund zu feiern? Wirklich?

Der Körper beginnt krankes und unwürdiges Leben zu „kompostieren.“

Wer hat diesen Vertrag unterschrieben?



gemeinfrei bei de-wikipedia.org

Doch schauen wir mal, was Professor Ehret (1856 - 1922) über graue Haare und Glatzen schrieb.

Welches Wissen hatte er?

Was wusste er, was wir heute nicht mehr wissen?

Professor Ehret sagte, dass ein untrügliches Zeichen des Altwerdens graue Haare mit oder ohne Glatze sind. Kurze Haare bei Frauen und Männern mit evtl. folgender Glatze bieten dem ästhetischen Auge keinen schönen Anblick. Harmonie und Ästhetik sind gestört. Mit Glatze und Kurzhaarschnitten beraubt sich jeder Mensch seiner seiner Haarpracht.

Prof. Ehret bezeichnet die bart-, haar-, farb- und ausdruckslosen Köpfe als lebendige Totenköpfe. Man stelle sich die schönste Frau mit einer Glatze vor - welch ein Anblick!

Er schreibt: „ ... In unserer Zeit der Gleichstellung und der Nivellierung ziehen es Menschen vor ihre Duft- und Offenbarungsorgane zu unterdrücken ...“ (1, Seite 81). Diese sogenannte „falsche Haarbehandlung“ könne man vielleicht dadurch verstehen, dass Menschen unbewusst Angst hätten, ihren Gesundheitszustand preiszugeben. Der Körper offenbare den eigenen Zustand ohnehin von allein – auch den eines schwerkranken Menschen.

Das Kopfhair erfüllt eine wichtige Aufgabe. Es ist das Duftorgan unseres Körpers. Auch sollen Haare mit den Nervenenden sein und unsere Verbindung zur geistigen Welt sein - wie Antennen. Mit längeren Haaren bestehe eine bessere Verbindung als mit kurzen oder einer Glatze.

Kranke Menschen können unangenehm riechen. Ihre Haare könnten regelrecht stinken. Laut Prof. Ehret ist Krankheit immer ein Fäulnis- und Gärungsprozess im Körper. Es geht ans Eingemachte. Diese Schlacken, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben, werden entsorgt. Es ist Schleim. Mit jeder Erkältung, jedem Schnupfen reinigt sich der Körper selber und wirft einiges an krankhaften Schleim aus Lunge, Nase, Nebenhöhlen, Bronchien ... raus.

Chemisch gesehen, handelt es sich um den Zerfall von Zelleiweiß. Dieser Prozess stinkt bekanntlich. Man denke an die nach faulen Eier riechenden schwefelhaltigen Heilquellen. Deswegen riechen ältere Menschen so gerne an Babys, diese riechen frisch und rein nach Leben. Ein gesunder Mensch sollte gut und angenehm riechen auch an den Haaren.

Professor Ehret schreibt weiter: „... Haarduft der Frauen. Deshalb erkenne ich im menschlichen Haar ein sehr wichtiges Organ, dass neben schützenden und wärmeregulierenden Zwecken eine hochinteressante und nützliche Bestimmung hat.“ (1, Seite 83)

Aufgrund des Geruches kann man Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand des Menschen ziehen. Auch suchen viele so unbewusst den künftigen Mann oder die künftige Frau aus. Früher gab es „Heiler“, die anhand einer Haardiagnose die Krankheit, den inneren Fäulnisprozess feststellen konnten.

Doch auch jugendlich gesund aussehende Menschen können unangenehm aus dem Mund riechen. Sie leiden häufig unter dünnem Haar und verstehen nicht, warum dieses ausfällt. Auch die Medizin kennt hierfür keine Lösung.

Ein graues Haar? Wieso? Prof Ehret vermutete, dass im grauen Haar hat der Luftanteil zugenommen hat. Diese Luft könnte mit Schwefeldioxid, welches organische Substanzen bleicht, vermischt sein. Mit der Zeit stirbt die Haarwurzel ab und die Haare fallen aus. So entsteht eine Glatze. Bis heute kennt die Medizin keine zuverlässigen Mittel gegen eine Glatze.

Gestern sah ich eine Werbung, die versprach, dass der Anwender dieses Mittel, 10.000 Haare mehr als alle anderen Menschen haben wird. Leute, 10.000 Haare was ist das? Ein „Fliegenschiss“ bei einer Glatze. Hiermit wirst Du nur verarscht. Verzeihe mir bitte diese Platitüde. Es ist reine Geldmacherei. Es interessiert die „Verkäufer“ nicht, welche Nebenwirkungen dieses „Wundermittelchen“ auf den Körper haben wird.

Professor Ehret bezeichnet die Haare als Abgaskamine des Körpers. Bei normaler gekochter Kost kommt es zur Verschlackung des Körpers. Das ist die Ursache für die unangenehmen, übelriechenden Körperausdünstungen. Diese Gerüche verlassen den Körper über die Poren der Haut und die Haare. Diese Gase berühren die Haarwurzeln, die dadurch absterben. Die Zellen sterben ab und eine Glatze entsteht.

Eine Genesung kann nur durch eine massive Veränderung des Ernährungsverhaltens erfolgen. Glatze und graue Haare sind eine Folge von Verdauungs- und Stoffwechselstörungen. Sie sind Kennzeichen für die Alterung und die Verwesung des Körpers. Eine Umkehr kann nach Auffassung von Prof. Ehret nur durch Zufuhr lebendiger roher und ungekochter Nahrung erfolgen. Er vertrat die Auffassung, dass er mit der Umstellung der Ernährung zumindest einen Stillstand des Haarausfalls garantieren könne.

Persönlich habe ich festgestellt, dass meine „Geheimratsecken“ sich im Laufe der Zeit vergrößerten, wenn ich überwiegend normale gekochte Hausmannskost aß. Veränderte ich meine Ernährung ein wenig und aß sehr viel rohes Obst und Gemüse wurden diese Ecken kleiner. Ging ich wieder zu meiner normalen üblichen Hausmannskost über, kamen diese Ecken im Laufe der Zeit wieder und vergrößerten sich heimlich immer mehr.

Bleibt man bei der typischen Kochkost – sei es normale bürgerliche Küche, vegane Kost, Low Carb oder andere Ernährungsformen – so nimmt man dennoch tote Nahrung zu sich, selbst wenn „frisch gekocht“ wird. Durch den Kochvorgang wird das ursprünglich organische Essen in anorganisches umgewandelt. Das bedeutet, dass die Nahrung, die zuvor lebendig und nahrhaft war, ihre Lebendigkeit verliert. Die Speisen sind dann „tot“ und können weder den Aufbau neuer gesunder Zellen fördern noch die bestehenden Zellen ausreichend mit den notwendigen Nährstoffen versorgen.

Rohkost wie Obst, Gemüse oder Salate hingegen bleibt lebendig. Auch wenn sie sauer schmecken, wirken sie im Körper basisch und tragen somit zur Gesunderhaltung bei.

Der Körper wird gereinigt. Der Schleim, die Schlacke wird mit und mit aus dem Körper entfernt, was - wie ich mittlerweile weiß - zu sehr heftigen Reaktionen führen kann. Man kann nichts dagegen unternehmen, außer ausharren. Wenn es privat und beruflich geht, sollte man sich ausruhen.

## Gesunder Körper - gesunder Geist

Wer möchte ihn nicht haben - einen gesunden schlanken Körper mit einem klaren, gesunden Geist? Wer träumt nicht davon, die jugendliche Schönheit, die Kraft und die Geschmeidigkeit von Körper und Seele zu bewahren? Wer wünscht sich nicht, auch mit 60, 70 oder 80 Jahren seine jugendliche Ausstrahlung, Intelligenz, sein scharfes Gedächtnis und seine Beweglichkeit in allen Bereichen zu zeigen?

Doch es müssen bestimmte Ursachen vorliegen, die uns – wie in einer Abwärtsspirale – immer weiter herunterziehen. Wir Menschen werden immer unansehnlicher. Graue Haare, Glatzen und Falten sind die ersten sichtbaren Zeichen des Alterns.

Weitere sekundäre Merkmale des Alterns sind die Abnahme der Seh- und Hörfähigkeit, Tinnitus, Gedächtnisverlust ... Wie heißt es so schön? Da kann man nichts machen. Es ist so, wenn man älter wird genau wie der fette Bauch, die gut gepolsterten Hüften, trockene oder tränende Augen, Gelenkschmerzen, Lupus, Versteifungen, Bandscheibenvorfälle, Oberschenkelhalsbruch, Abnahme der Elastizität, der Geschicklichkeit, der Libido, Karies, Zahnfleischbluten und vieles mehr. Altern bedeutet krank sein. Dieses stellte bereits Professor Meschnikoff (\*1845 - + 1916) fest.

Im Umkehrschluss muss man komplett gesund werden, wenn altern keine Option ist. Da jeder seine Gesundheit liebt und erhalten möchte, werden jährlich Milliarden Euro Mittelchen, Pülverchen, Cremes, Kapseln, Tropfen, die teilweise mit dubiosen Versprechen werben, ausgegeben. Die einzigen, die meist etwas davon haben, sind die „Marktschreier“, wie sie Professor Ehret bezeichnet.

Jeder wünscht sich, dass der alt und morsch gewordene Körper wieder jugendlich, elastisch, kraftvoll und schön wird. Da locken natürlich die Versprechungen der Werbeindustrie. Jene werden reich und Ihr Geldbeutel wird leer. Ich könnte so einiges aus diesem Bereich erzählen, doch würde dieses den Rahmen sprengen.

Wie heißt es so schön? Wahre Schönheit kommt von innen. Wenn dem so ist, dann muss Krankheit auch von innen kommen. Bei diesen Gedankengängen spreche ich nicht von Unfällen, diese gehören in eine andere Kategorie. Hier wird einzig und alleine nur von Krankheiten gesprochen, die durch falsche Lebensführung entstanden sind. Nun fragen Sie sich sicherlich, was man essen darf.

Professor Ehret entwickelte die sogenannte schleimfreie Kost, nachdem er selbst schwer erkrankt war. Nach zahlreichen Versuchen fand er seinen Weg, der ihn wirklich gesund machte und als Nebenwirkung seinen Körper verjüngte.

Manche können ihre Ernährung sofort komplett umstellen. Andere gehen schrittweise vor. Da ich im Sommer angefangen hatte, fiel es mir leichter. Jedoch ging ich nach einer Woche mit einer Mahlzeit zur Normalkost, da mein Körper zuviel auf einmal verarbeiten musste.

## **1. Schritt: Entfernung aller schleimbildenden Nahrungsmittel**

Im ersten Schritt werden alle schleimbildenden Nahrungsmittel aus dem Ernährungsplan gestrichen. Darunter fallen:

- Reis, Nudeln, Grieß, Brot, Kuchen, Schokolade, Chips, Plätzchen, Pizza
- Milch, Milchprodukte, Gelatine, Käse, Fleisch, Wurst, gekochte Speisen, Eier

Wer auf Eier nicht verzichten möchte, der verwende nur das Eigelb und entsorge das Eiweiß.

Brot wird zwei- bis dreimal hintereinander auf Stufe 2/3 getoastet. Durch das Toasten wird ein Teil der schleimbildenden Stoffe verbrannt. Sollte jeder machen. Mit der Zeit merkt man den Unterschied. Man ist schneller satt und das Brot liegt nicht so schwer im Magen.

## **Nahrungsempfehlung**

Die Nahrung sollte, wie folgt, so aufgeteilt werden:

- 80% frisches reifes rohes Obst
- 15% Gemüse und Salate, beides roh
- 5% Nüsse, Samen

## Lebensmittel-Rangordnung nach Wertigkeit

- 1. Obst
- 2. Fisch
- 3. Fleisch
- 4. Gemüse
- 5. Getreide und seine Produkte

Eine radikale sofortige Umstellung vom gewohnten Essen, wäre wahrscheinlich wenig nützlich und je nach körperlichen Zustand sehr heftig. Eine langsame Schrittweise Anpassung wäre effektiver.

### Die Wirkung von Obst

Rohes, reifes Obst ist der „Straßenreiniger“ des Körpers. Es enthält Kohlenstoff, der den Abfall im Körper verbrennt. Laut Walker (Salate, S. 37) haben Früchte einen höheren Eiweißgehalt als allgemein angenommen und einen geringeren Anteil an Kohlenhydraten.

Früchte müssen immer reif gegessen werden. Dann ist der Zuckergehalt in den Früchten voll entwickelt. Daraus werden Energie und Kraft gewonnen. Bei unreifen Früchten reagiert der sauer. Das Milieu wird anorganisch.

Bei reifen Früchten reagiert der Körper basisch. Während derselben Mahlzeit oder innerhalb von ein bis zwei Stunden sollte beim Essen die Wirkung von Früchten im Zusammenhang mit Zucker oder Mehlprodukten beachtet werden. Zucker und Stärke fangen an zu gären. Es kommt zur Azidose. Ausgenommen sind reife Bananen, Datteln, Rosinen, Feigen.

Professor Ehret liebt zu Beginn einer Ernährungsumstellung einige Fastentage, die er auch immer wieder empfiehlt, einzuplanen. So werden am schnellsten größte Erfolge erzielt. Diese Fastentage sollten immer in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Fastenbegleiter durchgeführt werden. Da nicht nur beim Fastenbrechen schwerwiegende Fehler gemacht werden können. Mit intermittierendem Fasten, dem Weglassen des Frühstücks konnte Prof. Ehret bereits große Erfolge erzielen.

Helmut Wandmaker (\* 1916 ,+ 2007 ), Autor des Buches „Vergiss den Kochtopf“, empfiehlt eine schrittweise Umstellung. Er ist der Auffassung, wenn man sich für die Rohkost Obstvariante entscheidet, dann sei ein vorheriges Fasten nicht notwendig. Morgens beginnt man mit reifem, rohen Obst für ca. vier Wochen. Wurde die Umstellung erfolgreich gemeistert, dann wird die Abendmahlzeit auf den Obstverzehr umgestellt. In einem dritten Schritt erfolgt die Änderung der Mittagmahlzeit. Jetzt gibt es Salat mit Gemüse, abgeschmeckt mit dem Saft einer Zitrone.

Helmut Wandmaker empfiehlt die Monodiät. Monodiät bedeutet, dass während einer Mahlzeit eine Sorte Obst verzehrt wird. Dadurch geschieht die Verdauung schneller, hat weniger Arbeit. Der Körper verbraucht weniger Energie bei der Verdauung und kann sich so besser um die Reinigung, Gesundung und Stärkung des Körpers kümmern.

Nach ca. 20 bis 30 Minuten kann nochmals ein anderes Obst, Salat oder auch das getoastete Brot gegessen werden. Die Melone, der Ferrari unter den Früchten, wird immer alleine gegessen. Lachs dazu ist kontraproduktiv, denn dieser verhindert die schnelle Verdauung.

Die Banane gehört zu den Schnecken und kann püriert mit zwei, drei Datteln über Salate oder einem Fruchtsalat als Sauce gegessen werden. Ein jeder so wie er mag.

Im Sommer war die Umstellung ganz einfach. Einfach sechs Pfirsiche hingelegt und mit Haut natürlich gegessen. Doch zum Winter stellte ich bei mir fest, dass ich fror und ständig hungrig war. Hier änderte ich meine Strategie. Mein Körper benötigte mehr Fette. Deswegen gibt es nun bei jedem Salat meistens eine halbe Avocado, auch diese muss richtig reif sein. Hinzu bereichern Nüsse und Sprossen den gedeckten Tisch. Die Zutaten entscheide ich immer nach Gefühl.

Im ersten Schritt ist wichtig, dass die Schleimbilder nicht mehr gegessen werden, so dass der Körper eine spürbare Erleichterung erfährt. Zum Frühstück können Brot, Brötchen, Laugenstangen gegessen werden. Sie sollten getoastet sein.

Anfangs wird man fressen, doch je weiter der Körper mit seiner Reinigung kommt, ändert sich das Essverhalten. Je mehr Schlacken sich lösen, umso heftiger können die körperlichen Reaktionen sein. Es wird Schmerzen geben. Der Körper reagiert gerne an seinen Schwachstellen. Es ist möglich, dass man von Schmerzen gequält nachts aufwacht oder tagelange Hustenanfälle oder Schnupfen hat. In dieser Zeit muss man alles aushalten. Es werden keine Kräutertees, keine homöopathischen Mittel zu sich genommen, keine Globuli, keine Medikamente ... Es ist manchmal ganz ganz schlimm. Nehme ich ein Medikament dagegen, so wird der gesamte Gesundungsprozess unterbrochen. Diese Medikamente, Ergänzungsmittel und Co. vergiften den Körper und dieses im Körper abgelagerte Gift muss der Körper wieder entsorgen. Dieses geschieht entweder durch Erweiterung der Müllhalde im Körper oder durch Erkältung, Fieber, Grippesymptome oder was ihm soeben einfällt und strategisch günstig ist. Doch an dieser Stelle muss ein jeder selber entscheiden.

Auch empfehle ich, dass jeder chronisch Kranke wie Diabetiker aufpassen sollten und sich langsam drantasten. Besser das Stück Kuchen, die Limonade zuerst weglassen.

Ich schreibe alles so locker, da ich meinen Körper nach jahrzehntelanger Beobachtung sehr gut kenne. Und Sie kennen Ihren Körper am Besten. Auch sieht man erst einmal eckig und kantig aus. Man sieht scheußlich aus. Täglich wundere ich mich über meine fast minütlichen Veränderungen. Ja, der Körper hat mittlerweile halbdefekte und auch tote Zellen eliminiert. Er ist noch lange nicht fertig. Er hat noch einiges an Arbeit vor sich. Jetzt werden die gesunden Zellen verstärkt versorgt und junge neue entstehen.

Professor Ehret spricht ständig vom Schleim. Damit ist nicht der normale fetthaltige Schleim gemeint, den der Körper benötigt, um seine Funktionstüchtigkeit zu erhalten. Er spricht von der Masse, die der Körper eingelagert hat und ihn mit Fäulnis- und Gärungsprozessen begleitet. Diese Schlacken, Schleime müssen für immer entfernt werden, damit der Körper gesund ist und bleibt. Der Körper wird krank aus Mangel an Mineralien, Vitaminen und Co.

Alles ist im frischen, rohen reifen Obst enthalten. Wir essen das Obst mit allem. Der Fruchtzucker ist gut eingepackt und wird nach und nach freigegeben, so dass kein plötzliches Hochschnellen des Zuckerspiegels im Blutkreislauf geschieht. Anders sieht es bei den künstlich hergestellten Traubenzucker aus. Wird dieser gegessen, so schwillt der Zuckerspiegel ruckartig an.

Alterssymptome kommen durch falsche Ernährung, Medikamente, Alkohol, Süßes und Kochkost. Der Körper hat konstant einen Mangel an Vitaminen und Mineralien bei gewöhnlichen Essgewohnheiten. Dadurch entsteht im Körper ein Mangel an Vitaminen und Mineralien. Die lebensnotwendigen und lebenserhaltenden Vitamine, Mineralien und Spurenelemente finden wir in Massen im rohen reifen Obst, den Salaten und dem schleimfreien Gemüse.

Verwendete Literatur

- 1. Ehret, Arnold (1989): Die Ursache aller Krankheiten Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten, Waldthausen Verlag, Ritterhude, 2. Auflage**
- 2. Walker, Norman, Dr. (2000): Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit, Mit einem Vorwort der "Fit for Life" - Autoren Harvey und Marilyn Diamond, Wilhelm Goldmann Verlag, München, 10. Auflage**
- 3. Wandmaker, Helmut (1992): Willst Du gesund sein? - Vergiss den Kochtopf!, Wilhelm Goldmann Verlag, München, 23. Auflage**

# 700 Jahre danach: Die Reisen des Marco Polo

Marco Polo – ein Name, der zum Allgemeinwissen gehört. Jeder hat ihn zumindest einmal gehört und weiß, dass er etwas mit Reisen zu tun hat. Weit verbreitet ist jedoch die Auffassung, dass sein Reisebericht nicht allzu glaubwürdig sei oder dass er ein Hochstapler gewesen sein könnte. Dennoch wird dieser Bericht in der Wissenschaft verwendet und liefert uns wertvolle Einblicke in die damalige Zeit.



Marco Polo im Tartarenkostüm,  
gefunden auf de.wikipedia.org

Der Reisebericht wurde zu seiner Zeit ein Bestseller, wodurch uns rund 150 Handschriften erhalten blieben – auf Latein, Italienisch, Französisch und Deutsch. Diese Popularität lässt sich auf verschiedene Weise erklären, aber ein zentraler Aspekt verbindet sie alle: Information. Um die Wichtigkeit zu betonen: Marco Polo wurde um 1254 geboren und starb 1324. Der Mensch war schon immer neugierig und wollte damals wie heute mehr über die Welt wissen. Diese Reiseberichte vermittelten genau das: Wissen.

Wissen über fremde Kulturen und Länder – Wissen, das vor allem für Kaufleute interessant war. Seine Beobachtungen trugen dazu bei, das Verständnis von Handelsrouten, Landschaften und Kulturen zu vertiefen, und bildeten eine wesentliche Grundlage für spätere Kartografen, wie man an der Fra-Mauro-Karte erkennen kann.

Die Fra-Mauro-Karte, eine der bedeutendsten Weltkarten des 15. Jahrhunderts, basiert stark auf den Informationen, die Marco Polo in seinem Reisebericht zusammengetragen hatte, obwohl diese Informationen fast 70 Jahre alt waren. Diese Karte wurde von dem venezianischen Mönch Fra Mauro erstellt und spiegelt nicht nur das geografische Wissen der damaligen Zeit wider, sondern auch die detaillierten Beschreibungen von Marco Polos Reisen. Besonders die Darstellung Asiens wurde durch seine Berichte erheblich erweitert und präzisiert.

[Link zur Karte: <https://mostre.museogalileo.it/framauro/en/interactive-exploration/explore.html>]

Bemerkenswert ist, dass Marco Polo im Vergleich zu anderen Reisenden seiner Zeit keine Geschichten von dreibeinigen oder einäugigen Wesen erzählte. Solche Darstellungen auf Karten entstanden oft durch Legenden und Erzählungen. Polo hingegen betonte ausdrücklich, dass er solche Dinge nicht gesehen habe. Ein weiterer oft übersehener Punkt ist, dass im Deutschen häufig vom "Kaiserreich China" gesprochen wird, wenn es um Marco Polo geht. Das China, das er bereiste, war jedoch mongolisch. Er hielt sich am Hof von Kublai Khan auf, einem Enkel von Dschingis Khan und dem damaligen Großkhan.

## Aber wer war Marco Polo?

Marco Polo war ein venezianischer Kaufmann sowie für 17 Jahre Diplomat und Vertrauter Kublai Khans. Er wurde um 1254 in Venedig geboren und starb 1324 ebenfalls dort. Im Alter von 17 Jahren brach er 1271 zusammen mit seinem Vater Niccolò und seinem Onkel Maffeo nach Peking zum Großkhan auf. Sie erreichten ihr Ziel 1275 und kehrten erst 1295 nach Venedig zurück, nachdem sie viele Jahre im Dienst des Großkhans gestanden hatten.

Aufgrund ihrer langen Abwesenheit galten sie bei ihrer Rückkehr bereits als verstorben. Zu Polos berühmtem Reisebericht kam es erst, nachdem er 1298 in der Seeschlacht bei Curzola in genuesische Gefangenschaft geraten war. Dort diktierte er einem Mitgefangenen, dem Ritterromanzen-Schreiber Rustichello da Pisa, seine Reiseerlebnisse.

Wenn man einen solchen Bericht als Quelle auswertet, muss man berücksichtigen, dass Marco Polo – wie Johannes de Plano Carpini und André de Longjumeau – ein Außenstehender war. Seine Berichte basierten auf begrenzten Informationen und seinem Verständnis als Fremder. Dennoch stimmen bestimmte beschreibende Elemente, auch wenn daraus gelegentlich falsche Schlussfolgerungen gezogen wurden.

Obwohl Marco Polo aufgrund einiger Ungenauigkeiten und Ausschmückungen in der Kritik steht, bleibt sein Reisebericht eine der faszinierendsten Quellen über die Welt des 13. Jahrhunderts. Seine Schilderungen regen auch heute noch dazu an, die Vergangenheit zu erforschen und ihre Geschichten zu hinterfragen.



# Die Magie des weißen Tuchs: Mythen und Bräuche

Eine urschlesische Tradition aus dem Altvatergebirge

## Die drei Schwestern – Das weiße Tuch

Die Antwort darauf liegt in einer uralten schlesischen Tradition, die es bereits gab, als Poseidon und Neptun noch die Welt beherrschten.

Die vier großen Stämme der Germanen waren die Sachsen, Friesen, Chatten und Angeln. „Sachse“ bedeutet „Deutscher“ und wird im Finnischen mit „Saksa“ übersetzt. Finnisch gilt laut der Bocksaga als Ursprache, die auf der ganzen Welt gesprochen wurde.

Die Germanen waren ein fruchtbares Volk, das seine Kinder nicht auf der Allmende ernähren konnte. Die Allmende hatte eine bestimmte Größe und konnte deswegen nur eine feste Anzahl an Menschen ernähren. Daher mussten die zweiten und dritten Nachgeborenen der Sippen ausziehen, um neue Lebensräume zu besiedeln. Ausgestattet mit allem Nötigen zogen sie los, ließen sich entweder bei Verwandten nieder oder gründeten eigene Allmenden. Auf diese Weise breitete sich Kultur, Sprache, Traditionen, Wissen und Technik der Germanen bis nach Asien, Persien und Nordafrika aus.

Die jungen Siedler eroberten kein Land, sondern sie ließen sich an günstigen Stellen nieder und errichteten ihre Häuser, betrieben Land- und Viehwirtschaft und waren sicherlich auch im Handel und Handwerk tätig. Andere Stämme siedelten sich gerne in ihrer Nähe an, da sie wussten, dass es ein sicheres und gutes Umfeld war.

Ab jetzt betreten wir, zumindest für mich war es so, ein ganz neues und mir total fremdes Denken. Mein Wissen habe ich aus dem Buch von Rainer Schulz „Weihnachten Das Weihe- und Seelenfest der Ario-Germanen“ 2010, 3. Auflage. Bestellen kann man es unter [www.buchautor-rainerschulz.de](http://www.buchautor-rainerschulz.de) per Mail.

Bereits die ersten Seiten waren eine reine Weltbildzerstörung. Doch wir beschäftigen uns mit dem weißen Tuch der Frauen.

**Weiß verbindet** man in unserem Kulturkreis mit: Reinheit, Unschuld, Neutralität, Frieden, Harmonie. In anderen Weltgegenden steht sie für Trauer. Leichen werden in ein weißes Tuch gewickelt.

## **Die weiße Kleidung der Frauen**

An Weihnachten, der sogenannten „Losnacht“, war es üblich, nach dem Schicksal des kommenden Jahres zu fragen. Die Seelen der verstorbenen Ahnen standen in dieser Zeit besonders nahe bei den drei Nornen, die auch als „die Drei Schwestern“ bekannt sind. Sie stellen die Dreieinigkeit, die Trinität dar. Sie treten als Christkind verhehlt als die drei Nornen auf. Das weibliche Christkind nennt sich auch Kristnickel. Das Christkindlein hatte nicht die Aufgabe, Geschenke zu verteilen.

Die Drei Schwestern, die die Trinität repräsentieren, erschienen in blütenweißen Kleidern und jeweils in mit einer großen runden Scheibe als Maske, die bis zum Oberkörper ging, vor dem Gesicht. Verziert war sie mit Immergrün und Rosen. In der Mitte war ein Silberspiegel befestigt. Dieser Spiegel wird Schein genannt. Der Schein steht für Helligkeit, Glanz, Erscheinung.

Die Drei Schwestern singen und bewegen sich gleichzeitig. Zusammen mit den befremdeten Masken stellen sie die Dreieinigkeit dar. Das Kristkindlein und die beiden Schwestern hatten kein Gesicht, sodass keine Verbindung zwischen ihnen, den Geistern und den Menschen entstehen konnte.

Die Schwestern besuchten die Menschen. In den Häusern schauten sie nach den hausmütterlichen Tugenden. Sie kontrollierten die Ordnung und den Fleiß der Kinder. Nach getaner Arbeit kehrten sie nach Hause zurück.

Die drei Schwestern stammen vom Himmel ab und kommen immer mit dem Schlitten vorgefahren. Haben sie die Menschen besucht, fahren sie zurück zum Himmel. Begleitet werden sie von kleinen Seelen wie Zwergen, Fenesleuten, Fenesweiblein. So nannte man sie im Altvatergebirge.

Zur Stärkung stand Weihnachten in jedem Haus ein Tisch mit Rotwurst, Brot, Getreidekorn und Bier bereit. Hier hatten sie die Möglichkeit, sich zu stärken.

## **Frau Holle**

Im Odenwald wurden die drei Schwestern „Hullefraachen“ genannt. Daraus wurde im Laufe der Zeit die verchristlichte Frau Holle. Frau Holle hat die Aufgabe der drei Schwestern übernommen. In ihrem Gefolge finden wir die ungetauften, verstorbenen Seelen von Kindern.

## **Der Ursprung des Brautkleides**

Man erinnere sich an die vielen Sagen und Legenden der Frauen in Weiß. Weiß war traditionell die Farbe der Frauen und spielte bei vielen Ritualen eine feste Rolle.

Weihnachten wurden die reifgewordenen Mädchen von den Burschen begutachtet. Die Verwandten schmückten die Türpfosten mit immergrünen Zweigen und Ästen und gelegentlich mit bunten Bändern sowie mit einem Ast auf dem Dach.

Die weißen Kleider der drei Schwestern sind der Ursprung des heutigen Brautkleides. Zur Hochzeit trugen die Bräute einen Kranz aus Rosmarin und Buchsbaum, der den Schleier hielt. Das Brautkleid, der Schleier und der Kranz symbolisierten Reinheit und hatten ihren Ursprung in der germanischen Tradition.

Der Bräutigam bringt seiner Braut einen großen Blumenstrauß. In der Mitte befindet sich der Schein, ein Spiegel – früher war es ein Silberspiegel.

Der Kopf des Mädchens wird mit einem untadelig blütenweißen Tuch verhüllt. Der Bräutigam trägt sie aus dem Haus. Symbolisch bedeutet dies, dass das geraubte Mädchen nicht mehr zurück ins Elternhaus findet. Rechtlich gesehen stellte dieser Raub ein Eheversprechen dar.

Das Mädchen ist nun zur jungen Braut geworden, und das blütenweiße, porentiefe Tuch wird sie im wahrsten Sinne des Wortes bis zu ihrem Tod begleiten. Das Weib trug dieses Tuch bei Festen, ihrer Hochzeit, beim Trauergelicht und nach der Zwangschristianisierung in der Kirche. Beim Tod wird ihr Leichnam in das weiße Tuch eingewickelt und beerdigt. Manche Frauen wollten in ihrem Hochzeitskleid beerdigt werden.

## **Das weiße Tischtuch - das Sätuch**

In einer bäuerlichen Küche war der blanke Holztisch der tägliche Anblick. Für den Tisch gab es im täglichen Gebrauch keine Tischdecke.

Doch spielte das weiße Tuch im Leben der Bauern eine zentrale Rolle. Zu besonderen Anlässen wurde der Tisch mit einem weißen Tischtuch gedeckt, eine Tradition, die bis heute fortbesteht.

Burchard von Worms beschreibt, dass der Weihnachtstisch Wotan zu Ehren gedeckt wurde. Der Wode ist Wotan/Odin. Er trat als Herbergssuchender oder in Gestalt seines Rosses Sleipnir auf. Das Pferd war ein heiliges Tier und wurde zu hohen Festen gegessen. Im Rahmen der Christianisierung wurde der Verzehr von Pferdefleisch verboten.

Weihnachten brachte ein goldenes Rößl die Gaben. Daher haben zahlreiche Gasthöfe ihren Namen. Das reine, göttliche Sonnenlicht hat die Bedeutung von Gold in der armanischen Bildersprache. Gold war immer schon das wertvollste Geschenk.

### **Das Sätuch**

Das sogenannte „Sätuch“ diente dazu, den Scheffel mit Saatgut abzudecken, und hatte symbolische Bedeutung. An Weihnachten wurde ein Gericht zubereitet, das aus allen verfügbaren Samensorten bestand. Die Menschen waren der Überzeugung, dass die Kraft des Samens auf sie übergehen werde. Weihnachten wurde das Essen aus dem weißen Sätuch eingenommen. Das weiße Tischtuch entstammt dieser bäuerlichen Tradition.

### **Weitere Bräuche zur Weihnachtszeit**

Zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Königen durfte keine Wäsche gewaschen werden oder auf der Leine hängen. Man wollte die Ahnen nicht zusätzlich reizen, da im nächsten Jahr jemand aus der Familie sterben könne.

Heiligabend wurde während des Essens Geld unter alle Teller gelegt, um den Wohlstand im kommenden Jahr zu sichern und man immer ausreichend Geld habe.

Ein zusätzliches Gedeck für die verstorbenen Ahnen oder gefallenen Soldaten wird Heilig Abend aufgestellt, damit der Gast sich ausruhen und stärken kann. Essen und Gedeck bleiben bis zum nächsten Morgen auf dem Tisch.

Dörfer des Altvatergebirges

Ein Bote fuhr mit einem von Fackeln beleuchteten Leiterwagen zum Friedhof, um die Ahnen einzuladen. Diese warteten bereits in ihren weißen Tücher gehüllt auf ihren Grabsteinen. Deswegen tragen Gespenster und Geister auch heute noch weiße Tücher, so meine Schlussfolgerung.

# Mamas Sprüche

Leben - und leben lassen.  
Sprichwörtliche Redensart

Eine Opposition, die keine Grenzen  
hat, wird platt.  
Eckermanns Gespräche mit Goethe

Hütet eure Ohren, oder ihr seid  
Toren, lasst ihr böses Wort hinein,  
wird es euch zur Schande sein.  
Walther v. d. Vogelweide

Das Leben gilt nichts,  
wo die Freiheit fällt.  
Theodor Körner

Orden sind Wechselbriefe, gezogen  
auf die öffentliche Meinung.  
Arthur Schopenhauer

Sprichwort - wahr Wort.  
Alter Spruch

Man muss leben, wie man kann,  
nicht wie man will.  
Altes Sprichwort

Offenbare Dein Herz nicht  
jedermann.  
Bibelwort

Leben und nichts erlangen,  
heißt fischen und nichts  
fangen.  
Alter Spruch

# Kamine heizen

Man lege Zeitungspapier unter den Teppich, damit der Raum wärmer bleibt.

Vor dem Heizen sollten die Räume gut gelüftet werden. Frische Luft erwärmt sich besser als alte, abgestandene.

Der Ofen zieht schlecht. Der Grund liegt oftmals an kalter Luft im Kamin. Man verbrenne etwas Stroh oder Sägespäne, um die Luft im Kamin anzuwärmen.



Eine Handvoll Salz auf das Kohlenfeuer legen, sorgt dafür, dass das Feuer länger brennt.



Die Briketts brennen länger, wenn man sie in eine Lage feuchtes Zeitungspapier wickelt und dann in drei weitere Lagen trockenes Papier.



# Die Märe: Schwankhafte lehrhafte Erzählkunst des Mittelalters



## Die Märe: Eine Einführung

Die Märe, auch als mittelhochdeutsche Versnovelle bekannt, ist eine literarische Gattungsbezeichnung, die in der germanistischen Mediävistik Verwendung findet. Der Begriff beschreibt eine Auswahl an mittelhochdeutschen Verserzählungen des 13. bis 15. Jahrhunderts mittleren Umfangs. Diese Erzählungen sind meist in vierhebigen Reimpaarversen gedichtet und zeichnen sich durch ihre fiktionale und in sich abgeschlossene Form aus. Charakteristisch für die Gattung ist ihr schwankhafter oder belehrender Erzählcharakter. Die heutige Verwendung des Begriffs „Märe“ ist ein Kunstwort der Wissenschaft und wurde 1968 von Hanns Fischer zur Einordnung und Differenzierung mittelalterlicher Texte geschaffen. Dabei umfasst die Märe sowohl humorvolle als auch lehrhafte Elemente und dient als bedeutendes Bindeglied zwischen den Erzählformen ihrer Zeit.

## Etymologie des Begriffs „Märe“

Der neuhochdeutsche Begriff „Märe“ lässt sich etymologisch auf das althochdeutsche Adjektiv *mâri* zurückführen, das „das, wovon man viel spricht“ bedeutet. Im Laufe des historischen Lautwandels entwickelte sich *mâri* im Mittelhochdeutschen zu *maere* und bezeichnete nun sowohl „das, wovon gern und viel gesprochen wird“ als auch „berühmt, bekannt, kostbar, lieb“. Als Substantiv bedeutete *maere* „Neuigkeit, Nachricht, Bericht, Erzählung, Gerücht“. Im Plural *diu maere* wurde der Begriff oft für die erzählende Dichtung auch als Eigenbezeichnung verwendet.

1968 definierte Hanns Fischer in seinen „Studien zur deutschen Märendichtung“ die Märe als eigenständige literarische Gattung und grenzte sie von anderen Formen wie Geistlicher Rede, Kurzgnomik, Spruchgedichten und Fabeln ab.

Fischer schlug einen Merkmalskatalog vor, der die Märe wie folgt charakterisiert: „Eine Märe ist eine in paarweise gereimten Viertaktern versifizierte, selbständige und eigenzweckliche Erzählung mittleren (150–2000 Verse) Umfangs, deren Gegenstand fiktive, diesseitig-profane und unter weltlichem Aspekt betrachtete, mit ausschließlich (oder vorwiegend) menschlichem Personal vorgestellte Vorgänge sind.“ (Fischer, Hanns: Studien zur deutschen Märendichtung, S. 62f.).

Auf Basis dieses Merkmalskatalogs identifizierte Fischer ein Korpus von 220 Mären und 44 Grenzfällen. Er unterteilte die Gattung thematisch in:

- Schwankhafte Mären
- Höfisch-galante Mären
- Moralisch-exemplarische Mären

Ein Jahr später, 1969, schlug Karl-Heinz Schirmer in seinen „Stil- und Motivuntersuchungen zur mittelhochdeutschen Versnovelle“ den Begriff „Versnovelle“ als Alternative vor. Schirmer unterteilte die Gattung ähnlich wie Fischer in drei Hauptzweige: die höfisch-galante Märe, den reinen Schwank und das moralisch-exemplarische Märe.

## **Historische Entwicklung**

Die Märe entwickelte sich in einer Hochphase mittelalterlicher Erzählkunst und war zwischen dem 13. und 15. Jahrhundert besonders populär. Ursprünglich in der mündlichen Tradition verwurzelt, fand sie später auch ihren Platz in literarischen Handschriften. Insbesondere in Liederhandschriften wie der Heidelberger Liederhandschrift wurden Mären zusammen mit anderen mittelhochdeutschen Texten überliefert. Ihre Verbreitung war eng mit der aufkommenden höfischen Kultur verbunden, die literarische Unterhaltung und Belehrung schätzte.

Neben der Unterhaltung dienten Mären oft der moralischen Reflexion und sozialer Kritik. Sie spiegelten gesellschaftliche Realitäten ihrer Zeit wider, oft in humoristischer oder satirischer Weise.

## **Überlieferung der Texte**

Die Überlieferung fand meist erst mündlich und dann auch schriftlich in Sammelhandschriften zusammen mit weiteren Reimpaargedichten wie Fabeln und Legenden statt. Die Autoren waren und bleiben bis heute meist unbekannt, da diese Ihre Werke nicht kennzeichneten. Später folgten auch Überlieferungen in Sammelhandschriften unter dem Namen einzelner Autoren, wie beispielsweise die Überlieferung des Werks von Herrand von Wildonie im Ambraser Heldenbuch.

Ein prägendes Merkmal dieser Übergangsphase von der mündlichen zur schriftlichen Überlieferungstradition ist die sogenannte sekundäre Überlieferung. Dabei wurden Mären zunächst über einen längeren Zeitraum mündlich weitergegeben, bevor sie schließlich schriftlich fixiert wurden. Textgestaltung und Inhalt einer bestimmten Märe variieren deshalb in unterschiedlichen Handschriften. Ein Beispiel dafür sind die beiden Varianten „Schneekind A“ und „Schneekind B“. Die Märe „Das Gänselein“ ist sogar in sechs Märenhandschriften überliefert, wobei mindestens vier davon erhebliche Unterschiede in Inhalt und Gestaltung aufweisen.

## Auswahl einiger Sammelhandschriften:

- cod. 2705 (um 1260/1280), Wien, Österreichische Nationalbibliothek
- cod. pal. germ. 341 (um 1300), Heidelberg
- K 408 (um 1430), Karlsruhe
- FB 32001 (um 1456), Innsbruck
- cod. Ser. nova 2663 (um 1600) (= Ambraser Heldenbuch) Wien, Österreichische Nationalbibliothek

## Die Autoren

Die Autorenschaft der meisten Mären bleibt bis heute unbekannt. Dies liegt möglicherweise daran, dass die Werke zunächst mündlich weitergegeben wurden, bevor sie später schriftlich fixiert wurden. Durch diese „Wanderung“ der Texte gingen Hinweise auf die ursprünglichen Verfasser oft verloren. Dennoch arbeiten Wissenschaftler daran, Texte und Autoren miteinander in Verbindung zu bringen. Dies geschieht durch einen Vergleich von Stil und Inhalt, um Werke zu gruppieren, die vermutlich von derselben Hand stammen.

Besonders in der Frühphase der Märendichtung sind nur wenige Autoren namentlich bekannt. Einer der prominentesten ist der sogenannte Stricker, der sich selbst so bezeichnete. Es bleibt jedoch unklar, ob es sich bei Stricker tatsächlich um eine Einzelperson oder möglicherweise um ein Kollektiv von Schreibern handelte.

Signaturen in den Texten erleichtern den Forschern die Zuordnung erheblich. So erlaubt sie beispielsweise herauszufinden, wer Heinrich Kaufringer wirklich war. Der Nachname Kaufringer ist ein Herkunftsname und sagt uns, dass er aus Kaufringen kommt. Mit dieser Eingrenzung können lokale Quellen wie Urkunden oder Kirchenregister durchsucht werden, um zusätzliche Informationen über den Autor zu gewinnen.

## Wer ist Heinrich Kaufringer?

Heinrich Kaufringer war ein volkssprachlicher Spruch- und Schwankdichter des 14. und 15. Jahrhunderts. Neben Autoren wie Stricker, Rosenplüt und Hans Folz zählt er zu den vier großen Märendichtern des Spätmittelalters.

Heinrich Kaufringer wird mit zwei Landsberger Bürgern des Namens in Verbindung gebracht: einem Kirchenpfleger (urkundlich belegt zwischen 1369 und 1404) und dessen Sohn.

Sein literarisches Schaffen ist vor allem in zwei Handschriften von 1464 und 1472 überliefert. Insgesamt lassen sich 27 Werke, darunter Mären, didaktische Reden und Legenden, Heinrich Kaufringer zuschreiben. Besondere Bedeutung haben seine 13 Mären, die ihn zu einem der wichtigsten Vertreter dieser Gattung machen.

In einfacher Sprache und mit derber Komik behandelte Kaufringer vor allem Themen wie eheliche und außereheliche Konflikte, Betrug und Rache sowie Händel zwischen Ehemännern und Nebenbuhlern. Seine Erzählungen, meist in paargereimten Versen verfasst, spiegeln die Milieus von Bürgern und Bauern wider. Sie enden oft beschämend oder fatal für die männlichen Protagonisten.

Diese zeigen nicht nur Kaufringers Erzählkunst, sondern auch seine Fähigkeit, traditionelle Schwankschemata mit eigenem Stil und lokaler Färbung zu bereichern. Seine Komik, die oft in grausame Details abgeleitet, scheint dennoch immer aus wohlmotivierten Charakteren und lebensnahen Szenarien hervorzuwachsen. In diesem Spannungsfeld zwischen Humor, Grausamkeit und menschlicher Tiefe liegt Kaufringers literarisches Erbe. Diese Stoffe waren besonders beim städtischen Bürgertum beliebt.

Obwohl Kaufringers Werk von drastischer Komik geprägt ist, beweist er in einigen Stücken eine außergewöhnliche narrative Souveränität. Werke wie „Die zurückgelassene Hose“, „Drei listige Frauen“ oder „Die Rache des Ehemannes“ zeugen von seinem Talent, lebensechte Charaktere und Konflikte darzustellen. Dabei sind seine Geschichten oft grausam-humoristisch, wie etwa „Die drei listigen Frauen B“ oder „Die Rache des Ehemannes“, in denen die Schwankmotive zu einem Höhepunkt an Grausamkeit führen. Doch Kaufringer zeigte auch eine andere Seite: So thematisiert er in „Die unschuldige Mörderin“ menschliche Not und Konflikte und schafft mit der wirkungsvollen Schlusszene eine der herausragenden Novellen am Rand der Märegattung.

Es folgen zwei Zusammenfassungen seiner Werke.

# Die Suche nach dem glücklichen Ehepaar

## Promythion

In einer rechten Ehe sind Mann und Frau ein Herz und eine Seele.

## Handlung

Ein Mann lebt mit seiner schönen und angesehenen Frau in einer Ehe, die in der ganzen Stadt als Vorbild an Harmonie und Tugendhaftigkeit gilt. Doch der Geiz seiner Frau trübt sein Glück, und er beginnt zu zweifeln, ob ihre Ehe wirklich so vollkommen ist, wie sie scheint. Von diesem Gedanken gequält, gibt er vor, eine Handelsreise unternehmen zu müssen, um in Wahrheit nach einem Paar zu suchen, das ein wahrhaft glückliches Leben führt.

Fünf Jahre durchwandert er die Welt, bis er auf einen Bürger stößt, der mit seiner Frau ein scheinbar makelloses und freudvolles Zusammenleben führt. Als der Reisende seinem Gastgeber den Grund seiner Suche schildert, lädt dieser ihn ein, die Nacht in seinem Haus zu verbringen. Doch der vermeintliche Frieden entpuppt sich als Trugbild, als der Mann beobachtet, wie die Ehefrau gezwungen wird, aus der Hirnschale eines Pfarrers zu trinken – ein Liebhaber, den ihr Mann einst aus Eifersucht getötet hat.

Enttäuscht setzt der Suchende seine Reise fort und gelangt schließlich zu einem weiteren Paar, das ebenfalls einen Eindruck von Eintracht und Glück vermittelt. Als der Mann dem Hausherrn seine Geschichte erzählt, führt dieser ihn in den Keller. Dort entdeckt er einen kräftigen Bauern, der angekettet als Liebhaber der Ehefrau dient. Diese Frau, einst für ihren schlechten Ruf in der Stadt bekannt, hat es so geschafft, sich den Schein von Tugendhaftigkeit zu bewahren. Ihr Mann jedoch deutet traurig auf seine Kinder, die allesamt nicht von ihm, sondern vom Bauern gezeugt wurden.

Erschüttert von diesen Erlebnissen folgt der Mann schließlich dem Rat seines letzten Gastgebers und kehrt mit dem wenigen Geld, das ihm bleibt, nach Hause zurück. Angesichts der Abgründe, die er erlebt hat, akzeptiert er den Geiz seiner Frau als einen vergleichsweise harmlosen Makel. Von nun an lebt er in Dankbarkeit für die relative Harmonie seiner Ehe und erträgt geduldig ihre Eigenheiten.

## Epimythion

Ein rechtschaffener Mann soll seiner Frau kleine Fehler nachsehen.



# Der verklagte Bauer

## Promythion

Warnung vor ungetreuen Richtern und Pfaffen

## Handlung



Ein Dorfpfarrer ist verärgert über einen reichen, aber geizigen Bauern, der ihm nie mehr als die ihm zustehenden Abgaben zahlt. Um den widerspenstigen Mann zu bestrafen, schmiedet der Pfarrer ein Bündnis mit dem örtlichen Richter.

Als der Bauer eines Tages nach einem Unwetter, das seine Ernte vernichtet hat, dennoch von "gutem Wetter" spricht und obendrein an einem Feiertag während der Messe auf dem Friedhof Gras mäht, sieht der Pfarrer seine Chance gekommen. Er prangert den Bauern in seiner Predigt an, ohne dessen Namen zu nennen, und droht, ihn öffentlich bloßzustellen, sollte er sich nicht bessern.

Doch der Bauer lässt sich nicht einschüchtern und zeigt keine Reue. Schließlich kündigt der Pfarrer an, in einer Sonntagspredigt den Sünder mit einem Steinwurf zu entlarven. Als der Pfarrer tatsächlich einen Stein wirft, duckt sich der Bauer, wird jedoch vom Richter sogleich verhaftet.

Vor Gericht bleibt der Bauer standhaft. Als der Pfarrer ihm Höllenstrafen androht, entgegnet der Bauer, er brauche weder Himmel noch Hölle zu fürchten, da er in seinem eigenen Haus beides habe. Zudem erklärt er, seine Ratschläge seien überflüssig, da selbst sein Pferd klüger sei als der Pfarrer.

Daraufhin wird er beim Bischof als Ketzler angeklagt. Doch der Bauer fürchtet sich nicht, denn er hat stets gewissenhaft die Güter des Domkapitels verwaltet. Um die Anschuldigungen zu klären, lädt der Bauer den Bischof und sein gesamtes Kapitel in sein Haus ein. Nach einem üppigen Mahl entkräftet der Bauer die Vorwürfe des Pfarrers Stück für Stück: Das Unwetter sei gut zu nennen, da es von Gott geschickt wurde, um die Menschen zur Einsicht zu bringen. Himmel und Hölle habe er tatsächlich im Haus, da er sich durch die Pflege seiner seit 32 Jahren kranken Mutter Himmel oder Hölle verdiene. Und sein Pferd sei tatsächlich klüger als der Pfarrer, weil es aus einem Graben, in den es einst gefallen war, gelernt habe und diesen meide – im Gegensatz zum Pfarrer, der trotz mehrfacher Prügel weiterhin zur Frau des Richters schleiche.

Die Argumente des Bauern überzeugen den Bischof, der ihn freispricht. Der Pfarrer wird dazu verurteilt, dem Bauern hundert Pfund Schadensersatz zu zahlen, und der Richter muss die Kosten des Besuchs des Domkapitels übernehmen.

## Epimythion

Der Dichter gibt seiner Genugtuung über den Ausgang der Geschichte Ausdruck und klagt über die ungerechten Richter seiner Zeit.

**Mären lesen** macht am meisten Spaß, wenn man mit anderen darüber redet und sich gegenseitig Fragen stellt. Zum Beispiel: “Wie haben die Leser damals darauf reagiert? Passt das Epimythion zum Text? Was hätte ich gemacht?”

Mären sind nicht nur faszinierende Zeugnisse mittelalterlicher Erzählkunst, sondern auch wertvolle Spiegelbilder menschlicher Schwächen, Tugenden und sozialer Dynamiken, die bis heute relevant sind. Durch ihre oft humorvolle, satirische oder belehrende Art laden sie zum Nachdenken über zeitlose Themen wie Gerechtigkeit, Moral und menschliches Verhalten ein.

Zudem bieten Mären eine einzigartige Möglichkeit, in die Welt des Mittelalters einzutauchen. Sie verbinden historische Einblicke mit spannenden Geschichten, die voller Wendungen, überraschender Pointen und lebendiger Charaktere stecken. Ob sie zum Lachen anregen, zum Nachdenken bewegen oder einfach nur gut unterhalten – Mären sind eine vielseitige und bereichernde Form des kulturellen Erbes, die auch in der heutigen Zeit ihren Platz verdient.

Wer sich auf Mären einlässt, erlebt nicht nur ein Stück Geschichte, sondern gewinnt auch neue Perspektiven auf die großen und kleinen Fragen des menschlichen Lebens.



Sudoku mit Zahlen 1

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

Sudoku mit Zahlen 2

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

Sudoku mit Zahlen 3

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

Sudoku mit Zahlen 4

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

Sudoku mit Zahlen 5

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

Sudoku mit Zahlen 6

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

Sudoku mit Zahlen 7

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

Sudoku mit Zahlen 8

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



Sudoku mit Zahlen 1

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

Sudoku mit Zahlen 2

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

Sudoku mit Zahlen 3

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

Sudoku mit Zahlen 4

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

Sudoku mit Zahlen 5

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

Sudoku mit Zahlen 6

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

Sudoku mit Zahlen 7

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

Sudoku mit Zahlen 8

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



Sudoku mit Zahlen 9

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

Sudoku mit Zahlen 10

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

Sudoku mit Zahlen 11

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

Sudoku mit Zahlen 12

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

Sudoku mit Zahlen 13

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

Sudoku mit Zahlen 14

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

Sudoku mit Zahlen 15

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

Sudoku mit Zahlen 16

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



Sudoku mit Zahlen 9

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

Sudoku mit Zahlen 10

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

Sudoku mit Zahlen 11

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

Sudoku mit Zahlen 12

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

Sudoku mit Zahlen 13

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

Sudoku mit Zahlen 14

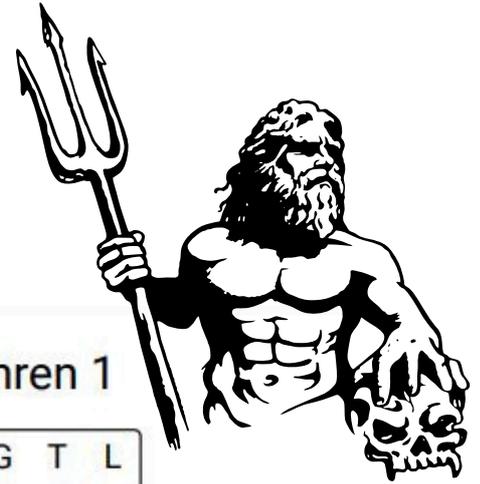
9	5	2	6	3	4	8	1	7
6	4	3	8	7	1	9	5	2
8	1	7	5	2	9	6	3	4
5	7	4	2	9	6	3	8	1
3	6	8	1	5	7	2	4	9
2	9	1	4	8	3	7	6	5
4	3	9	7	1	8	5	2	6
1	8	5	9	6	2	4	7	3
7	2	6	3	4	5	1	9	8

Sudoku mit Zahlen 15

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

Sudoku mit Zahlen 16

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



## Wortschlange Zwischen den Jahren 1

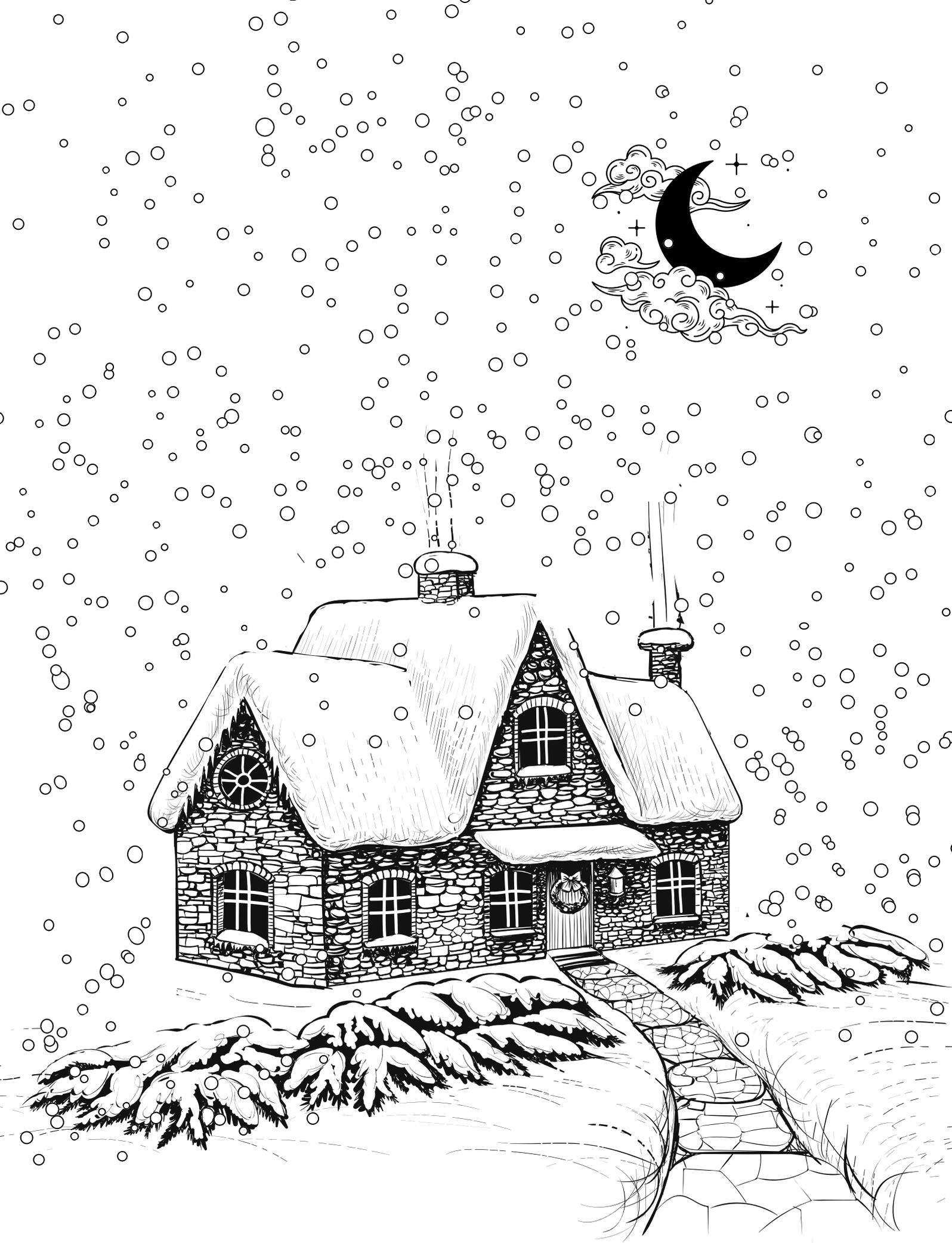


Knecht Ruprecht  
Neptun  
Nickel  
Nik

Nikolaus von Myrna  
Njörd  
Nök  
Posseidon

Schwarzer Mann  
Weck  
Weggemann  
Zwischenzeit









Kakurasu 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1										18
2										15
3										26
4										41
5										45
6										41
7										33
8										45
9										20
	45	23	44	28	42	27	45	30	30	

Kakurasu 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1										45
2										31
3										31
4										37
5										43
6										29
7										29
8										45
9										35
	45	13	30	45	16	45	42	45	30	

Kakurasu 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1										10
2										45
3										1
4										16
5										1
6										4
7										23
8										15
9										16
	14	10	3	17	12	21	18	9	14	

Kakurasu 4

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1										7
2										13
3										45
4										8
5										30
6										3
7										4
8										6
9										14
	7	24	25	20	12	10	9	3	17	

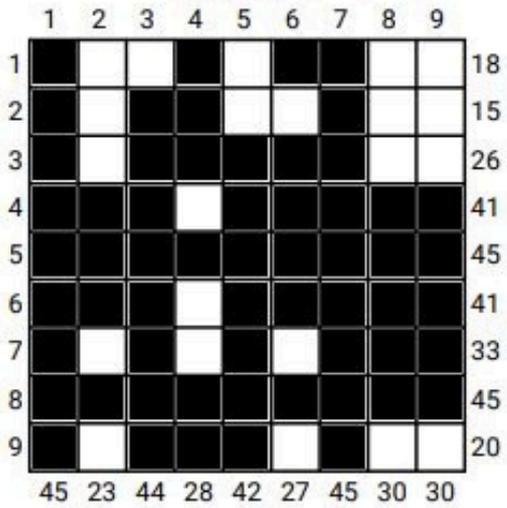
Kakurasu 5

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1										22
2										7
3										14
4										9
5										5
6										25
7										26
8										45
9										41
	12	19	9	35	34	28	33	18	30	

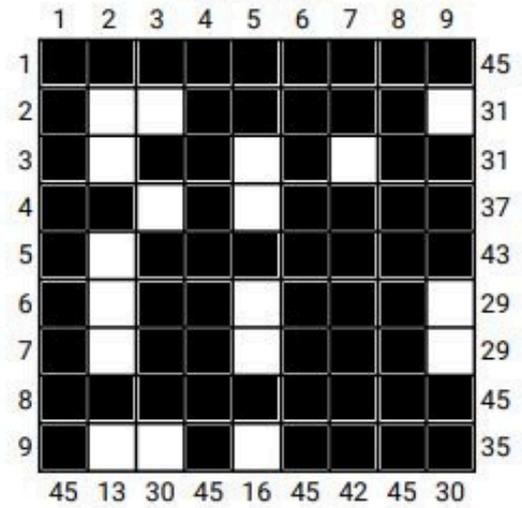
Kakurasu 6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1										8
2										14
3										16
4										15
5										3
6										23
7										6
8										16
9										11
	43	17	4	3	19	12	1	15	19	

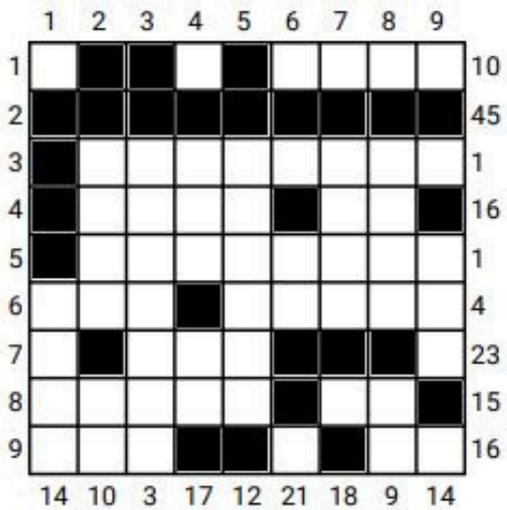
Kakurasu 1



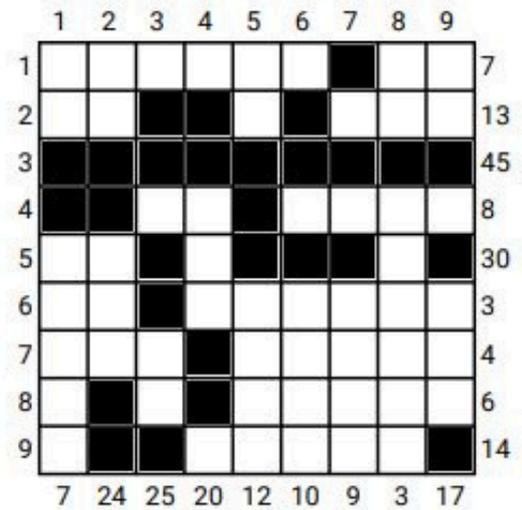
Kakurasu 2



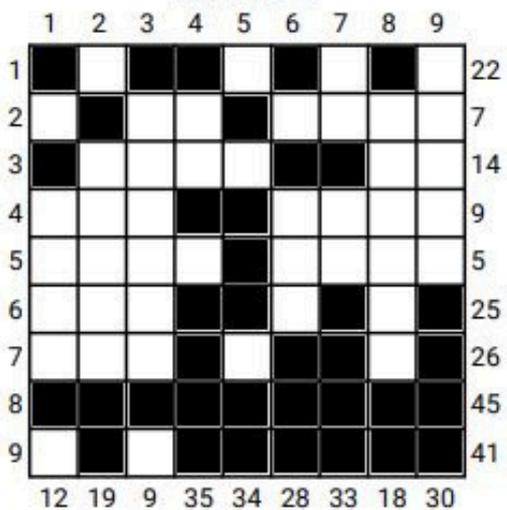
Kakurasu 3



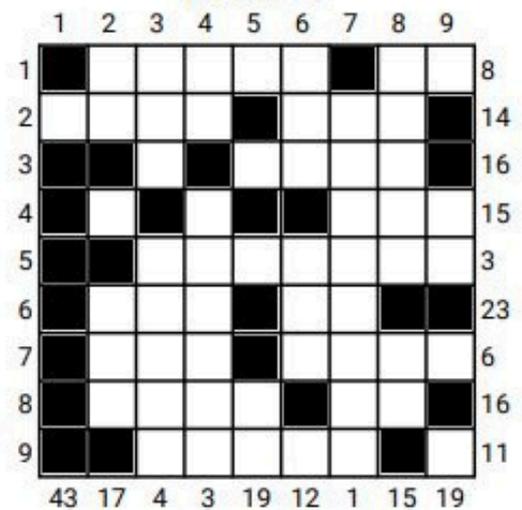
Kakurasu 4



Kakurasu 5



Kakurasu 6



# Mamas Sprüche

Wenn Fastnacht läuft das Wasser  
im Wagenreif, so wächst der  
Flachs lang wie Pferdeschweif.

Bauernregel

Der Sommer gibt Korn, der Herbst  
leert sein Horn: der Winter verzehrt,  
was die beiden beschert.

Sprichwort

Jedes Jahrhundert hat die Tendenz,  
sich als das fortgeschrittene zu  
betrachten und alle andern nur  
nach seiner Idee abzumessen.

Leopold von Ranke

Arm in Arm mit dir,  
so fordr' ich mein Jahrhundert  
in die Schranken.

Schiller, Don Carlos

Sein Jahrhundert kann man nicht  
ändern, aber man kann sich dagegen  
stellen und glückliche Wirkungen  
vorbereiten.

Goethe an Schiller

Wenn die Bienen ihre  
Stöcke zeitig verkitten,  
kommt bald ein harter  
Winter geritten.

Bauernregel

Wenn der Maulwurf wirft im  
Januar, so dauert der Winter  
bis Mai sogar.

Bauernregel

Solange der Fasching währt,  
verehren wir die Lüge,/Der Rolle  
treu , mit lächerlichem Ernst,/Den  
süßen Rausch des Haufens nicht zu  
stören.

Schiller, Don Carlos

Kein Jahrmarkt ohne Diebe.

Sprichwort

# Deutsches Kinderlied

*A, a, a, der Winter, der ist da!*

A, a, a, der Winter, der ist da!  
Herbst und Sommer sind vergangen,  
Winter, der hat angefangen.  
A, a, a, der Winter, der ist da!



E, e, e, nun gibt es Eis und Schnee,  
Blumen blüh'n an Fensterscheiben,  
Sind sonst nirgends aufzutreiben,  
E, e, e er bringt uns Eis und Schnee!

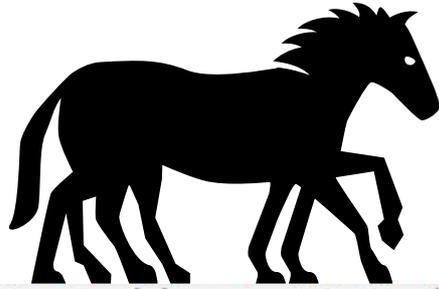
I, i, i, vergiss des Armen nie!  
Hat oft nichts, sich zuzudecken,  
Wenn nun Frost und Kält' ihn schrecken  
I, i, i, vergiss des Armen nie!

O, o, o, wie sind wir alle froh!  
Wenn der Niklaus wird was bringen  
Und vom Tannenbaum wir singen  
O, o, o wie sind wir Kinder froh!

U, u, u, die Teiche frieren zu  
Hei, nun geht es wie der Wind  
übers blanke Eis geschwind  
U, u, u, die Teiche frieren zu.

Hoffmann von Fallersleben (1798 - 1874)

Hier sind die Melodie und die Noten auffindbar:  
<https://www.kinderlieder-texte.de/aaa-der-winter-der-ist-da>



## Wortschlange Zwischen den Jahren 2

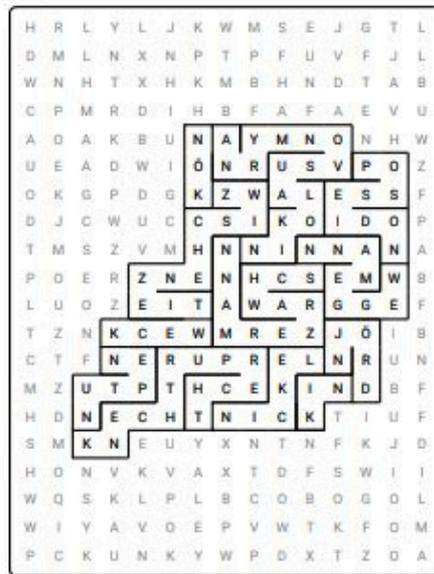


Drei Riesen  
Eber Gullinbursti  
Fastelabend  
Fährmann

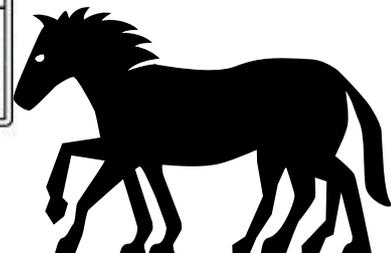
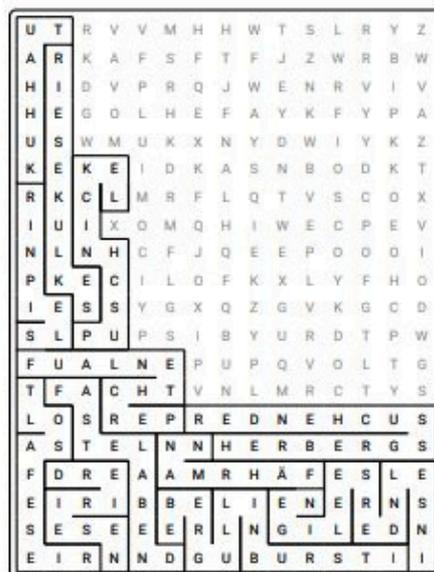
Herbergssuchender  
Inseln der Seeligen  
Kuhhaut  
Perchtenlauf

Puschnickel  
Riese Fasolt  
Riese Kulkes  
Sleipnir

## Wortschlange Zwischen den Jahren 1



## Wortschlange Zwischen den Jahren 2





Kakurasu 1

	1	2	3	4	
1					6
2					3
3					6
4					8
	6	6	4	8	

Kakurasu 2

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

Kakurasu 3

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

Kakurasu 4

	1	2	3	4	
1					7
2					3
3					6
4					9
	3	7	10	5	

Kakurasu 5

	1	2	3	4	
1					9
2					6
3					4
4					4
	2	3	3	8	

Kakurasu 6

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

Kakurasu 7

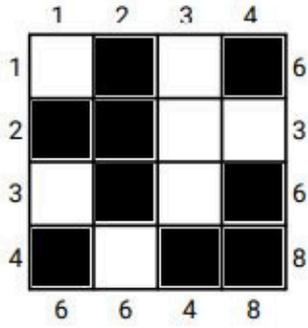
	1	2	3	4	
1					5
2					4
3					4
4					6

Kakurasu 8

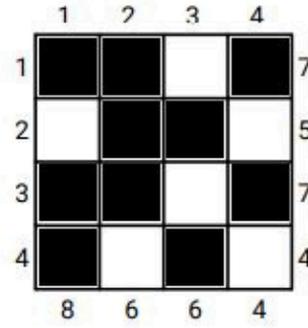
	1	2	3	4	
1					3
2					6
3					1
4					7



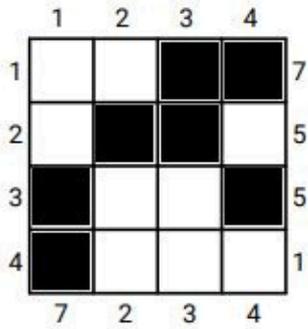
Kakurasu 1



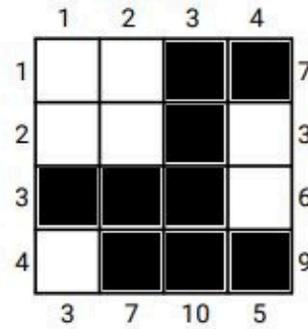
Kakurasu 2



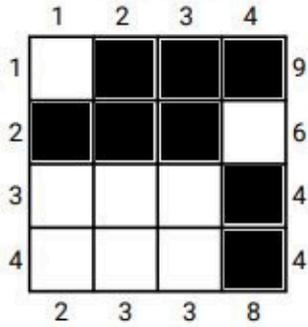
Kakurasu 3



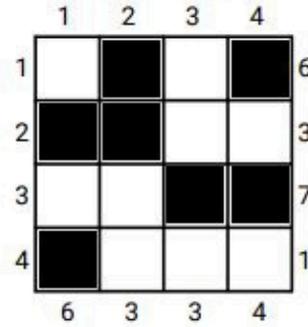
Kakurasu 4



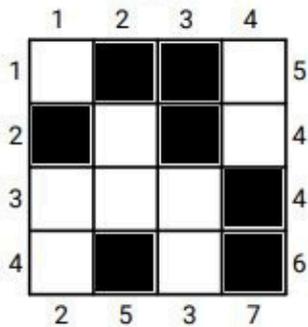
Kakurasu 5



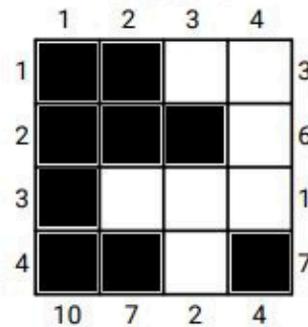
Kakurasu 6

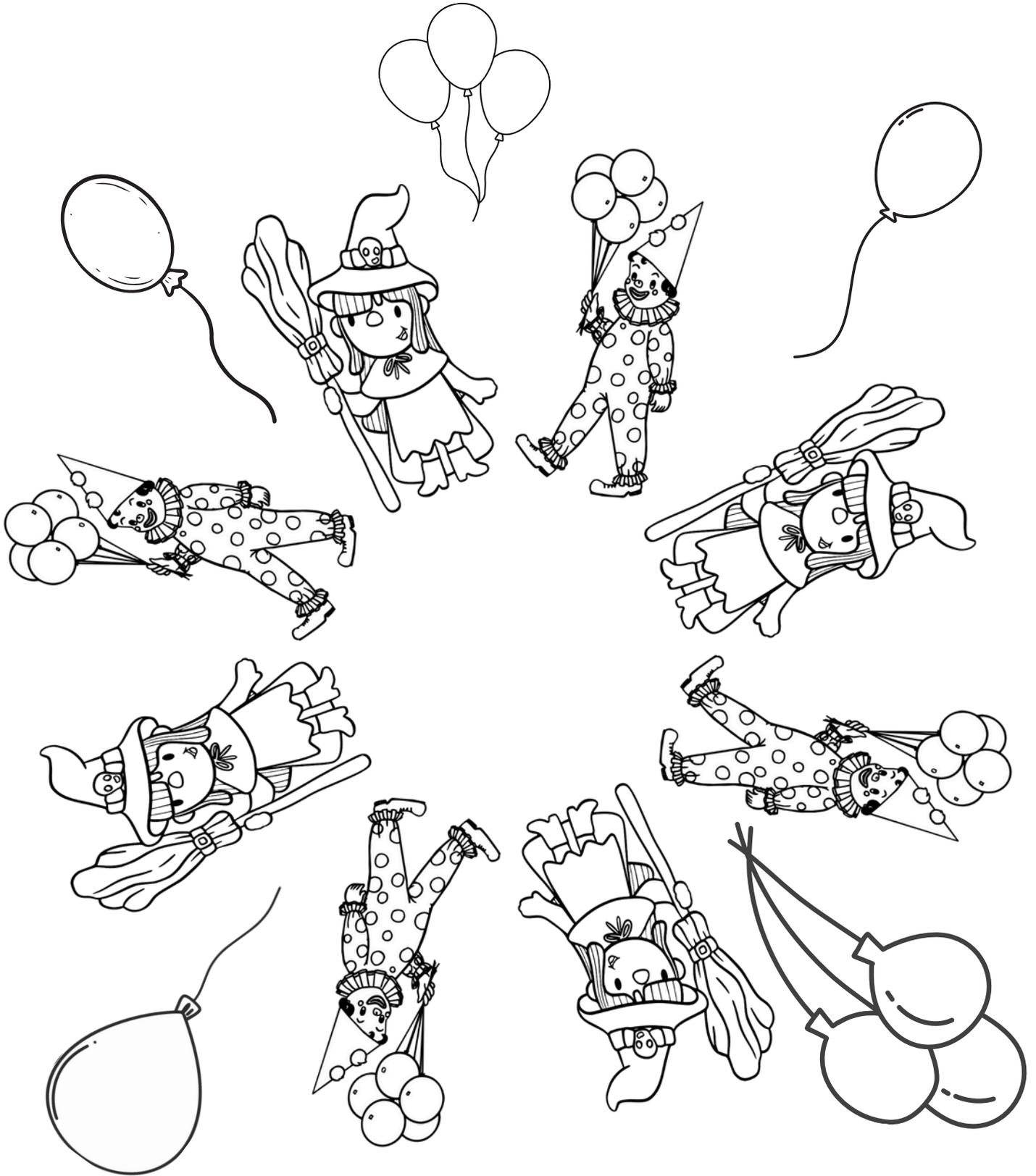


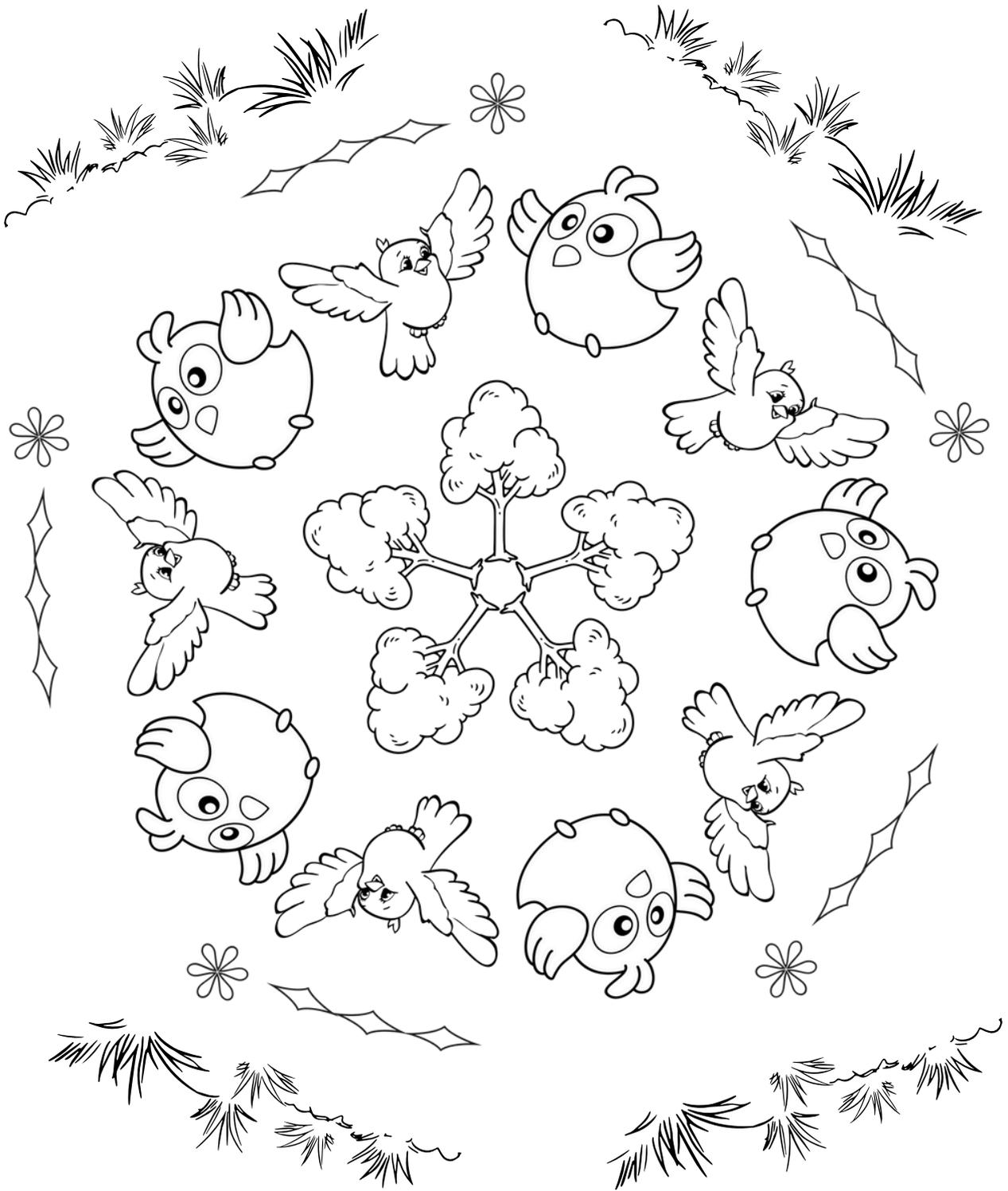
Kakurasu 7



Kakurasu 8



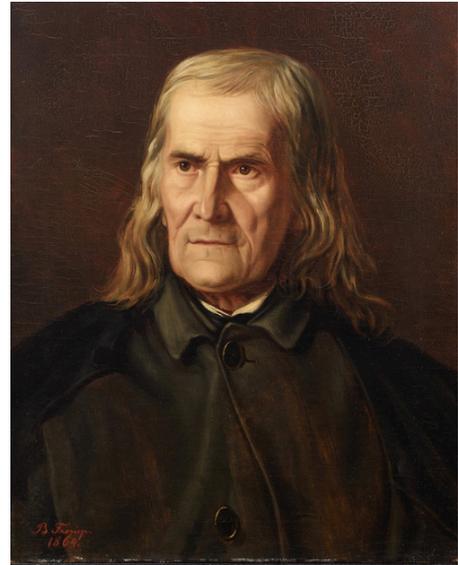




# Friedrich Rückert

Friedrich Rückert erblickte das Licht der Welt am 16. Mai 1788 in Schweinfurt und verstarb am 31. Januar 1866 in Neuses bei Coburg.

Friedrich Rückert studierte Philologie. Anschließend wollte er an den Befreiungskriegen gegen Napoleon teilnehmen. Jedoch war er so krank, dass dieses ein Wunsch blieb. Stattdessen verfasste er zahlreiche patriotische Gedichte und führte unbekannte Strophenformen ein.

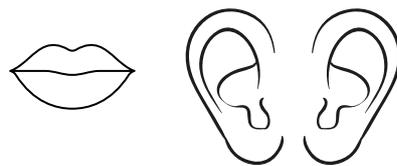


[https://de.wikipedia.org/wiki/Friedrich\\_R%C3%BCckert#/media/Datei:Friedrich\\_R%C3%BCckert.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Friedrich_R%C3%BCckert#/media/Datei:Friedrich_R%C3%BCckert.jpg)

Er war als Gymnasial- und Universitätsprofessor tätig. Auch arbeitete er als Redakteur bei unterschiedlichen Zeitungen. Er war ein vielseitiger interessierter Mensch und studierte orientalische Sprachen. Friedrich Rückert hatte die Fähigkeit die Sprache so gut zu übersetzen, dass er auch komplizierte Sprachspiele zu übersetzen. Er brachte die persische, chinesische, indische und arabische Poesie nach Deutschland. In der deutschen Sprache erschuf er neue orientalisierte Gedichte. Beliebt waren seine Kinderlieder und Kindermärchen.

## Drei Paar und einer.

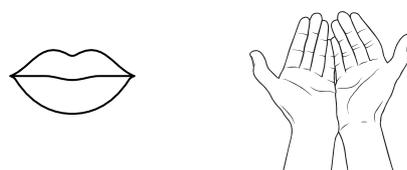
1. Du hast zwei Ohren und einen Mund;  
Willst du's beklagen?  
Gar vieles sollst du hören und  
Wenig drauf sagen.

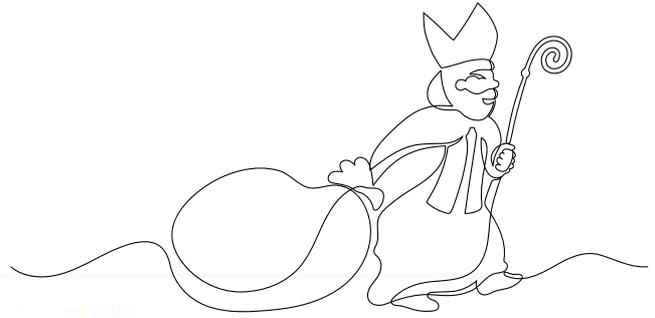


2. Du hast zwei Augen und einen Mund;  
Mach' dir's zu eigen:  
Gar manches sollst du sehen und  
Manches verschweigen.



3. Du hast zwei Hände und einen Mund;  
Lern' es ermessen!  
Zwei sind da zur Arbeit und  
Einer zum Essen.





1 - Leicht

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

2 - Leicht

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

3 - Leicht

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

4 - Kann ich!

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

5 - Kann ich!

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

6 - Kann ich!

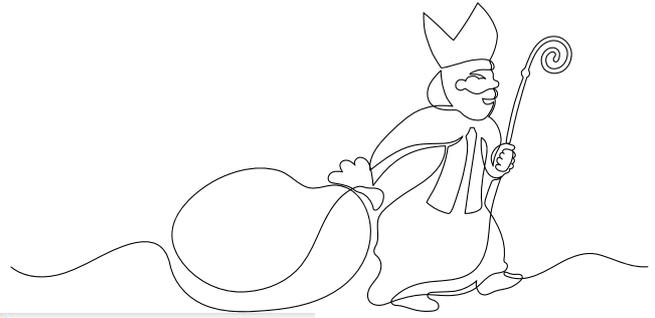
9	8	6			2	3	4	1
4	3		6		8	5	7	9
5		7	3	4	9	2		
1	7		8	9	6			
2	9	4	1	5	3	6		7
8	6		4		7		9	5
	4	1					2	3
	5		2				1	
	2		9	6	1		5	4

7 - War auch leicht!

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

8 - War auch leicht!

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



1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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

## Des fremden Kindes heil'ger Christ

1. Es läuft ein fremdes Kind  
Am Abend vor Weihnachten  
Durch eine Stadt geschwind,  
Die Lichter zu betrachten,  
Die angezündet sind.
2. Es steht vor jedem Haus  
Und sieht die hellen Räume;  
Die drinnen schau'n heraus,  
Die lampenvolle Bäume;  
Weh wird's ihm überaus.
3. Das Kindlein weint und spricht:  
"Ein jedes Kind hat heute  
Ein Bäumlein und ein Licht  
Und hat dran seine Freude,  
Nur bloß ich armes nicht.
4. An der Geschwister Hand,  
Als ich daheim gesessen,  
Hat es mir auch gebrannt;  
Doch hier bin ich vergessen  
In diesem fremden Land.
5. Läßt mich denn niemand ein?  
Ich will ja selbst nichts haben,  
Ich will ja nur am Schein  
Der fremden Weihnachtsgaben  
Mich laben ganz allein."
6. Es klopft an Tür und Tor,  
An Fenster und an Laden:  
Doch niemand tritt hervor,  
Das Kindlein einzuladen;  
Sie haben drin kein Ohr.
7. Ein jeder Vater lenkt  
Den Sinn auf seine Kinder;  
Die Mutter sie beschenkt,  
Denkt sonst nicht mehr noch minder;  
Ans Kindlein niemand denkt.



8. "O lieber, heil'ger Christ,  
Nicht Mutter und nicht Vater  
Hab' ich, wenn du's nicht bist.  
O sei du mein Berater,  
Weil man mich hier vergißt-"

9. Das Kindlein reibt die Hand,  
Sie ist von Frost erstarret:  
Es kriecht in sein Gewand  
Und in dem Gäßlein harret,  
Den Blick hinaus gewandt.

10. Da kommt mit einem Licht,  
Durchs Gäßlein hergewallet,  
Im weißen Kleide schlicht  
Ein ander Kind; - wie schallet  
Es lieblich, da es spricht:

11. "Ich bin der heil'ge Christ,  
War auch ein Kind vordessen,  
Wie du ein Kindlein bist;  
Ich will dich nicht vergessen,  
Wenn alles dich vergißt.

12. Ich bin mit meinem Wort  
Bei allen gleichermaßen;  
Ich biete meinen Hort  
So gut hier auf den Straßen,  
Wie in den Zimmern dort.

13. Ich will dir deinen Baum,  
Fremd' Kind, hier lassen schimmern  
Auf diesem off'nen Raum  
So schön, daß die in Zimmern  
So schön sein sollen kaum."

14. Da deutet mit der Hand  
Christkindlein auf zum Himmel,  
Und droben leuchtend stand  
Ein Baum von Sternengewimmel  
Vielfältig ausgespannt.

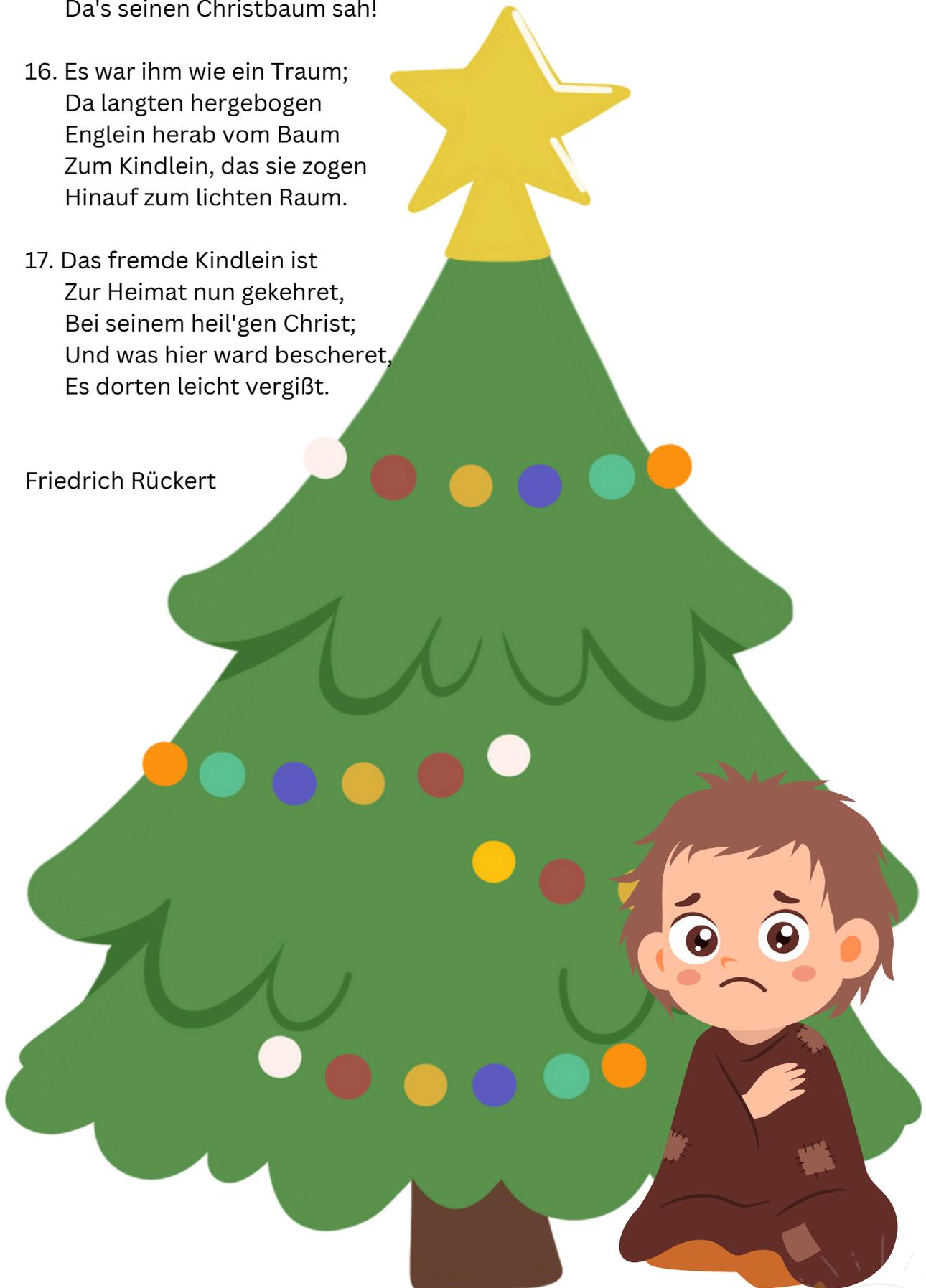


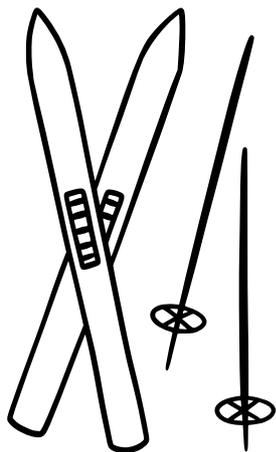
15. So fern und doch so nah,  
Wie funkelten die Kerzen;  
Wie ward dem Kindlein da,  
Dem fremden, still zu Herzen,  
Da's seinen Christbaum sah!

16. Es war ihm wie ein Traum;  
Da langten hergebogen  
Englein herab vom Baum  
Zum Kindlein, das sie zogen  
Hinauf zum lichten Raum.

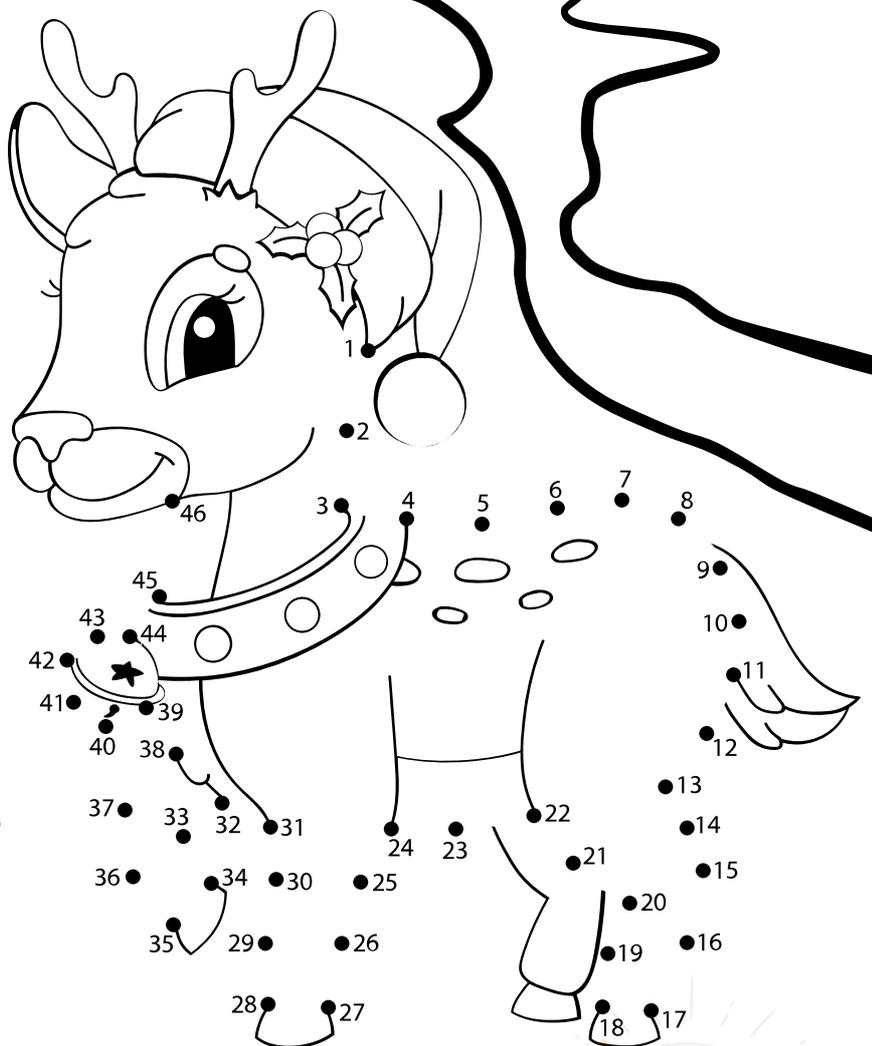
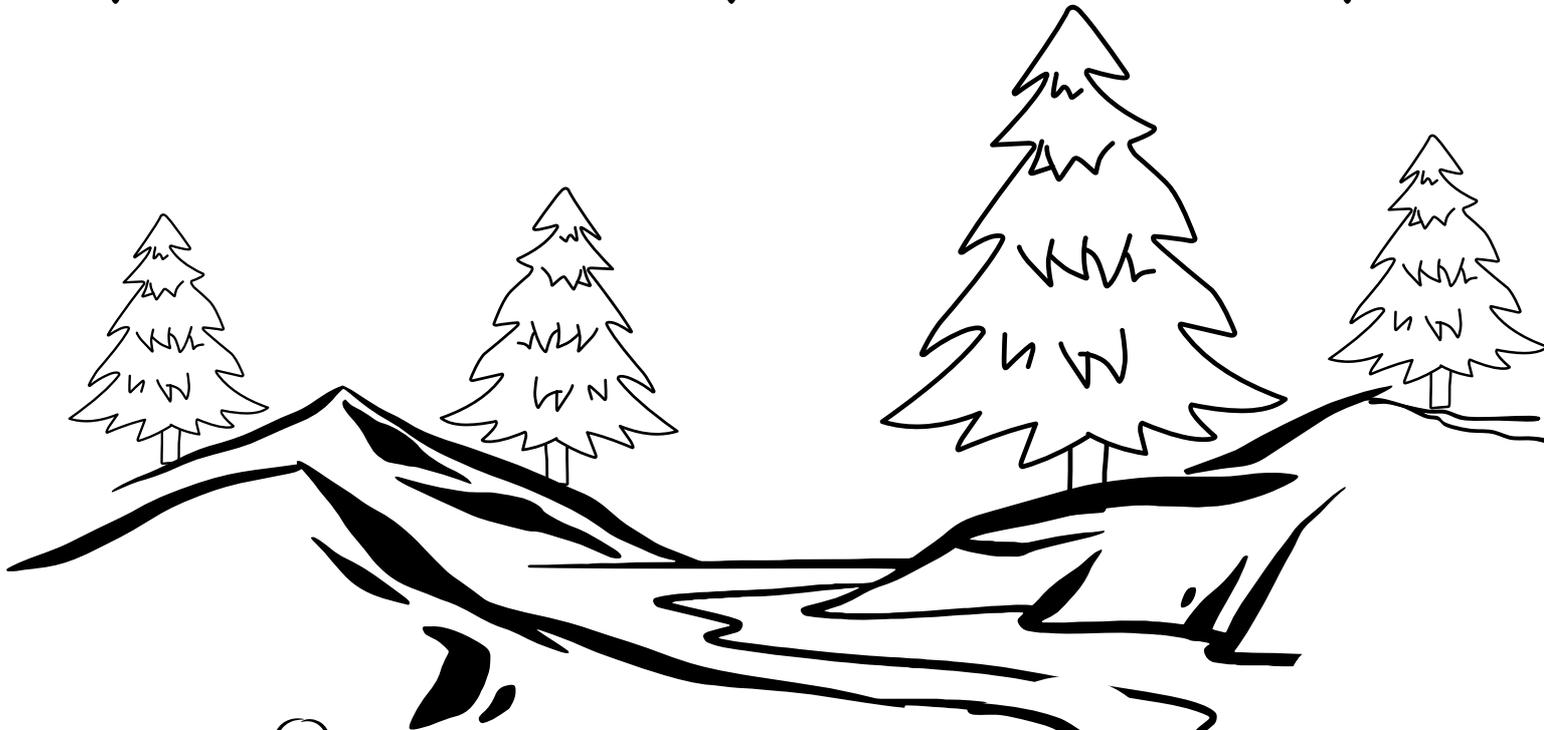
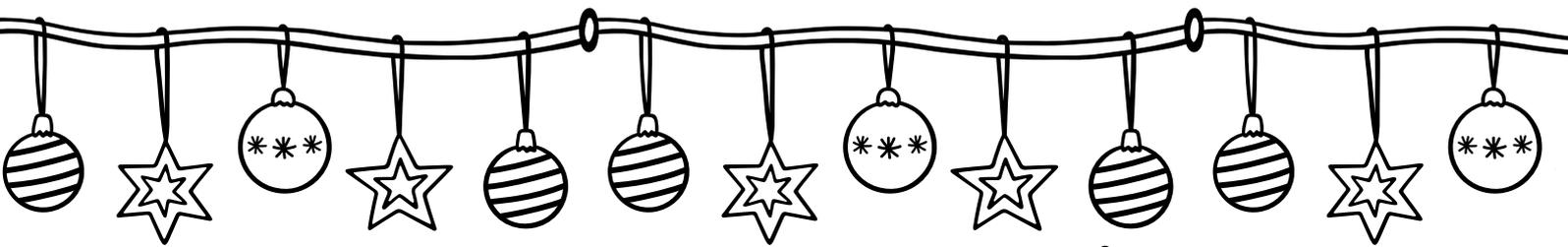
17. Das fremde Kindlein ist  
Zur Heimat nun gekehret,  
Bei seinem heil'gen Christ;  
Und was hier ward bescheret,  
Es dorten leicht vergißt.

Friedrich Rückert











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

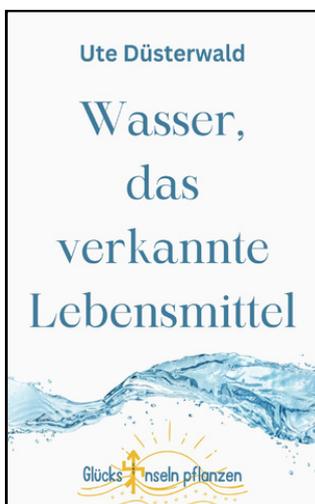
Wasseransammlungen sagen? Der Körper muss verstanden werden.

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>



## 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&prefix=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&prefix=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 Ausgaben

Frühling 2025

20. März 2025

Die Ausgaben 2025:

Sommer  
21. Juni 2025

Herbst  
23. September 2025

Winter  
21. Dezember 2025



Erstellt mit Canva Pro

Herausgeber: Ute Düsterwald, Römerstraße 86, 52428 Jülich  
redaktion@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)

