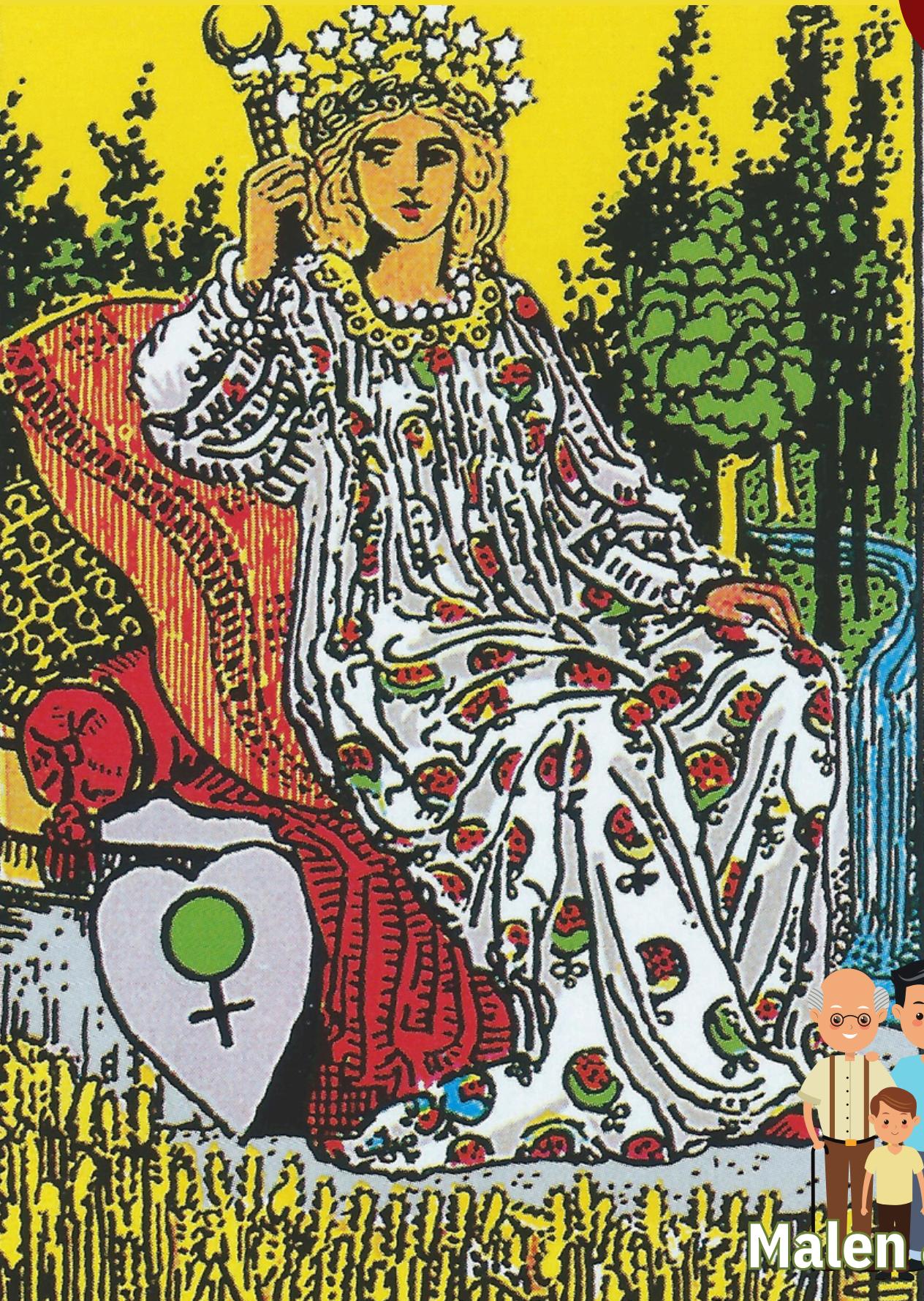


UMADUS

Glücksinseln pflanzen

Heft 1
2025

umadus.de



Knackende
Gelenke

Geschichte des
TAROTs

Das geheimnisvolle
Quellwasser
Koreanisches
Märchen

Der Balkongarten

Stockbrot mit
Kindern



Malen & Raten

Vorwort

Liebe Leser,

wie schnell die Zeit verfliegt. Gestern war es noch eisig und heute sieht man den Frühling mit großen Schritten voranschreiten.

Die Bauern sind wieder auf ihren Feldern und bereiten den Acker für unsere Nahrung vor.

Auch wir können uns ein wenig unabhängig machen, indem wir den Balkon, den Garten nicht nur mit Zierpflanzen bestücken. Eine frische Tomate direkt vom Strauch, eine Zucchini und sogar Erdbeeren zum Naschen all dieses kann ein jeder griffbereit auf seinem Balkon oder in seiner Wohnung haben.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Frühlingszeit.



Ihr

UMADUS - team



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

Warum knacken und knirschen Gelenke?

Es knackt und knirscht und ist doch kein Schnee!

Seit Wochen drehte ich meine abendlichen Runden auf dem Lousberg. Machte fast jeder Student. Doch eines Morgens erwachte ich und konnte meine Kniegelenke nicht mehr bewegen. Vom Laufen konnte keine Rede mehr sein. Mühselig schleppte ich mich zur Bushaltestelle, setzte mich in die 5 und fuhr in die Stadt. Der Bus hielt genau vor der Tür eines Knochenarztes.



Dieser Arzt gehörte zu denen, die einen gewissen Sinn für Humor hatten, sodass die Diagnose hieß „der Knorpel löst sich auf, beide Knie, chronisch“ und wenn es „nicht mehr knirscht und knackt, wird es ernst.“ Nach ca. fünf Jahren ging ich nochmals zur Untersuchung. Dabei erfuhr ich, dass meine chronische Erkrankung verschwunden sei. Verdutzt schaute ich den Arzt an. Bis zu diesem Tag dachte ich, dass eine chronische Krankheit mir für immer erhalten bliebe. „Manchmal geschehen schon mal Zeichen und Wunder.“, war seine lapidare Antwort. „Warum?“ Er wusste es nicht, nur würden manchmal chronische Erkrankungen einfach weggehen.



Organisch >< Anorganisch

Eine Vielzahl der Erkrankungen hängen mit unserer Ernährung zusammen. Selten wird frisches Obst und Gemüse gegessen. In der Regel wird es gekocht, gebacken und gegrillt. Und es gibt noch zahlreiche leckere Desserts, bei denen es einfach schwer fällt, mit dem Essen aufzuhören.

Beeren, Äpfel, Salate, Gemüse geerntet und sofort in den Mund gesteckt, ist die gesündeste Form der Ernährung. Es ist lebendes Essen. Die enthaltenen Mineralien und Vitamine sind zellgängig. Sie sind organisch. Frisches Obst auf leerem Magen gegessen hat eine gute Wirkung und wird von den Zellen ausgenommen.



Durch klares Wasser erfolgt eine Reinigung der Zellzwischenräume. Natürlich hat auch Wasser diese „putzende“ Wirkung.

Essen wir eine Mousse au Chocolat, eine warme Tomatensuppe, Nudeln, Brötchen, Schnitzel, so handelt es sich um totes Essen. Durch den Kochvorgang werden die organisch aktiven Mineralien, Vitamine und Spurenelemente anorganisch.

Anorganische Elemente sind keine Zellnahrung. Es sind keine Elemente, die nähren. Deswegen verkümmern die Zellen.



Organisches Essen



Anorganisches Essen

Körperwasser

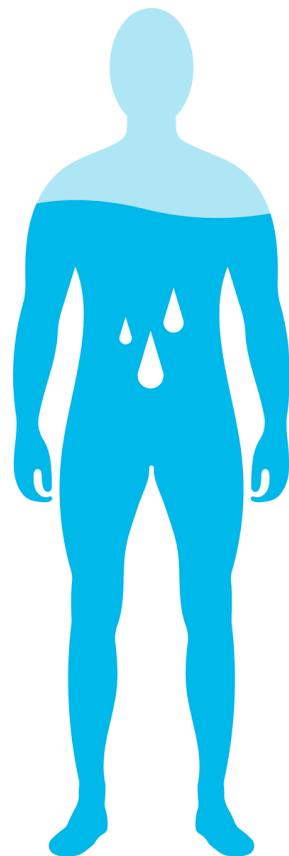
Im Körper befinden sich verschiedene Wasser.
Die Zellen halten einen Großteil des Körperwassers.
Das Zellwasser soll besonders weich sein.

Zwischen den Zellen liegt der Zellzwischenraum. Dieser Bereich heißt extrazellulär. Hierin entsorgen die Zellen ihre Abfälle.

Zu den Zellabfällen gesellen sich die organischen und anorganischen Produkte, die wir mit unserer Nahrung aufgenommen haben.

Die in der Lymphe befindlichen Abfälle müssen entsorgt werden. Diese sind giftig und müssen aus den Zellzwischengängen transportiert werden. Das Lymphwasser ist überlastet.

Da dieser „Messiflur“ die reinste Kloake geworden ist, stinkt dieses Wasser fürchterlich. Man riecht es auch an seinem Körperschweiß, aus dem Mund usw.



Das extrazelluläre Wasser zwischen den Zellen macht ungefähr 1/3 der Körperflüssigkeit aus. Dieses Wasser ist in der Regel nicht zellgängig. Seine Aufgabe ist, die verschiedenen anorganischen Salze abzutransportieren. Die deponierten Salze werden in wichtigem Wasser eingepackt, damit sie vorerst keine weiteren Schäden anrichten können.

Ist der Zellzwischenraum zu einem Messiflur geworden, wird er wegen Überfüllung geschlossen. Die Stoffwechselabfälle der Zellen verbleiben in ihnen. Damit beginnt der Alterungsprozess.

Dicke Gelenke

Um die lebenswichtigen Organe zu schützen, entstehen fernab zahlreiche Deponien, so auch in den Gelenken.

Diese Kristalle hören wir knacken und knarren, wenn wir Treppen steigen. Auch sind die Gelenke entzündet. Mit der Zeit werden die Knie dicker und schmerzen. Sie werden steifer und unbeweglicher. Ist das Kniegelenk mit den Kristallen aufgefüllt, hört das Knirschen und Knacken auf. Das Gelenk ist unbeweglich und steif geworden. In Hohlräumen und Gelenken befindet sich transzelluläres Wasser.



Transzelluläres Wasser

ist ein gelartiges Wasser. Vermutlich wird das Wasser dem Körper entnommen und umgebaut. Dieses gelartige Wasser umgibt die Gelenke und dient als Puffer. Die Knorpel werden geschützt und normalerweise ausreichend mit allen organischen, zellgängigen Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen ernährt.

Leidet der Körper unter Wasser- oder Nährstoffmangel, beginnt der Körper aus Selbstschutz zuerst den Knorpel in den Pufferzonen abzubauen, um das Leben des Menschen zu erhalten. Auch ein Parasitenbefall wird möglich.

Über offene Beine, geschwollene Füße usw. schrieb ich bereits im Buch „Öde Ödeme“. Der Körper versucht über alle möglichen Körperöffnungen die schädlichen Körperflüssigkeiten zu entfernen. Gibt es keine in der Nähe, dann öffnet er an einer Stelle die Haut und das hochgiftige Wasser, die Kloake läuft raus. Wir laufen in Panik zum Arzt, was verständlich ist. Jetzt wird alles versucht, den „Wasseraustritt“ zum Stillstand zu bringen und die offenen Wunden zu heilen.

Eine schnelle Umstellung der Ernährungs-, Trink- und Lebensgewohnheiten wird dringendst empfohlen. Diese ist unter der Kontrolle und der Aufsicht eines Arztes durchzuführen.

Welches Wasser das Beste für den Körper ist, darüber streiten sich die Gelehrten seit über 100 Jahren. In erster Linie ist wichtig, dass dieses Wasser fähig ist, den Müll aus den Zellzwischenräumen zu entfernen. Anschließend erfolgt das Entfernen der zahlreichen Deponien.

Menschen, die für normal gefiltertes Wasser plädieren, warnen vor dem Genuss von destilliertem bzw. osmotischen Wasser. Auch sagen sie, dass es sehr aufwendig sei, diese Wässer zu remineralisieren.

Es wird vor dem Genuss von Reinstwasser gewarnt, da dieses demineralisiert, das heißt Mineralstoffe entfernt. Doch müssen Zellabfallprodukte, anorganische Produkte u. v. m. entfernt werden. Die Zwischenzellräume sind zugestellt. Alles, was den Zugang zur Zelle blockiert, muss entfernt werden. Es wird ausreichend Flüssigkeit gebraucht, damit die Lymphe nicht zähflüssig und sauer wird.





Bekannte und unbekannte Salzanwendungen!



Salz findet vielseitige Anwendungen bei der Körperpflege, Gesundheitsförderung und Reinigung sowie vielen weiteren Bereichen. Wir alle kennen Anwendungen von Salz. Doch überwiegend wird Salz zum Würzen des Essens verwendet. Hier gibt es Salzbefürworter und Salzgegner. Zahlreiche weitere Anwendungen gibt es. Zur Reinigung besitzt das Salz eine ungeheuerliche Kraft. Es reinigt visuell und energetisch.

Ein starkes Reinigungsmittel, das bei sichtbaren und energetischen Verschmutzungen eingesetzt wird. Salz im Wasser auflösen und im Haus verteilen, soll böse Geister vertreiben.



Auf 5 l warmes Wasser nehme man 3 Teile Speisesalz und 2 Teile Essigessenz. Damit entfernt man den sichtbaren und energetischen Schmutz, so hörte ich von Bob Proctor. Diese Mischung reinigt sehr gut stark verschmutzte Böden.

Wird eine starke positive Veränderung in einem Raum gewünscht, werden frische Blumen oder eine Pflanze in diesen Raum gestellt.



Flecken in der Wäsche



Salz unterstützt bei der Entfernung von **Stockflecken** aus der Wäsche. Die folgenden Schritte sind eventuell mehrmals zu wiederholen. Man nehme 10 Teile Wasser, 1 Teil Salz und 1 Teil Salmiakgeist. Die Flecken werden eingerieben. Es folgt die Trocknung der Wäsche. Danach wird die Wäsche normal gewaschen.

Brandflecken auf weißer Wäsche: Den Brandfleck mit kaltem Wasser anfeuchten, mit Salz bestreuen und anschließend in der Sonne trocknen lassen.

Fruchtsaftflecken sind mit Salz stark zu bestreuen und im Anschluss zu waschen.

Frische **Tintenflecke** auf einer weißen Tischdecke sind sofort in eine Salzwasserlösung zu legen, dann ist sie zu waschen. Natürlich kann auch ein Tintenkiller verwendet werden. Jedoch hat er bei mir selten richtig funktioniert.



Körperpflege - Fußbad



Fußbad mit Sole/Salz

Wir entgiften unseren Körper unter anderem über die Haut. An den Fußsohlen befinden sich die Endpunkte der Meridiane. Eine schwerkrank Dame erzählte mir, dass sie 2 – 3x in der Woche Salzfußbäder mache. In eine Schüssel schütte sie zwei Hände voll Salz und warmes Wasser ein. Sie bade ihre Füße ca. 10 – 15 Minuten.

Sollte ein Fußbad aus diversen Gründen nicht gehen, so wird die Schüssel auf den Tisch gestellt und die **Hände** werden bis zu den Unterarmen in die Schüssel gelegt. Jedoch ist das Entgiften über die Füße effektiver.



Peeling:

Salz löst Fette, tote Haut und Öle, ..., deswegen wird es auch zum Peeling verwendet. Ebenso gibt es Saunagänge (ca. 100 °C), bei denen der ganze Körper mit Salz eingerieben wird. Nach einem weiteren Aufguss mit Verwedeln geht es ab ins kühle Becken. Die Haut ist danach parentief rein und glatt.

Schnupfen: Bekannt ist bei Schnupfen, dass die Nase mit Salzsole gespült wird.

Gurgeln: Bei Halsschmerzen und Erkältungen kann der Mund mit Salzwasserlösung/Sole ausspülen. Halsschmerzen könnten so gelindert werden.

11. Mai 2025 ist Muttertag



Die Ordnung der Nahrung

Wir Menschen sind den Naturgesetzen unterstellt. Brechen wir diese, so wird dieses Konsequenzen haben. Für unsere tägliche Ernährung bedeutet dieses, dass wir eine den Naturgesetzen unterliegenden Lebensmittel zu uns nehmen sollten.

Lebensmittel der 1. Ordnung

Lebensmittel enthält das Wort „Leben“. Unser Körper setzt sich aus zahlreichen Zellen zusammen. Diese benötigen „lebendiges Essen.“ Darunter ist alles zu verstehen, was wir vom Baum, Strauch pflücken oder aus der Erde ziehen. Also Nüsse, Saaten, Obst, Gemüse, Kräuter, Eier, Muttermilch, Rohmilch, Quellwasser auch Getreide gehört dazu.

Manche der genannten Lebensmittel müssen gekeimt werden, damit die Mineralien und Vitamine von unseren Körperzellen aufgenommen werden können.



Bei der nächsten Stufe der Lebensmittel werden diese zerkleinert, entsaftet, geschnitten, gemahlen, püriert, gepresst wie kaltgepresste Öle, angekeimte und rückgetrocknete Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, ... Marmelade aus rohen Früchten einfach püriert kleingeschnitten für Salate und entsaftet für frische Obst- und Gemüsesäfte.

Auch luftgetrocknetes Fleisch, roher Schinken, Butter, Sahne aus Rohmilch und Leitungswasser ohne Zusätze.



Die Ordnung der Nahrung

Wir Menschen sind den Naturgesetzen unterstellt. Brechen wir diese, so wird dieses Konsequenzen haben. Für unsere tägliche Ernährung bedeutet dieses, dass wir eine den Naturgesetzen unterliegenden Lebensmittel zu uns nehmen sollten.

Lebensmittel der 1. Ordnung

Lebensmittel enthält das Wort „Leben“. Unser Körper setzt sich aus zahlreichen Zellen zusammen. Diese benötigen „lebendiges Essen.“ Darunter ist alles zu verstehen, was wir vom Baum, Strauch pflücken oder aus der Erde ziehen. Also Nüsse, Saaten, Obst, Gemüse, Kräuter, Eier, Muttermilch, Rohmilch, Quellwasser auch Getreide gehört dazu.

Manche der genannten Lebensmittel müssen gekeimt werden, damit die Mineralien und Vitamine von unseren Körperzellen aufgenommen werden können.



Lebensmittel der zweiten Verarbeitungsstufe werden zerkleinert, entsaftet, geschnitten, gemahlen, püriert, gepresst wie kaltgepresste Öle, angekeimte und rückgetrocknete Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, ... Marmelade aus rohen Früchten einfach püriert kleingeschnitten für Salate und entsaftet für frische Obst- und Gemüsesäfte.

Auch luftgetrocknetes Fleisch, roher Schinken, Butter, Sahne aus Rohmilch und Leitungswasser ohne Zusätze.



Zur dritten Verarbeitungsstufe zählen fermentierte Lebensmittel. Milchgesäuerte Lebensmittel sind zu bevorzugen.

- Obst, Gemüse, Kimchi,
- Rohmilchprodukte wie Joghurt, Käse, Quark, Dickmilch, Frischkäse ...
- Alkoholische Gärgetränke wie Most Wein



Alle bisher genannten Lebensmittel wurden nicht pasteurisiert. Bei einer Pasteurisierung werden die Lebensmittel kurzfristig auf 60 °C bis 90 °C erwärmt. Damit ist das Produkt wärmebehandelt und ist anorganisch. Es gibt gesetzliche Vorschriften, dass Produkte nur wärmebehandelt (pasteurisiert) die Produktion verlassen dürfen.

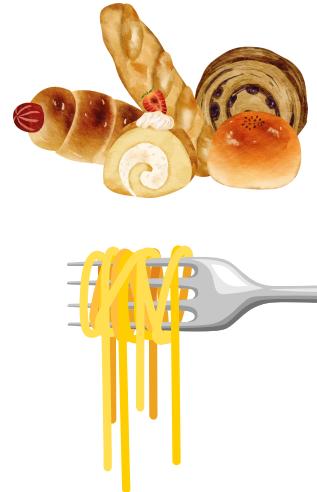
Wir werden nervös, wenn das Fieber des Kindes auf 41 °C und höher steigt. Wir wissen, dass Eiweiß im menschlichen Körper ab ca. 42 °C bis 45 °C gerinnt. Im Fleisch gerinnt das Eiweiß bei 60 °C. Somit wurde die Konsistenz der Ware verändert. Nach außen sieht sie noch immer unverändert aus. Durch das Erhitzen wurde aus einem organischen Lebensmittel ein anorganisches. Die Mineralien können erhalten geblieben sein, doch sind auch sie „tot“ und werden von den Zellen nicht mehr aufgenommen.

Nahrungsmittel sind abgetötetes Essen. So kommt es zur Mangelernährung der einzelnen Zellen. Mit und mit erfolgt eine schleichende Verschlechterung der körperlichen Leistungen, Krankheiten folgen.

Vierte Stufe: Nahrungsmittel werden erhitzt, gebacken, gebraten, gekocht, gegrillt. Genau das, was wir lieben. Es gibt die besten Genüsse und der Gaumen wird gekitzelt.

In diese Sparte fallen:

- Brot, Kuchen,
- Gerichte aus Nudeln, Reis,
- Gerste, Couscous, Hirse,
- gekochtes, gebackenes Gemüse,
- Fleisch, Fisch, Eier (gebacken, gebraten, gegrillt),
- erhitzte Milch und Milchprodukte,
- Tee, Brühe, Getreidekaffee,
- Fleisch, Fisch, Eier.



Die **5. Verarbeitungsstufe** ist die Konservierung. Diese erfolgt durch Erhitzung und Trocknung. Dazu gehören Konservierungsmittel. Zu den Produkten der fünften Verarbeitungsstufe gehören: verpackte Kuchen, Brote, Knäckebrot, Zwieback, Marmelade, Babynahrung, alle Konservendosen, alle H-Milchprodukte, Büchsenmilch, Obst- und Gemüsesäfte.



Bei der **sechsten Verarbeitungsstufe** sind die hochindustriell verarbeiteten Nahrungsmittel zu finden.

Diese werden durch technische Verarbeitung, Isolierung der Nährstoffe, Zusetzung von chemischen Substanzen ... verändert. Dazu zählen alle Fabrikzuckerarten, Fruchtzucker, Schokolade, Kunstfette wie Margarine, Vitaminpills, Eiweiß-Molke-Pulver, Destillate, Energiegetränke, industriell hergestellte Limonaden und vieles mehr.



Unterscheidung von Lebensmitteln und Nahrungsmitteln

Lebensmittel sind "lebend". Sie werden roh, mechanisch oder fermentativ verarbeitet.



Nahrungsmittel sind "tot" Essen. Sie werden erhitzt, konserviert, präpariert.



Wer war Prof. Dr. Werner Kollath?

Werner Georg Kollath (1892 – 1970) war Bakteriologe und Hygieniker. Er gilt als Pionier der Vollwerternährung und prägte den Bergriff „Ordnung der Ernährung.“ Seine Habilitation schrieb er über „Vitaminsubstanz oder Vitaminwirkung? Eine Studie über Zusammenhänge zwischen Mineral- und Sauerstoffwechsel, Phosphatiden und ultraviolettem Licht, geprüft an den Wachstumsbedingungen des Influenzabazillus (Bazillus Pfeiffer)“ (https://de.wikipedia.org/wiki/Werner_Kollath)

Wenn Sie sich intensiver mit der Ordnung unserer Nahrung beschäftigen wollen, empfehle ich Ihnen das Buch.

Kollath, Werner (2005): Die Ordnung unserer Nahrung, Haug Verlag, Stuttgart

Mamas Sprüche

“Wer die Opfer nicht schreien hören kann,
nicht zucken sehen kann,
dem es aber, sobald er außer
Seh- und Hörweite ist, gleichgültig ist,
dass es schreit und dass es zuckt - der hat
wohl Nerven, aber Herz hat er nicht.”
Bertha von Suttner

“Gott wünscht, dass wir den Tieren
beistehen, wenn sie der Hilfe bedürfen.
Ein jedes Wesen in Bedrängnis hat
gleiche Rechte auf Schutz!”
Franz von Assisi

“Ich bin sowohl Vegetarier wie
auch leidenschaftlicher
Antialkoholiker, weil ich so
besseren Gebrauch von meinem
Gehirn machen kann.”
Thomas Edison

“Wenn auch die unfaire Verteilung, die den
internationalen Handel charakterisiert, es
zu einem unwahrscheinlichen Traum
macht, ist es doch eine Tatsache, dass,
wenn jeder einzelne zum Vegetarier
werden würde, man jeder hungernden
Person vier Tonnen Getreide geben
könnte.”
Harriet Schleifer

“Lebe in Deinem Jahrhundert,
aber sei nicht sein Geschöpf; leiste Deinen
Zeitgenossen, was sie bedürfen, aber
nicht, was sie wollen!”
Friedrich Schiller

“Gibt es nicht andere
Nahrungsmittel, ohne dass man
Blut gebraucht? Heißt es nicht,
die Menschen zur Grausamkeit
ermutigen, wenn man ihnen
gestattet, den Tieren das Messer
in das Herz zu stoßen?”
Denis Diderot, frz. Philosoph



Eine kleine Einführung zum Tarot

Tarot ist die wohl bekannteste und kommerzialisierte Wahrsage-Methode hier im Westen. Natürlich gibt es auch andere Wahrsagemethoden mit Karten wie das Lenormand aus Frankreich oder den Kipper aus Deutschland, aber nichts ist so bekannt wie Tarot. Egal ob wir es von Tarot-Lesungen auf YouTube, im echten Leben oder der allgegenwärtigen Präsenz der Tarot-Karten in der Esoterik-Abteilung fast jeder Buchhandlung kennen, Tarot ist fast jedem ein Begriff.

Woher kommt das Tarot?

Die Karten sind zu Beginn des 15. Jahrhunderts in Italien entstanden. Das erste bekannte Deck um 1440 in Milan, Ferrara oder Bologna; dieses diente jedoch nur als Kartenspiel und nicht zur Wahrsagung.

Diese Art des Kartenspiels wird Tarock genannt und war bis ins 19. Jahrhundert in ganz Europa verbreitet. So weit, dass es sogar Erwähnungen in Werken Goethes und Schillers gibt. Heute spielt man hier in Deutschland nur noch eine Variante namens Cego und dies nur im Schwarzwald und in Baden.

Tarot in der Esoterik

Im späten 18. Jahrhundert begann dann das Wahrsagen mit Tarockkarten. Das gab den Anlass, die Karten mit mehr symbolischen und esoterischen Inhalten zu füllen, woraus sich spezielle Wahrsagekarten bildeten, die wir heute als Tarot kennen.

Die schriftliche esoterische Tradition des Tarot begann 1781 mit Antoine Court de Gébelin, der das Tarot mit den Mysterien der ägyptischen Gottheiten Isis und Thot verband, obwohl es keine ägyptologischen Beweise dafür gab.

Später prägten Éliphas Lévi und der Hermetic Order of the Golden Dawn das Tarot als esoterisches und kabbalistisches System, wobei sie es mehr als Werkzeug der Selbsterkenntnis denn als Wahrsageinstrument betrachteten.

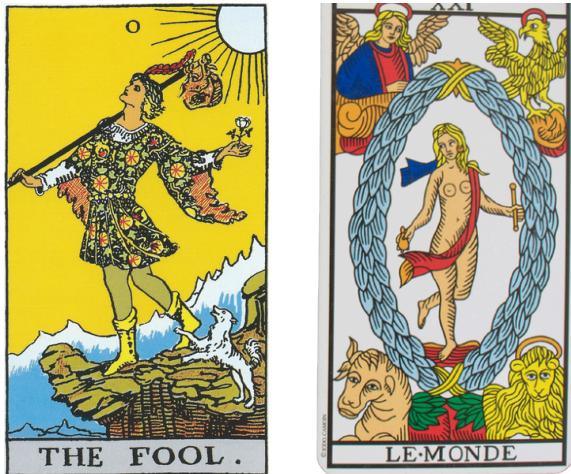
Das bekannteste und meist erste Tarot Deck Vieler ist das Rider-Waite-Tarot entstand 1909 als Weiterentwicklung der esoterischen Tarot-Tradition, die vom Golden Dawn geprägt wurde. Arthur Edward Waite, ein führendes Mitglied des Ordens, wollte ein Deck schaffen, das die Initiationslehren und spirituellen Konzepte des Golden Dawn stärker hervorhebt. Er beauftragte die Künstlerin Pamela Colman Smith, ebenfalls Mitglied des Ordens, mit der Gestaltung.

Wichtige Neuerungen waren die detaillierten Illustrationen auch für die Kleine Arkana, die Symbolik aus Kabbala, christlicher Mystik und Alchemie sowie die klare Strukturierung als Werkzeug der Selbsterkenntnis. Das Deck löste sich von reinen Wahrsagezwecken und betonte stattdessen die persönliche spirituelle Entwicklung.

Das Deck löste sich von reinen Wahrsagezwecken und betonte stattdessen die persönliche spirituelle Entwicklung.

Damit steht es in direkter Linie zu den esoterischen Lehren von Lévi und dem Golden Dawn, während es sich von der reinen Divination distanziert. Im Golden Dawn galt das Tarot als eine symbolische Landkarte des spirituellen Aufstiegs.

Die Karten der Großen Arkana wurden als Stationen eines inneren Weges interpretiert, der von Unwissenheit (Der Narr) zur Erleuchtung (Die Welt) führt. Schüler sollten die Karten verinnerlichen, um sich spirituell weiterzuentwickeln.



Tarot und Jung

Carl Gustav Jung (1875–1961), der Begründer der Analytischen Psychologie, hat sich nie explizit mit Tarotkarten befasst. Dennoch wurden seine Theorien über Archetypen, das kollektive Unbewusste und Synchronizität später von Jungianern und Tarot-Praktizierenden auf das Tarot angewendet. Jung entwickelte das Konzept der Archetypen universeller Urbilder, die in Mythen, Träumen und Symbolen immer wieder erscheinen.

Viele Tarot-Interessierte sahen darin eine Parallele zu den Großen Arkana, da diese Karten ebenfalls archetypische Figuren darstellen, zum Beispiel:

- | | |
|---------------------------|---|
| Der Narr | → Der naive Held auf seiner Reise, ein Sinnbild für den Lebensweg |
| Der Magier | → Der bewusste Schöpfer, Selbstermächtigung |
| Die Hohepriesterin | → Die Intuition, verborgene Weisheit |
| Der Eremit | → Der innere Sucher, spirituelle Reflexion |

Aus einer jungianischen Perspektive lassen sich Tarotkarten daher als Spiegel des Unbewussten betrachten, ähnlich wie Träume oder Mandalas, mit denen Jung tatsächlich arbeitete. Ein zentrales Konzept in Jungs Psychologie ist die Individuation, der Prozess der Selbstverwirklichung.

Spätere Autoren, die Jung mit Tarot in Verbindung brachten, argumentierten, dass Tarotkarten diesen Prozess unterstützen könnten, indem sie symbolische Hinweise auf psychische Entwicklungsprozesse geben.

Jung selbst hat Tarot jedoch nicht als psychologisches Werkzeug beschrieben. Vielmehr wurde seine Arbeit in den 1970er und 1980er Jahren von Autoren wie Sallie Nichols ("Jung and Tarot: An Archetypal Journey", 1980) aufgegriffen, die seine Konzepte auf die Karten übertrugen.



Die Grundlagen des Tarots

Ein Tarot Deck besteht aus 78 Karten, aufgeteilt in die große Arkana (22 Karten) und die kleine Arkana (56 Karten). Karten der Großen Arkana haben dabei in einer Lesung eine höhere Gewichtung als die der Kleinen Arkana.

Die meisten Karten-Decks kommen mit einem kleinen Begleitbuch, das jede Karte einzeln behandelt; manche Decks haben eine Seite pro Karte, andere handeln sie in 2 -3 Sätzen ab. Dabei ist auch zu beachten, dass unterschiedliche Decks die Karten unterschiedlich interpretieren; also Decks mit Themen wie Hexen, Engel usw.. Diese Begleitbücher umfassen meist auch einige Tarot-Spreads, die Ihr ausprobieren könnt.

Wie Ich Tarot Lese

Für mich ist das A.E. Waite Deck am einfachsten zu deuten, da es klare Symbole enthält. In vielen modernen Decks gehen diese aus ästhetischen Gründen verloren oder sind weniger eindeutig. Das Waite-Deck ist intuitiv gut lesbar, weshalb ich es als Anfänger-Deck empfehle.



Wenn ich einfach wissen möchte, was gerade los ist, stelle ich manchmal keine konkrete Frage. Ich mische die Karten und lasse ein bis drei Karten herausfallen. Wenn ich beim Mischen ungeduldig werde, fächere ich die Karten aus und ziehe die Anzahl, die ich brauche.

Für spezifische Fragen formuliere ich mein Anliegen bewusst – entweder in Gedanken oder laut. Ein Beispiel:

"Ich habe bemerkt, dass sich bei mir immer wieder ein bestimmtes Muster zeigt. Was darf ich dazu wissen?"

Dann mische ich, bis Karten herausfallen und interpretiere sie. Für mich bedeutet das: Diese Karten sind "gesprungen", weil sie mir etwas sagen möchten.

Falls mir eine Karte unklar erscheint, frage ich weiter:
"Was bedeutet diese Karte in diesem Zusammenhang?"
"Bitte erkläre mir diese Karte genauer."

So fahre ich fort, bis ich alle meine Fragen gestellt habe.

Ich möchte betonen: Tarot zeigt immer nur eine mögliche Zukunft basierend auf die aktuelle Situation.

Wenn dir eine "Zukunft" nicht gefällt, kannst du fragen: "Was kann ich tun, damit sich diese Zukunft ändert?" Oder du beschreibst die Zukunft, die du dir wünschst und fragst dann: "Was muss ich tun, damit diese Zukunft eintritt?"

Dabei überlege ich selbstständig mögliche Lösungen und nutze die Karten zur Bestätigung oder Orientierung, bis ich die beste Option für mich gefunden habe. Da ich Tarot intuitiv lese, nutze ich keine festen Legesysteme (Spreads). Stattdessen stelle ich gezielte Fragen zu den Aspekten, die mich interessieren.

Deutung der Karten

Wenn du die Karten intuitiv interpretierst, kannst damit anfangen, dir die Karten genau anzuschauen und dir diese Fragen zu stellen:

1. Was zeigt das Bild?
2. Welche Symbole fallen ins Auge, was bedeuten sie für dich?
3. Welche Emotionen löst die Karte aus?
4. Wie passt sie zur Fragestellung?

Das können wir am Beispiel der Kaiserin üben, die auf dem Titelblatt dieser Ausgabe zu finden ist.

Was zeigt das Bild?

Die Kaiserin sitzt auf einem Thron mit großen Kissen in einem fließenden Gewand mit Blumenmustern.

Sie trägt eine Krone mit zwölf Sternen und hält ein Zepter in der rechten Hand.

Sie ist umgeben von Natur mit Weizenähren im Vordergrund und Wald mit Wasserfall im Hintergrund.

Auch fällt ein Herz mit Venus-Symbol auf ihrem Thron auf.

Welche Symbole fallen ins Auge, was bedeuten sie für dich?

Große Kissen -> Gemütlichkeit

Thron, Krone und Zepter -> weltliche Macht, Autorität

Weizenähren -> Fülle, Lebensmittel, mehr als genug haben, Vorrat, Fruchtbarkeit

Wald -> Bäume = Holz = Rohstoff zum Bauen und Brennholz für den Winter = Wärme

Wasserfall; Wasser -> Leben, gute Ernte (Man Wasser braucht für die Pflanzen.), Natürlichkeit; Intuition, Kreativität

In der Natur = naturverbunden, naturbelassen, Frieden

Herz mit Venus-Symbol -> Weiblichkeit, Liebe, Mutter, Fruchtbarkeit,



Welche Emotionen löst die Karte aus?

Für mich persönlich Entspannung und inneren Frieden.

Wie passt sie zur Fragestellung?

Hier hängt es jetzt von dir und deiner Frage ab, ist es eine ja nein Frage? Dann ist die Antwort wahrscheinlich ja, da dies eine sehr positive Karte ist. Wenn du dir unsicher bist, kannst du auch immer eine zusätzliche Karte ziehen.

Die Kleine Arkana

Die Kleine Arkana ist eingeteilt in 4 Symbole:

Kelche -> für Emotionen, Beziehungen, Intuition

Schwerter -> für den Geist, Intellekt, Konflikte, Kommunikation

Münzen/Pentagramme -> für weltliche Güter, Ressourcen, Karriere, Stabilität

Stäbe -> für Kreativität, Handeln, Leidenschaft

Der Rest ist intuitiv erfassbar.

Die Große Arkana:

Hier nur kurz in Stichworten mögliche Bedeutungen für die Karten der großen Arkana:

0 - Der Narr: Eine neue Reise, Unschuld, Spontaneität und Potenzial. Umgekehrt:
Rücksichtslosigkeit, Naivität und mangelnde Vorbereitung.

1 - Der Magier: Manifestation, Einfallsreichtum, Macht und inspiriertes Handeln. Umgekehrt:
Manipulation, Trickserei und schlechte Planung.

2 - Die Hohepriesterin: Intuition, Geheimnisse und das Unterbewusstsein. Umgekehrt:
Geheimnisse, Verwirrung und Ignorieren der Intuition.

3 - Die Kaiserin: Fruchtbarkeit, Reichtum und nährende Energie. Umgekehrt: Übermäßige
Abhängigkeit, kreative Blockade oder Vernachlässigung.

4 - Der Kaiser: Autorität, Stabilität und Struktur. Umgekehrt: Kontrollprobleme, Starrheit oder
Mangel an Disziplin.

5 - Der Hierophant: Tradition, spirituelle Weisheit und Konformität. Umgekehrt:
Unkonventionelle Überzeugungen, Rebellion oder Korruption.

6 - Die Liebenden: Liebe, Harmonie und Wahlmöglichkeiten. Umgekehrt: Disharmonie,
Unausgewogenheit oder falsche Wertausrichtung.

7 - Der Streitwagen: Willenskraft, Entschlossenheit, Umsetzung, Handeln und Sieg.
Umgekehrt: mangelnde Kontrolle, Widerstand oder Selbstzweifel.

8 - Stärke: Mut, Geduld und innere Stärke. Umgekehrt: Schwäche, Unsicherheit oder
Selbstzweifel.

9 - Der Einsiedler: Seelensuche, Introspektion und Einsamkeit. Umgekehrt: Isolation oder
übermäßiger Rückzug.

10 - Glücksrad: Veränderung, Glück und Schicksal. Umgekehrt: Unglück, Widerstand gegen
Veränderungen oder Rückschläge.

11 - Gerechtigkeit: Fairness, Wahrheit und Recht. Umgekehrt: Ungerechtigkeit, Unehrlichkeit
oder unfaire Behandlung.

12 - Der gehängte Mann: Hingabe, Loslassen und neue Perspektiven. Umgekehrt:
Widerstand, Hinhalten oder Angst vor Opfern.

13 - Der Tod: Verwandlung, Beendigung und Neuanfang. Umgekehrt: Widerstand gegen
Veränderungen, Stagnation oder Angst.

14 - Mäßigung: Ausgewogenheit, Geduld und Mäßigung. Umgekehrt: Ungleichgewicht, Übermaß oder Mangel an Harmonie.

15 - Der Teufel: Sucht, Versuchung und Knechtschaft. Umgekehrt: Befreiung, Loslösung oder Überwindung von Ängsten.

16 - Der Turm: Plötzliche Umwälzung, Chaos und Offenbarung. Umgekehrt: Angst vor Veränderungen, Vermeidung von Katastrophen oder Widerstand.

17 - Der Stern: Hoffnung, Inspiration und Erneuerung. Umgekehrt: Verzweiflung, Bindungslosigkeit oder Mangel an Vertrauen.

18 - Der Mond: Illusionen, Intuition und das Unterbewusste. Umgekehrt: Klarheit, aufgedeckte Täuschung oder innere Verwirrung.

19 - Die Sonne: Freude, Erfolg und Vitalität. Umgekehrt: Vorübergehende Rückschläge, mangelnder Enthusiasmus oder Überheblichkeit.

20 - Das Urteil: Erwachen, Abrechnung und innere Berufung. Umgekehrt: Selbstzweifel, Versäumnis, Lektionen zu lernen oder Vermeidung.

21 - Die Welt: Vollendung, Erfüllung und Ganzheit. Umgekehrt: Verzögerungen, fehlender Abschluss oder Stagnation.

Die Karten haben mehrere Bedeutungsebenen – zum Beispiel die Numerologie. Außerdem werden den Karten Sternzeichen und Häuser aus der Astrologie zugeordnet.

Beim Tarot gibt es kein richtig oder falsch. Es kommen immer die Botschaften, die du gerade brauchst – auch wenn du eine Karte vor einer Woche noch anders interpretiert hast. Wenn du nur für dich selbst legst, ist das ein guter Einstieg.

Für ausführlichere Deutungen kannst du in das Begleitheft deiner Tarotkarten schauen oder online recherchieren. Bei themenspezifischen Tarotdecks werden oft Metaphern passend zum Thema eingebaut – das kann ein Kriterium bei der Auswahl sein

Ich wünsche dir viel Erfolg, Freude und alles Gute!

Wörter bilden

Mit den vorgegebenen Buchstaben sind so viele Worte wie möglich zu bilden. Man darf in alle Richtungen lesen: waagerecht, senkrecht und diagonal. Jedoch müssen sich die Felder berühren. Nur einmal darf ein- und dasselbe Feld in einem Wort verwendet werden.

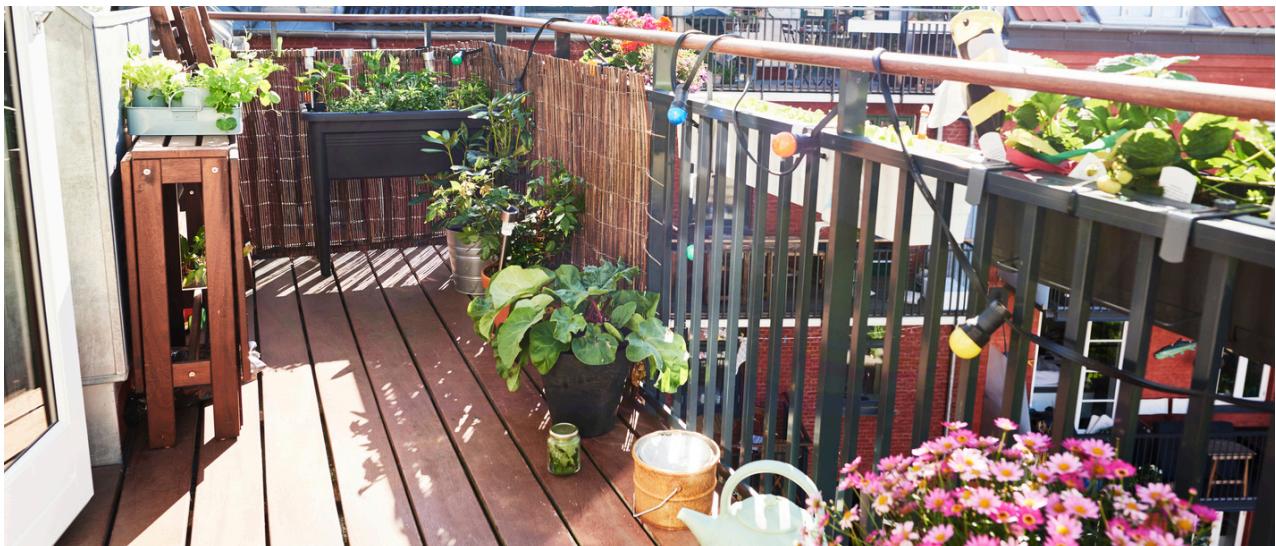
40 Wörter sind immer drin!

| | | | |
|---|---|---|---|
| L | E | B | R |
| P | U | G | O |
| M | M | E | T |
| U | S | R | N |



Mein Balkongarten





Der Frühling beginnt und dieses Jahr wird ein wenig auf dem Balkon angebaut. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten des Anpflanzens. Was kann man in einem Balkongarten anpflanzen?

Eigentlich wächst alles von alleine, ein bisschen Erde, ein wenig Sonne und Wärme, das Wasser ist nicht zu vergessen. So einfach, wie es sich liest, ist es auch, sobald die einzelnen Punkte beachtet werden.

So wie jeder Mensch seine Besonderheit hat, ist es mit den Balkonen.

- Welche Lage hat er?
- Wann gibt es Sonnenschein?
- Erreicht Regen den Balkon?
- Ist es die Sturm-/Schlechtwetterseite?
- Wie breit ist er?
- Auf welcher Etage ist er?
- Darf ein Balkon laut Hausordnung bepflanzt werden?
- Ist der Balkon überdacht?

Auf einem Nordbalkon gedeihen nicht alle Pflanzen. Tomaten und Zucchini lieben Wärme und Sonnenschein. Liegt der Balkon im Halbschatten, gibt es nicht mehr als ca. drei Stunden Sonnenschein.

Als Gartengeräte werden benötigt:

- eine Gartenschere
- eine Allzweckschere
- eine Handschaufel
- eine kleine Doppelhacke
- eine Gießkanne
- Handschuhe



Dazu kommen Behälter, die Sie entweder neu kaufen oder schauen Sie in Ihrer privaten Sammlung nach. Auch stellen viele Menschen im Frühjahr oder Herbst ihre überflüssigen Töpfe an den Straßenrand zum Mitnehmen. Holzkisten können mit Plastik ausgelegt und bepflanzt werden.

Damit keine Staunässe entsteht, muss mindestens ein Abflussloch im Topf sein. Viele Pflanzen mögen keine nassen Füße. Sie sterben ab. Die Größe des Topfes hängt von der Pflanzenwahl ab. Lieber wählt man einen größeren Topf und setzt weitere Pflanzen rein. Die Pflanzenwurzeln müssen sich ausreichend entfalten können.

Alle zwei Jahre ist das Substrat auszutauschen, dann haben die Pflanzen so gut wie alle Nährstoffe aufgebraucht. Die alte Erde kann die neuen Pflanzen nicht nähren. Regelmäßig müssen alle Balkonpflanzen gedüngt werden.

Auf den Boden der Gefäße können kleine Äste, die von einem Spaziergang mitgebracht wurden, gelegt. Auch alte Knochen können verwendet werden. Sie geben mit der Zeit Kalk ab. Habe ich Trester vom Saftpressen, dann zerbrösel ich es und lege diesen dünn unten in den Topf hinein. Getrocknete und gemahlene Eierschalen können ebenfalls unter die Erde gemengt werden. Auch können Sie einen Teil der Küchenabfälle verwenden. Diese zersetzen sich sehr langsam und geben Nährstoffe frei. Die Qualität der Pflanzen und die Erträge hängen von einer guten Düngung und regelmäßigen Gießen ab. Wollen Sie bequem gärtnern, dann kaufen Sie mehrere Sack Erde, schlitzen diese auf und setzen die Pflanzen ein.

Die Erstbepflanzung kaufe ich auf dem Markt. Dieses Jahr habe ich schon Pflücksalat mit Wurzelballen in der Gemüseabteilung gekauft. Ich werde frischen Pflücksalat haben.

Tomaten, Salate, Gurken, Paprika, Kohlrabi kauf ich. Mit der Vorzucht der Pflanzen wird zwischen Weihnachten und Neujahr begonnen und nach dem Mondkalender gesät. Hier kann es zu Problemen mit den Erdlöhen kommen. Sie sehen aus wie kleine Fliegen und halten sich im Erdreich auf. Kaum sind die Samen gesprossen, fangen sie an am Stiel/ im Wurzelbereich zu „naschen“. Das Pflänzchen Keimling fällt in sich zusammen. So hat man mit viel Glück von 30 Pflanzen vielleicht 5 übrig. Es gibt „gelbe-klebende Aufstellfallen“, die die Tierchen anlocken.

Auch Kräuter kaufe ich im Geschäft und setze diese aus. Basilikum ist recht empfindlich und bedarf der besonderen Aufmerksamkeit. Blütenansätze sind regelmäßig abzuzwicken, so lenkt die Pflanze ihre Aufmerksamkeit auf die Blattbildung. Kommt sie zur Blüte, konzentriert sie sich auf die Samenbildung.

Die zahlreichen Bewässerungssysteme erleichtern das regelmäßige Gießen.

Balkone haben verschiedene Voraussetzungen. Vor einigen Jahren betrat ich mal einen Übereckbalkon im 13. Stock. Es war ganz schön windig und kalt. Im Sommer bringt der Eigentümer immer einen Windschutz an, den er im Winter immer entfernen muss. Achten Sie darauf, aus welcher Richtung der Wind weht. Zu wenig Sonne, zu wenig Licht kann durch reflektierende Folien gelöst werden.



Jungpflanzen setzen

Der Arbeitsbereich wird mit altem Zeitungspapier ausgelegt. Zwei Eimer für Abfälle werden bereitgestellt. Jetzt erfolgt das Einpflanzen.

Nachdem die Jungpflanzen gekauft wurden, können diese zwei weitere Wochen im Container verbleiben. Nach der dritten Woche fängt es an, kritisch zu werden. Werden die Pflanzen gesetzt, sind diese zuerst in eine Schüssel, einen Eimer mit Wasser zu stellen. Die Töpfe stehen mindestens bis zur Hälfte im Wasser. Die Pflanzen saugen das Wasser auf. Sieht die Pflanze gestärkt und gut gewässert aus, folgt das Einpflanzen.

Ist die Arbeit beendet, werden Werkzeuge gereinigt, das Zeitungspapier zusammengerollt und weggeworfen. Der gesamte Arbeitsbereich wird gereinigt. Erst dann werden die Jungpflanzen vorsichtig angegossen.



Die Aussaat

Für die Aussaat wird Anzuchterde verwendet. Diese wird in eine relativ flache Schale geschüttet. Man kann natürlich auch die Plastikschalen von Weintrauben, Birnen, Pilzen ... verwenden. Die Reihen sollten einen Abstand von 3 cm haben. Beschriften oder nummerieren Sie die Reihen. Auf einem zusätzlichen Zettel sollte man nochmals alles notieren. Bei 15 – 25 °C keimen die meisten Samen sehr gut.

Die Erde ist gleichmäßig feucht zu halten, was am besten mit einer Sprühflasche funktioniert. Ist die Saat gekeimt, wird die Schale bei schönem Wetter geschützt in die warme Sonne nach draußen gestellt. Damit die Pflanzen sich gut entwickeln, wird eine kleine schlecht entwickelte ausgedünnt. Sind die Pflanzen wieder etwas größer und stärker, werden sie vereinzelt und in kleine Töpfchen gepflanzt. Bei dieser Vereinzelung ist zu beachten, dass die Pflänzchen gerade eingetopft werden. Am Ende werden sie wieder vorsichtig angegossen. In den Untersetter wird das Wasser gegossen.



Jetzt sind die wichtigsten Schritte geschafft. Gießen, Schneiden, Hochbinden und Ernten gehören zu den Aufgaben.

Neben fast allen Gemüsesorten können auch Obstbäume und Beerensträucher gesetzt werden.

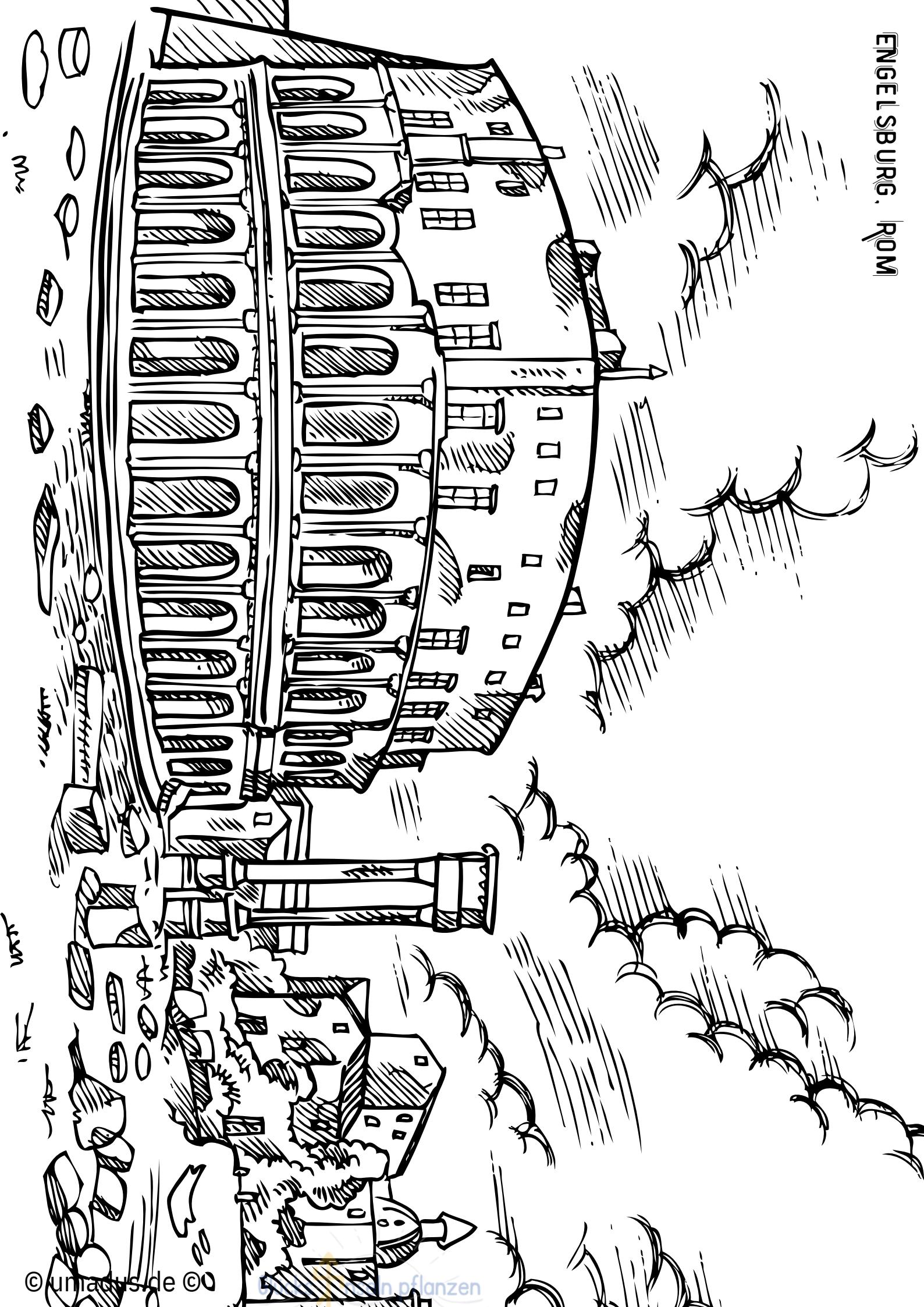


Alles ist abhängig von der Lage des Balkons!

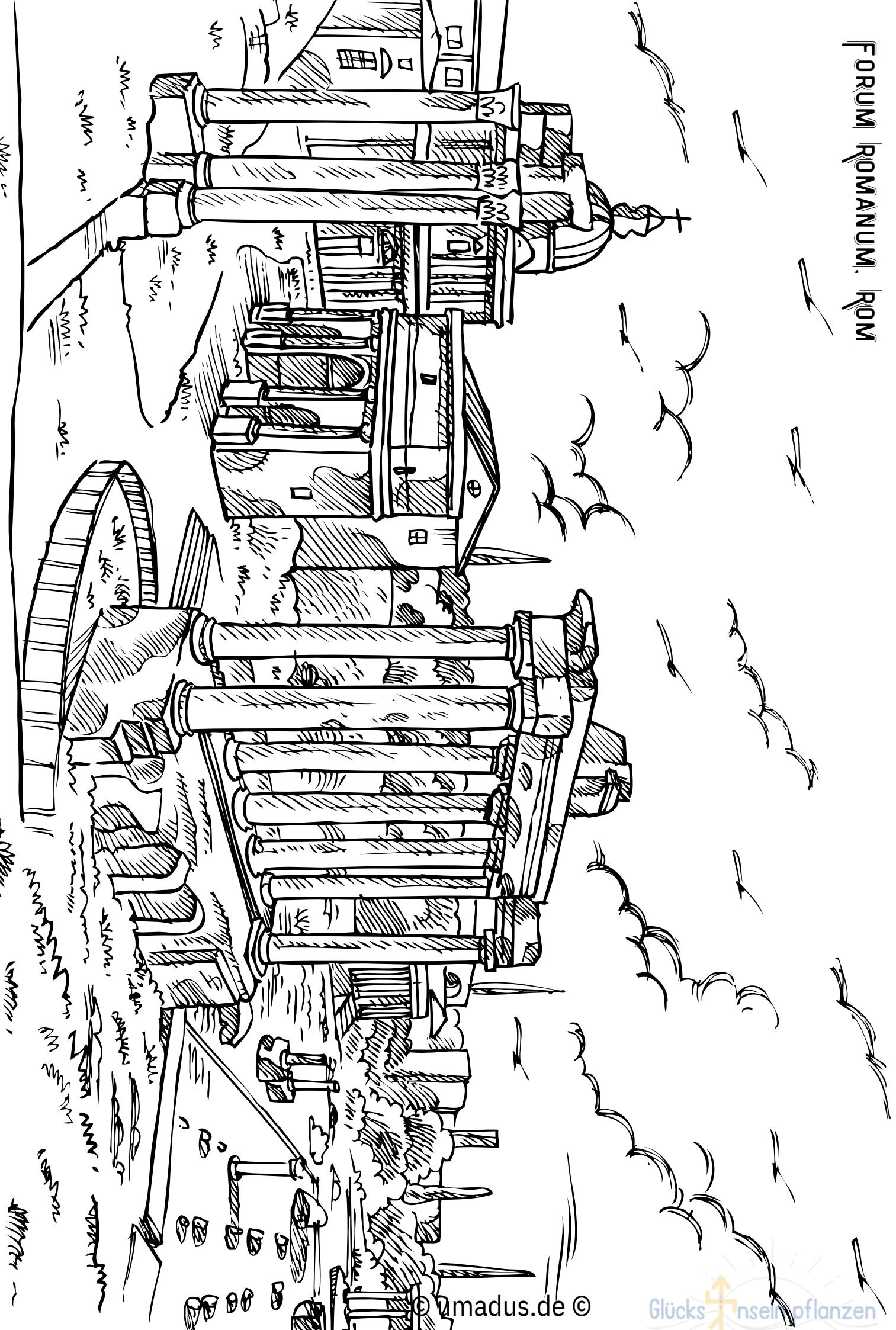
Lage! Lage! Lage!

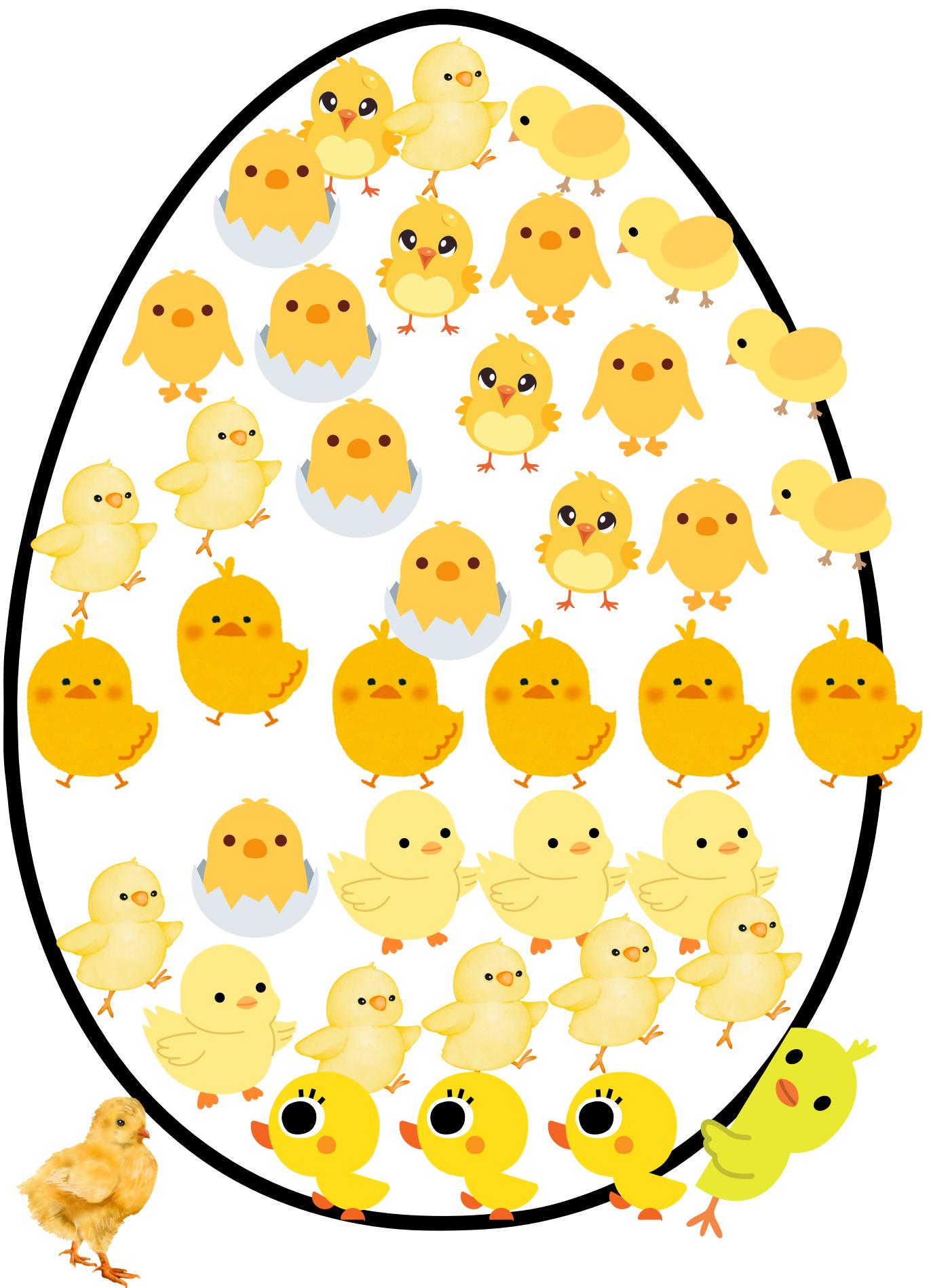
© umadus.de ©

ENGE LSBU RG. ROM



FORUM ROMANUM. ROM





Wie viele Küken sind unterwegs?

Mamas Sprüche

Bauernregeln für den Mai

Erst Mitte Mai ist der Winter vorbei.

Auf nassen Mai folgt ein trockener Juni.

Ist der Mai kühl und nass füllt's den
Bauern Scheun' und Fass'.

Mairegen auf die Saaten, dann regnet es
Dukaten.

Wenn's Wetter gut am ersten Mai, gibt es
viel gutes Heu.

Regen im Mai bringt fürs ganze Jahr Brot
und Heu.

Trockener Mai - Wehgeschrei - feuchter Mai
bringt Glück herbei.

Am 1. Mai reif oder nass, macht dem
Bauern immer Spass.

Mai ohne Regen fehlt's allerwegen.

Maienfröste - unnütze Gäste!

Vor Nacht frost sicher bist Du nicht, bevor
Sophie vorüber ist.



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 Mineralstoffen 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.

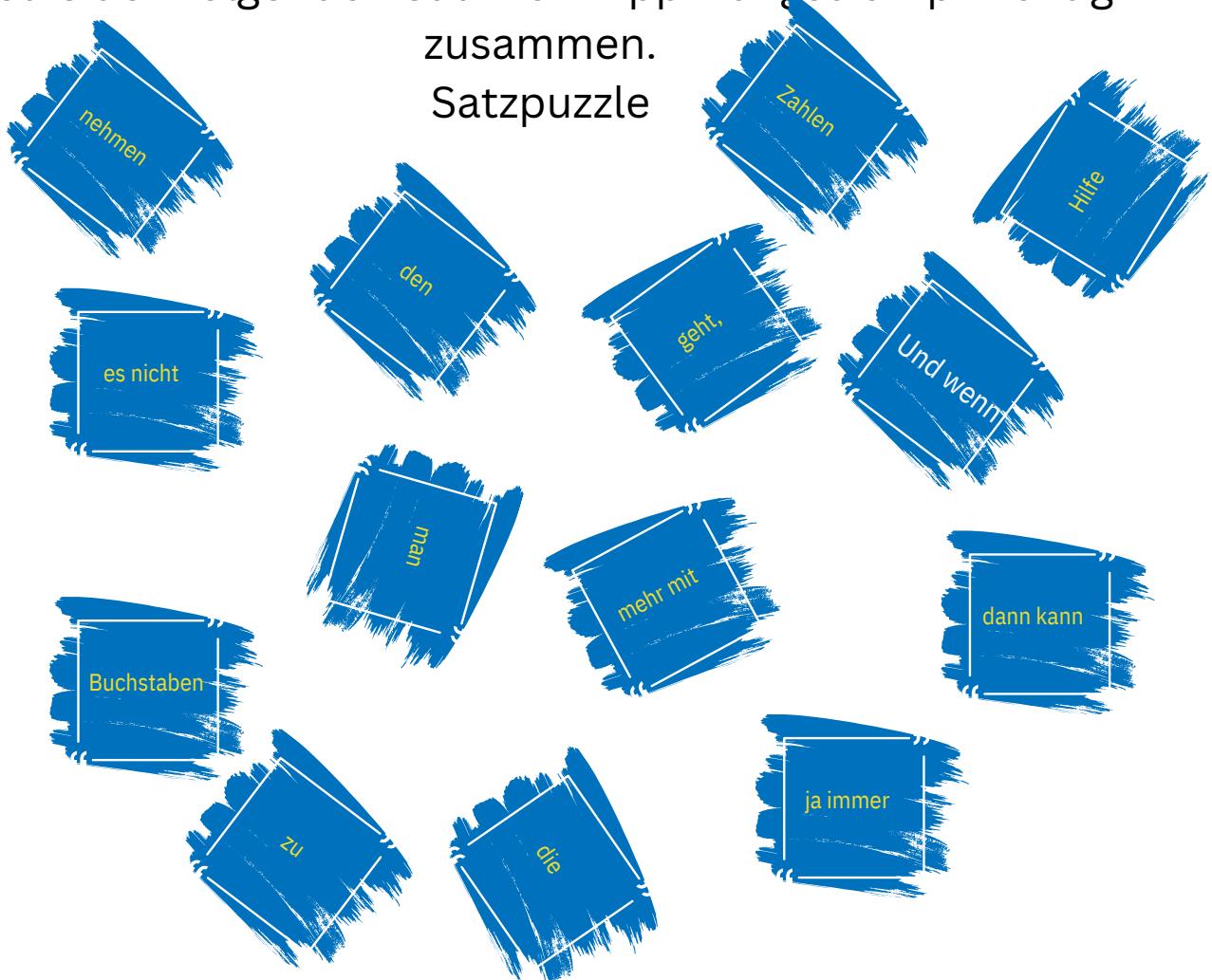
Wie viel Wasser sollten wir täglich trinken, und warum ist Salz so wichtig für unsere Zellen? Alle diese Fragen beantworte ich, während wir gemeinsam auf eine faszinierende Reise in die Welt des Wassers gehen. Erfahre, wie du durch die richtige Menge Flüssigkeit deine Gesundheit nachhaltig verbessern 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>



Setze den folgenden Satz von Pippi Langstrumpf richtig zusammen. Satzpuzzle



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>



Und wenn es nicht mehr mit den Buchstaben geht, dann kann man ja immer die Zahlen zu Hilfe nehmen.

Nacherzählung des koreanischen Märchens



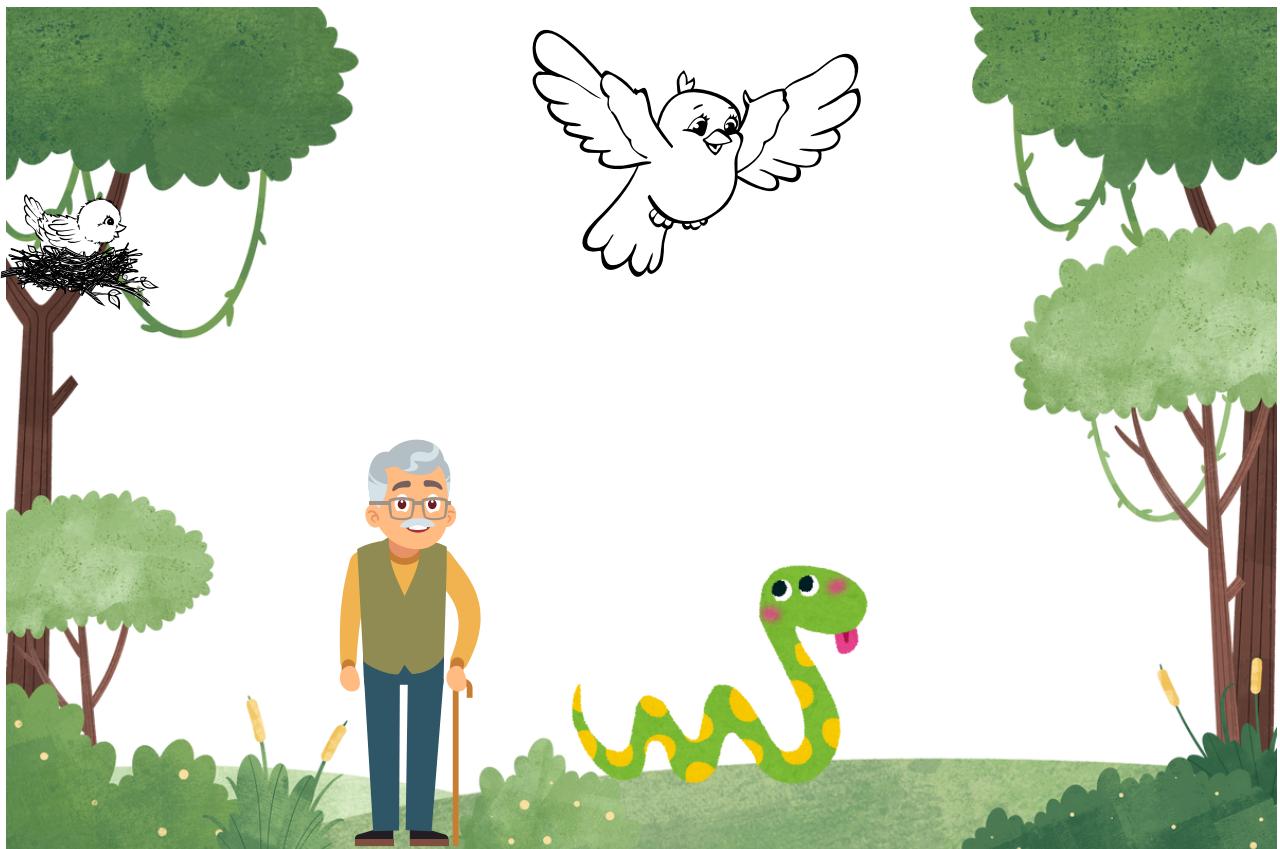
Das geheimnisvolle Quellwasser

In einem kleinen Bergdorf lebten vor langer, langer Zeit ein altes Ehepaar. Sie wurden liebevoll Opa „Haha“ und Oma „Hihi“ genannt. Ständig hörte man „Haha“ und „Hihi“. Sie lachten den ganzen Tag.

Eines Tages ging er wieder in den Bergwald, um Holz zu holen. Da hörte er ein aufgeregtes Vogelgezwitscher „Piep, piep, piep!“, das nicht enden wollte. Er hob den Kopf und sah eine aufgeregte Vogelmutter über ihrem Nest flattern. Im Nest unter ihr hockten kleine Vogelkinder.

Opa entdeckte eine riesengroße Schlange, die die Küken fressen wollte und die Vogelmutter wusste nicht, wie sie ihren Küken helfen sollte.

Schnell fand der Haha – Opa einen dicken Stock. Noch überlegte er, wie er die Schlange wegjagen könnte. Sie riss schon ihren Mund auf und wollte das erste Küken verschlingen.



„Der Vogel hat mein Taschentuch geklaut“, rief Opa und lief dem Vogel verzweifelt hinterher. Es ging steil bergauf. Opa war schon ganz außer Atem. Immer, wenn der Vogel bemerkte, dass der alte Mann nicht mitkam, drehte er sich um und forderte ihn auf zu folgen. Plötzlich ließ der Vogel das Taschentuch fallen und flog eilig zu seinen Küken zurück.

Erschöpft setzte sich der alte Mann neben sein Taschentuch. Er sah die Quelle. Da er sehr durstig war, trank er einen Schluck und schlief ein.

Als er erwachte, fühlte er sich so fit wie schon lange nicht mehr. Erstaunt stellte er fest, dass seine Runzeln (Falten) und auch Altersflecken verschwunden waren. Sein graues Haar war wieder schwarz. Er jubelte: „Ich bin wieder jung!“

Übermütig tollte Opa zu Oma und riss mit Elan die Haustüre auf. Perplex starnte Oma diesen fremden jungen Mann an und sprach: „Junger Mann, Sie müssen sich in der Tür geirrt haben. Wer sind Sie?“

„Haha, schaue mich genau an! Erkennst Du mich?“ Haha – Opa nahm Hihi – Oma in den Arm und tanzte ausgelassen mit ihr. Endlich erkannte sie ihn. Es war ihr geliebter Opa, der so aus sah wie damals, als sie sich kennenlernten. „Wie ist das möglich?“, rief sie aus. Er erzählte ihr alles und ging mit ihr zur Quelle. Sie nahm einen Schluck und verwandelte sich wieder in die schöne junge Frau von einst. Fröhlich kehrten sie in ihr Haus zurück.

Die wunderbare Verjüngung von Oma und Opa verbreitete sich in der ganzen Gegend.



Davon erfuhr auch ein geiziger alte Mann. Er war als Gierschlund bekannt. Er kam zu dem jungen Hihi - und Haha – Ehepaar und sie erklärten ihm den Weg.

Oben bei der Quelle angekommen, zog er sofort seine Kalebasse heraus und verwendete sie als Schöpföffel. Gierig trank er einen Schluck des Quellwassers. Er war ein regelrechter Gierschlund und trank Schluck für Schluck. Wie schmeckte das Wasser herrlich. Er trank so viel, dass er einen dicken Bauch bekam, der fast platzte.

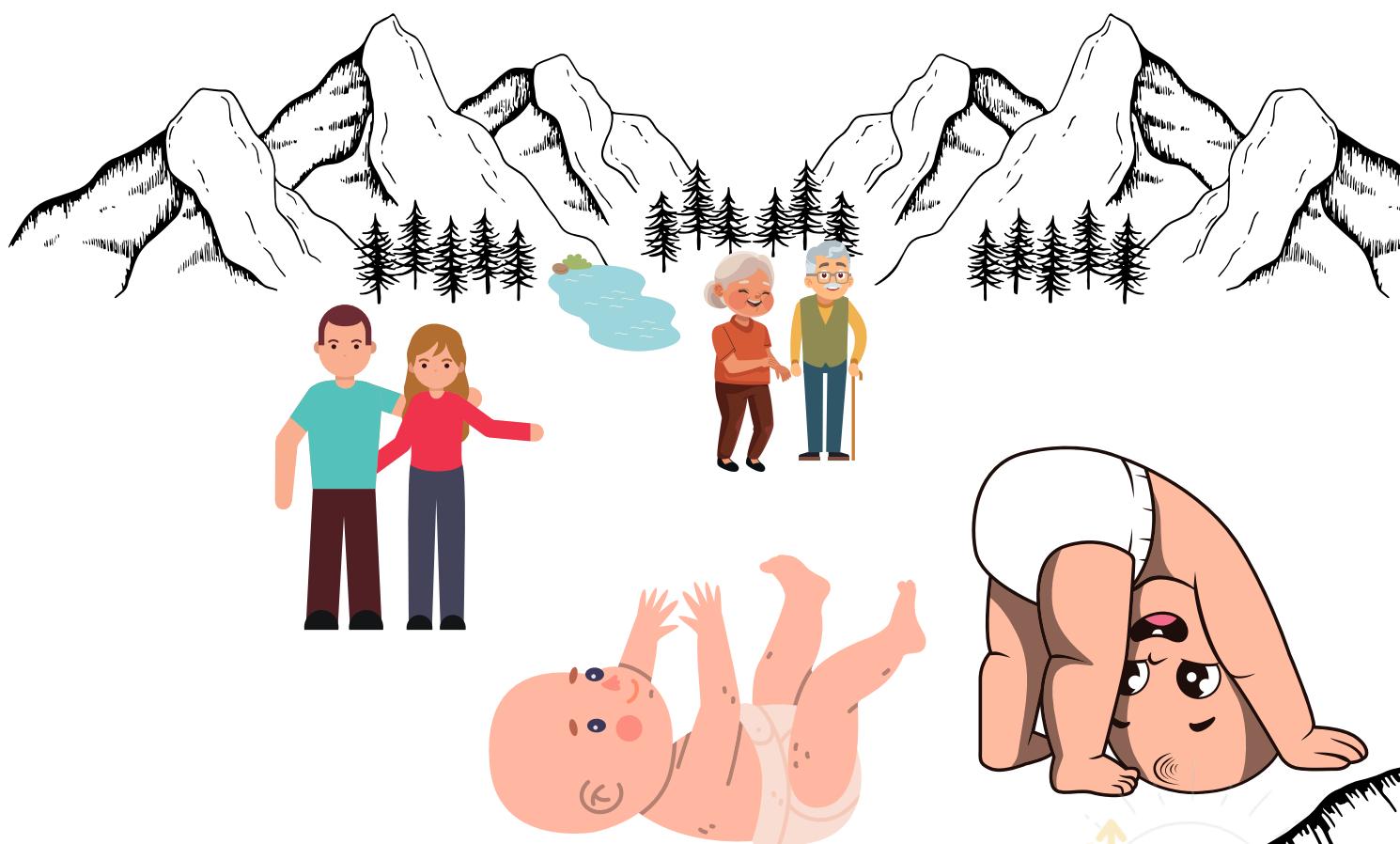
In der Zwischenzeit machte sich im Dorf das junge Ehepaar Sorgen. Als der alte Gierschlund nach zwei Tagen noch immer nicht zurückgekommen war, gingen sie zur Quelle.

Bei der Quelle angekommen, sahen sie zuerst niemanden. Sie sahen sich verdutzt an. Doch da hörten sie Babygeschrei. Direkt neben der Quelle sahen sie ein kleines schreiendes Baby liegen. Es war der alte Gierschlund. Da er nicht genug bekam und so raffgierig war, hatte er zu viel getrunken und war zu einem kleinen Baby geworden.

Das glückliche Paar nahm ihn mit und erzog ihn mit viel Liebe. Meinst Du er verändert sich, wenn er von liebevollen Eltern erzogen wird? Meinst Du, dass dieser gierige Mann ein besserer Mensch wird?

Was sollen die Eltern tun, wenn er wieder ein Gierschlund wird? Hast Du eine Idee?

Ich denke, dass sie ihn wieder zur Quelle schicken werden und er zu viel Quellwasser trinken wird.



Stockbrot mit Kindern am offenen Feuer backen

I. Vorbereitung des Teiges

- 500 g Mehl
- 1 Hefewürfel oder Trockenhefe
- $\frac{1}{4}$ L lauwarmes Wasser
- 1- 2 TL Salz (nach Geschmack)
- etwas Zucker



1. Schritt: 20 Minuten

Das Mehl in einer große Schüssel geben. Eine Mulde eindrücken. Den Mehlwürfel krümeln, etwas Zucker rüber streuen. Das lauwarme Wasser in die Mulde gießen. Alles ein wenig mit Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an eine warme Stelle stellen. Die Masse ungefähr 20 Minuten gehen lassen.

2. Schritt: 30 - 60 Minuten

Die Masse zu einem geschmeidigen Teig kneten. Eine Kugel formen und mit dem Finger drei Löcher eindrücken. Die Schüssel wieder abdecken und an einen warmen Ort stellen. Ich stelle sie meist in die Sonne. Den Teig 30 bis 60 Minuten gehen lassen.

3. Schritt: 30 Minuten

Den Teig nochmals durchkneten und die Schüssel abdecken. Den Teig nochmals gehen lassen. Dann den Teig um die vorbereiteten Stöcke zu „kleben“.



II. Die Feuerstelle errichten



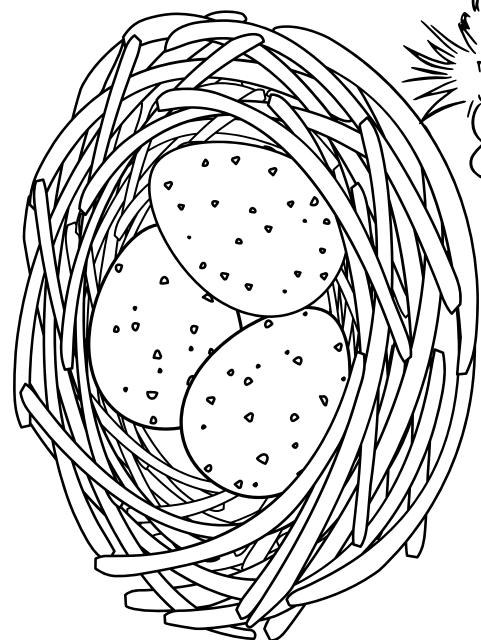
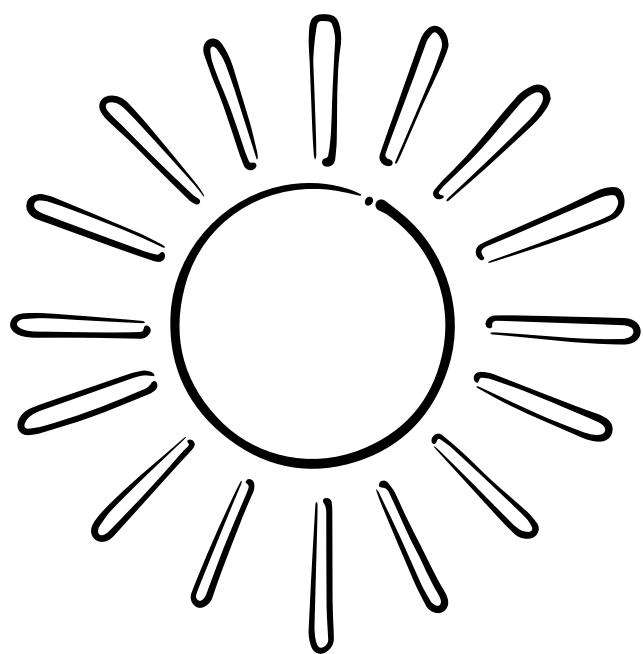
Eine Feuerstelle darf nicht überall einfach so errichtet werden. Im Wald oder auch auf Wiesen sollte man es alleine aufgrund der Feuergefahr nicht entfachen. Bei Trockenheit, auf trockenen Wiesen könnte sehr schnell ein Flächenbrand entstehen.

1. Die gewünschte Anzahl Stöcke suchen und die Baumrinde entfernen.
2. Mit einem Spaten die Grasnarbe entfernen, so dass die Erde zu sehen ist.
3. Um das Loch ist ein Graben zu ziehen.
4. Ein Eimer mit Wasser ist zum Löschen eines Brandes oder später der Feuerstelle bereitzustellen.
5. Große Steine sind im Kreis um die Feuerstelle zu legen.
6. Jetzt wird Holz gesammelt. Trockene Blätter, kleine trockene dünne Äste, Holzstücke,
7. Sägespäne.
8. In die vorbereitete Mulde wird eine Feuerschale gestellt.
9. Das gesammelte getrocknete Brenngut wird in die Schale gelegt und die Späne werden angezündet. Manchmal hilft auch blasen.
10. Die mit Teig vorbereiteten Stöcke werden über das Feuer gehalten. Nicht zu dicht, sonst brennt das Brot an. Dann kann das Brot im Inneren noch roh sein.
11. Am Ende wird die Feuerschale mit Wasser gelöscht.

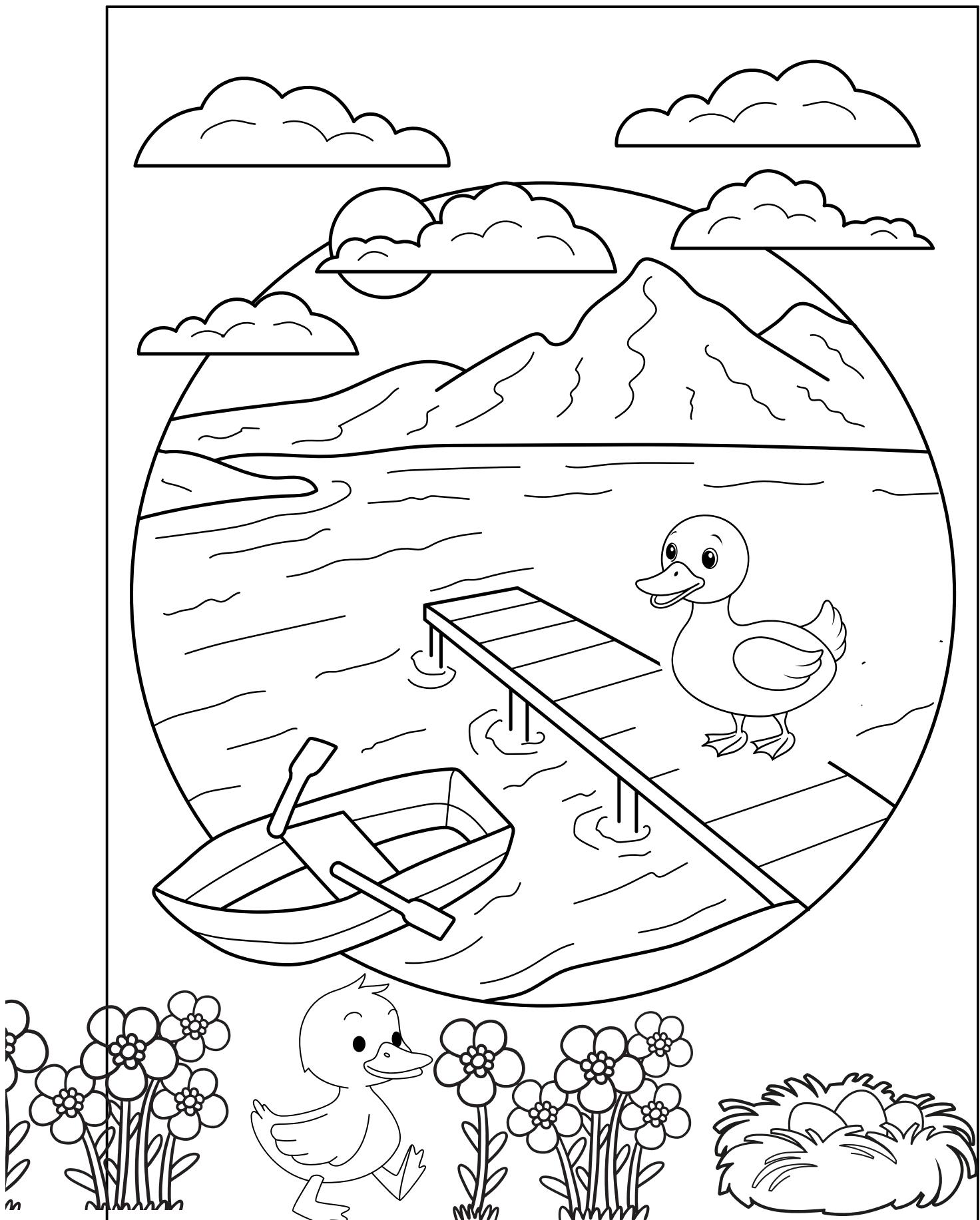


Trenne die einzelnen Worte durch einen Strich. Lies die Sätze vor!

Der Regenwurm hörte Klopfen und verwarf seine Kopfherauswasdartich fürsjetunjungkroßesPrälullen. Mir allein mir







O S T E R Z A U B E R

ab 7

Knobeln - Malen Rätseln - Lachen

Was macht der
Osterhase auf dem Ei?



Ute Düsterwald



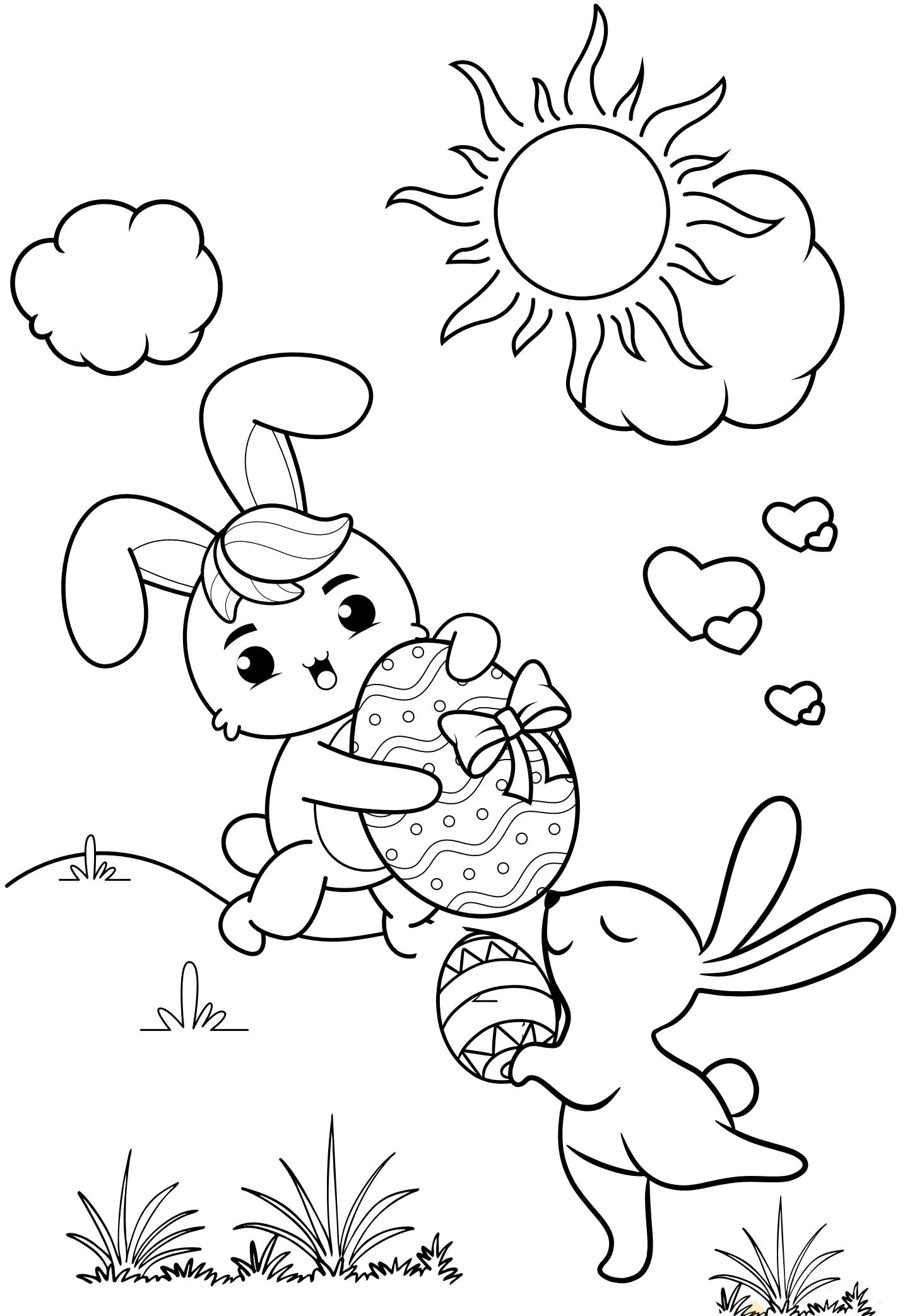
In "Osterzauber: Knobeln - Malen - Rätseln - Lachen ab 7" finden Sie eine Vielzahl von unterhaltsamen Herausforderungen, unter anderem:

- Zahlen-, Buchstaben-, Wort- und Farbsudokus.
- Labyrinthe
- 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=eyJ2ljoiMSJ9.r3-boRx1qBSZcL5ILfaZGQ0STGjWwwUTza2RdPd0JB1gjiBIWFUWyaJImUdYXgHJVYJCfVRuoaltFbbJ6JdLC3W2wkyDAgGTffL8pu9_CKQ_y17U5NtFye_DQs_9oHE.F21TtqZ-QccaWjo3PvGm3fMNZqjKLPtNjS0aFdUAEyo&dib_tag=se&keywords=ute+Düsterwald&qid=1710364589&s=books&sprefix=ute+düsterwald%2Cstripbooks%2C701&sr=1-3





Kakurasu 3

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
|---|---|---|---|---|----|
| 1 | | | | | 12 |
| 2 | | | | | 7 |
| 3 | | | | | 5 |
| 4 | | | | | 2 |
| 5 | | | | | 13 |

Kakurasu 4

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 13 |
|---|---|---|---|---|----|
| 1 | | | | | 13 |
| 2 | | | | | 8 |
| 3 | | | | | 1 |
| 4 | | | | | 5 |
| 5 | | | | | 11 |

Kakurasu 5

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 11 |
|---|---|---|---|---|----|
| 1 | | | | | 11 |
| 2 | | | | | 15 |
| 3 | | | | | 11 |
| 4 | | | | | 9 |
| 5 | | | | | 7 |

Kakurasu 6

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 12 |
|---|---|---|---|---|----|
| 1 | | | | | 12 |
| 2 | | | | | 4 |
| 3 | | | | | 9 |
| 4 | | | | | 4 |
| 5 | | | | | 8 |

Kakurasu 7

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | 5 |
| 2 | | | | | 7 |
| 3 | | | | | 9 |
| 4 | | | | | 4 |
| 5 | | | | | 9 |

Kakurasu 3

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|----|---|---|---|----|----|
| 1 | | | | | | 5 |
| 2 | | | | | | 6 |
| 3 | | | | | | 6 |
| 4 | | | | | | 6 |
| 5 | | | | | | 11 |
| | 12 | 7 | 5 | 2 | 13 | |

Kakurasu 4

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | | | | | | 13 |
| 2 | | | | | | 8 |
| 3 | | | | | | 1 |
| 4 | | | | | | 5 |
| 5 | | | | | | 11 |
| | 6 | 5 | 3 | 8 | 10 | |

Kakurasu 5

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|----|----|----|----|---|----|
| 1 | | | | | | 11 |
| 2 | | | | | | 15 |
| 3 | | | | | | 11 |
| 4 | | | | | | 9 |
| 5 | | | | | | 7 |
| | 11 | 15 | 10 | 11 | 6 | |

Kakurasu 6

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|---|---|---|----|---|----|
| 1 | | | | | | 12 |
| 2 | | | | | | 4 |
| 3 | | | | | | 9 |
| 4 | | | | | | 4 |
| 5 | | | | | | 8 |
| | 8 | 1 | 7 | 13 | 4 | |

Kakurasu 7

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|---|---|---|----|---|---|
| 1 | | | | | | 5 |
| 2 | | | | | | 7 |
| 3 | | | | | | 9 |
| 4 | | | | | | 4 |
| 5 | | | | | | 9 |
| | 4 | 1 | 7 | 10 | 8 | |



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&qid=1JHL6KFV25TLL&keywords=ute+du+sterwald&qid=1695140609&suffix=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&qid=EY8GW02UZQ3V&keywords=ute+maria+mennicken&qid=1695140980&suffix=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/B08XZTYKYJ/ref=sr_1_3?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&qid=1JHL6KFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&suffix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-3

Nächste Ausgabe

Sommer

20. Juni 2025

Die nächsten Ausgaben:

Herbst

23. September 2025

Winter

21. Dezember 2025

Frühling 2026

20. März 2026

Erstellt mit Canva Pro

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



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

