UMADUS

Glücksinseln pflanzen

umadus.de | Wissen – Familie – Gedächtnis

Heft 2
2025
umadus.de

Malen & Raten

Gefahren am Gewässer

Heilcode: Meerwasser

Charakterpanzerungen

Balkongarten im Sommer



© umadus.de ©

Vorwort

Liebe Leser,
liebe Leserinnen,

der Sommer ist da. Hurra! Die Ferien starten bald und jeder träumt von einer schönen Zeit.
Energie und Kraft tanken, die Seele baumeln lassen, den Alltag vergessen und viele schöne Momente auf dem neu bepflanzten Balkon oder an einem See genießen.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für sich?
Gehören Sie auch zu den Menschen, die ständig unter Strom stehen und sagen: “Ich habe keine Zeit dazu?”
Was sind schon zwei Minuten Zeit?
Was wird verpasst, woanders?
Woran erinnert man an den stressigen Tag oder an die gefühlvollen abgeknapsten fünf Minuten Luft holen, träumen?
Zwei Minuten länger reden oder zusammen ein Eis schlecken oder alternativ im Stau stehen?
Was wählen Sie?
Genießen Sie den Sommer!
Vielen Dank, dass Sie unsere kostenlose Onlinezeitung lesen.

Ihr

UMADUS - Team

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

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Das erste Nordsee-Ausmal- & Entdeckerbuch für Kinder



Watt? Heuler, Matsch & Sonnenschein
Das erste Nordsee-Ausmal- & Entdeckerbuch für Kinder

- Über 50 liebevoll illustrierte Seiten – Malspaß & Rätsel
- Ebbe & Flut verstehen – anschaulich & kindgerecht
- Seehunde, Möwen, Krabben & Schafe zum Ausmalen
- Spannende Fakten & Suchspiele – perfekt für den Urlaub
- Für kleine Nordsee-Fans ab 4 Jahren

https://www.amazon.de/Heuler-Matsch-Sonnenschein-Ausmal-Entdeckerbuch/dp/B0F92PF92W/ref=sr_1_1?__mk_

© umadus.de ©

René Quintons Heilcode: Meerwasser

Von Neptuns Landgang - eine Fahrt zur Meerwassertherapie

Meerwasser trinken?

Woher kommt der Mensch!

Wenn man der einen oder anderen Erzählung so glauben darf, entstammen wir alle dem Meer. „Irgendwann ist Neptun mit seinem großen Gefolge aus der Ostsee aufgetaucht und ist mit ihnen ans Land gegangen. Wahrscheinlich wurde es da unten ein wenig ungemütlich. Diese Menschen hatten noch „Schwimmhäute zwischen den Fingern bis zum ersten Gelenk und auch die Füße leicht anders geformt und breiter“, so weit meine Vorstellungen. Die Wissenschaft sagt, dass die Zusammensetzung unseres Blutes identisch mit dem Meerwasser ist. So haben Notärzte immer „eine Dosis“ dabei. (Notärzte haben eine 0,9%ige NaCl-Lösung. Es ist eine isotonische Kochsalzlösung. Sie enthält 9 Gramm Natriumchlorid (Salz) pro Liter Wasser und hat denselben osmotischen Druck wie das Blut. Aus diesem Grund ist die Lösung gut verträglich für den Körper.

Woher wissen wir das?

René Quinton (1866 – 1925) begann 1897 mit seinen Forschungen im Collège de France. Als Biologe stellte er sich die Frage über den Ursprung der Menschheit. Er stellte fest, dass der Ursprung im Meer zu finden ist.



By Agence Rol - Bibliothèque nationale de France, Public Domain, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9443360

Seine Erkenntnisse veröffentlichte er 1904 „L' eau de mer, milieu organique“. Er stellte seine Erkenntnisse über das Meereswasser vor. Meereswasser kann getrunken, subkutan und intrakutan gespritzt werden. Früher wurde es noch intravenös gespritzt. Letzteres ist heute verboten.

Salzen oder nicht salzen?

Jahrzehntelang hörten wir in den Medien, von den Ärzten, lernten in der Schule, dass der Salzverzehr sehr schädlich sei. Zum Thema Salz werden bis heute heftige Debatten geführt.

Wird der Körper jahrelang salzarm ernährt, kann es zu Krankheiten, starken körperlichen Problemen und Einschränkungen kommen. Verschiedene Vorgänge, Arbeitsschritte kann der Körper nicht mehr richtig durchgeführen. Die Zivilisationskrankheiten entwickeln sich.

Deshalb werden die Zellen nicht mehr ausreichend versorgt. Die Folge ist, dass Organe und viele weitere Versorgungs-, Entsorgungs- und Entgiftungsvorgänge im Körper nicht mehr zu 100% richtig durchgeführt werden können. Schleichend wird man krank und altert.

René Quinton führte zahlreiche Experimente durch, die seine Theorie belegen. Zwei stelle ich vor.

Der Hund

Der Hund wurde auf einen Tisch gelegt. Herr Quinton ließ ihn fast verbluten. Kurz vor Eintritt des Todes trat er in Aktion. Sehr langsam spritzte er isotonisches Meerwasser (10,4 kg) in die Venen des Hundes. Dabei achtete er auf die Urinausscheidung, damit die Injektion nicht zu schnell erfolgte. Nach dieser Behandlung war der Hund wieder quicklebendig und erfreute sich seines Lebens.

Die weißen Blutkörperchen

René Quinton stellte fest, dass die hochempfindlichen weißen Blutkörperchen nicht in einem künstlichen Milieu überleben können. Dann badete er die weißen Blutkörperchen in Meeresplasma und sie erhielten ihre volle Kraft und Leistungsfähigkeit zurück. Das Milieu ist alles.

Alexis Carrel (1875 – 1944)

Mit diesem Milieu beschäftigte sich Alexis Carrel. Er hatte die These aufgestellt, dass Gewebe – sprich Zellgewebe – unbegrenzt züchten kann. Heute ist seine These Realität und unter dem Begriff „Tissue Engineering“ bekannt.

Er führte ein viel beachtetes Experiment durch. Er wollte den Nachweis erbringen, dass Zellen unendlich lange leben können.

In seinem Forschungslabor wurden Zellen von einem Hühnerherz entnommen. Täglich wurde die Flüssigkeit, in der die Zelle lag, gewechselt. Er verwendete Meerwasser. Erst nach 28 Jahren wurde das Experiment beendet. Das Milieu wurde nicht mehr ausgetauscht, der Stoffwechsel funktionierte nicht mehr richtig, die Zellen alterten und starben.

Das Milieu, in dem die Zellen lebensfähig waren, wurde jetzt mit zahlreichen Abfall- und Giftstoffen, die die Zellen produzierten, verunreinigt. Die Folge war, dass diese nicht mehr mit allen lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen versorgt wurden.

Das Milieu bestimmt den Zustand Ihrer Gesundheit!

Die Rolle des Zellzwischenraums

Der Histologe Prof. Alfred Pischinger (1899 – 1983) entwickelte die Grundlagen für eine ganzheitliche biologische Theorie ein System der Grundregulierungen im menschlichen Körper.

Prof. Pischinger konzentrierte sich auf den Zellzwischenraum. Diese kleinen „Kanäle“ befinden sich zwischen den einzelnen Zellen. Der Zellzwischenraum wird durch die Zellmembranen der einzelnen Zellen abgegrenzt.

Die Flüssigkeit im Zellzwischenraum ist das bereits genannte Milieu. Vom Zustand des Milieus hängt der allgemeine Gesundheitszustand des Einzelnen ab. Dieser Zellzwischenraum muss sauber und rein sein. Hierein entsorgen die Zellen ihre Stoffwechselprodukte. Die Kommunikation zwischen den Zellen findet über die Flüssigkeit im Zellzwischenraum statt. Je verschmutzter diese Gänge sind, umso schlechte können die Zellen miteinander kommunizieren und Informationen austauschen.

Gründe für einen verschmutzten Zellzwischenraum sind Ernährung und Lebensstil. Je schmutziger das “Milieu” ist, umso weniger lebensnotwendige Nährstoffe gelangen zur Zelle.

© umadus.de ©

Folglich wird die Zelle saft- und kraftlos und stirbt langsam ab. Der Mensch merkt, dass er immer schwächer wird, Schmerzen sich verstärken u. v. m.. Er versteht es leider nicht.

Sogenannte Zivilisationskrankheiten entwickeln sich wie Akne, Husten, Schnupfen, Bluthochdruck, Morbus..., Fibromyalgie, Schilddrüsenprobleme, Karies, Zahnfleischschwund, Rückenschmerzen, Diabetes, Reizdarm, Magen - Darm – Grippe, schmerzhafte Regelblutung, Osteoporose, Dehydratisierung, Mangelernährung ...

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dem entgegenzutreten.Heute wird die Meerwassertherapie vorgestellt.

Die Meerwassertherapie von René Quinton

Den recht unbekannten Ansatz von René Quinton die Meerwassertherapie ist interessant. Mit ihr gibt es viel mehr Möglichkeiten zur Gesundung, als in diesem Artikel vorgestellt wird.

Salzmangel

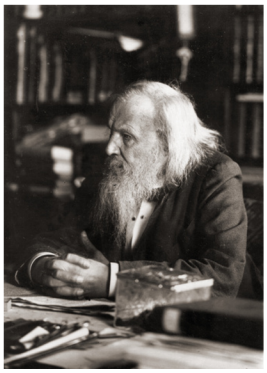
Ich wurde in einer Zeit groß, in der propagiert wurde, dass Salz ungesund und schädlich sei. Jahrzehntelang lebte ich salzarm. Es gab einige Folgen. Am besten kann ich mich an ständigen Schwindel, Übelkeit, Abwehrhaltung bei Essen und Trinken erinnern.

Salzmangel ist mit ein Grund, warum alte Menschen zu wenig trinken. Der Körper schützt sich, damit er nicht weiter entsalzt wird.

Warum Meerwasser?

Meerwasser ist nicht nur auf H_2O und NaCl zu reduzieren, sondern es enthält alle 92 natürlichen Elemente des Periodensystems. Alle Spurenelemente und Mineralien und Spurenelemente benötigt der Körper zum Leben.

Die Salze im Meerwasser stehen im perfekten Gleichgewicht zu unserem Blut. Dieses Meerwasser ist bioverfügbar und kolloidal.



Dmitri Iwanowitsch Mendelejew,
Russischer Chemiker

Von Autor/-in unbekannt - кабинет академика Михаила Михайловича Шульца - фото любезно передано мне в собственность вдовой М.М.Шульца Ниной Дмитриевной Шульц., Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7347916

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Wieso?

Durch die ständige Bewegung des Meeres, bei Ebbe und Flut, dem Wind, den Strömungen wird das Meer dynamisiert und schenkt Leben.

Wie kommen die Mineralien ins Meerwasser?

Auf dem Meeresgrund finden wir Felsen, Steine, Sedimente, Pflanzen und Tiere. Ständig werden Mineralien aufgelöst und ausgewaschen.

Flüsse fließen noch weit für uns nicht sichtbar ins Meer hinein. Der Rhein strömt bis nach England. Er hat eine lange Reise hinter sich. Er entspringt in den Alpen und ist ca. 1.230 km lang. Den Bodensee passierend, schlängelt er sich bis zum Flussdelta in Holland. Auf diesem Weg nimmt der rhein alle Nährstoffe aus Steinen, Pflanzen, Boden mit.

Meerwasser heilt. Dies wussten schon unsere Ahnen. Regelmäßig fahren Eltern mit ihren kranken Kindern ans Meer gerne im Winter, wenn die Erkältungswelle anrollt. Schon das Einatmen der Meeresbrise lindert die Symptome.

Baden im Meer, die salzhaltige Luft, sonnenverwöhnte Luft und vieles mehr unterstützen die Genesung, das Wohlgefühl.

Geheimtipp: Meerwasser trinken

René Quintons Entdeckung ist der Grund, warum auch heute viele Menschen Meerwasser trinken - ein absoluter Geheimtipp in Deutschland. Doch in Zeiten in denen Menschen nach alternativen Heilmöglichkeiten suchen, nehmen sie jeden Rettungsanker an. Dieser könnte einer sein.

Quinton – Meeresplasma

Im Meer hatte René Quinton eine spezielle Lage für das zu verwendete Wasser ausgemacht. Er legte großen Wert auf die Sonnenlichtdurchdringung. Es wird zwischen 30 m bis 10 m über dem Meeresboden geerntet.

Aus großen Wasserwirbeln wird es in der Bucht von Arcachon (Frankreich, Atlantik) mit speziell ausgestatteten Schiffen geerntet. Die weitere Verarbeitung findet in der wiedergegründeten Firma in Spanien statt. Zwei Varianten werden vorgestellt.

Beide Produkte werden im Normalfall getrunken.

© umadus.de ©



✈️🐉 Drachen & Düsenjets – Das außergewöhnlichste Malbuch zum Abheben!
Ein einzigartiges Ausmalerlebnis für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Malbuch treffen Fantasie und Technik aufeinander:
Fliegende Drachen, futuristische Jets und abgefahrene Flugmaschinen – ein kreativer Höhenflug für kleine Piloten und Abenteurer!
🎨 50 spannende Ausmalbilder
🚀 Für Kinder ab 6 Jahren
💡 Ideal zur Förderung von Konzentration und Vorstellungskraft
🖍️ Fantasie trifft auf Technik – ganz ohne Text, nur zum Ausmalen!
📦 Jetzt erhältlich auf Amazon
👉 Einfach suchen: „Drachen & Düsenjets Malbuch“
Ein Muss für alle Flugzeug- und Drachen-Fans!

https://www.amazon.de/Drachen-Düsenjets-außergewöhnlichste-Malbuch-Abheben/dp/B0F6D36R8R/ref=sr_1_6?

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Quinton Hypertonic:

- Reines Ozeanmeerwasser
- Enthält alle ionischen Mineralien des Meeres
- Ausgleich der Mineraliendefizite im Körper
- Unterstützt bei: körperlicher und geistiger Erschöpfung, Magersucht, Unterernährung, Depression sowie bei Symptomen von Mineralienmangel

Quinton Isotonic:

- Die Zusammensetzung der Mikromineralien ist proportional identisch mit der extrazellulären Flüssigkeit (dem Beschreibunb “Milieu” im Text)
- Natürliches Ozeanwasser
- Verdünnung mit Quellwasser zur isotonischen Lösung (9%), ph-Wert: 7,2
- Wiederherstellung der zellularen Osmose
- Regulierung der Homöostase, natürliche Rehydratation
- Unterstützt bei: körperlicher und geistiger Erschöpfung, Unterernährung, Depression, Magersucht sowie bei Mineralienmangel

Wasser im Körper

Der Fötus und das Leben

Während der Schwangerschaft liegt der Fötus in mineralhaltigen Fruchtwasser. Quinton – Plasma wurde oftmals bei Schwangerschaftsproblemen verschrieben.
Das Baby kam gesund und stark zur welt.

Ein Fötus hat einen Wasseranteil von ca. 92%, den der Säugling noch einige Tage nach seiner Geburt hält.



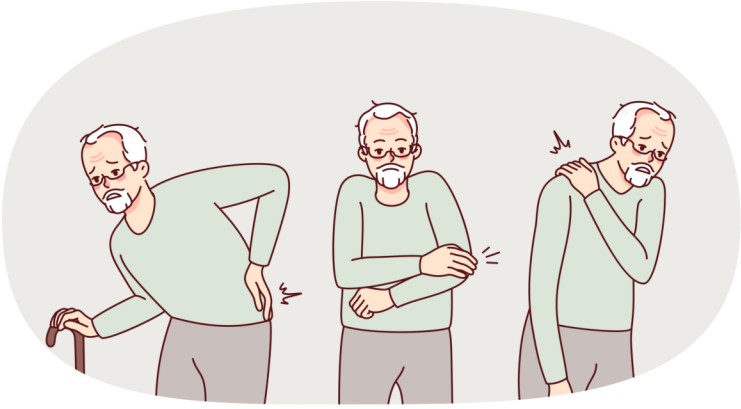
Bild: Canva pro

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Im Laufe des Lebens verringert sich der Körperwasseranteil auf 70%. Alte Menschen haben teilweise nur noch zwischen 45% - 65% Wasseranteile im Körper. Sie schrumpfen wie ein Apfel und erreichen die Größe eines Gartenzwerges.

Dieser gravierende Wasserverlust seit der Geburt ist der Grund für die zahlreichen Erkrankungen und Leiden im Leben eines Menschen.



Rolle des Wassers im Körper

Wasser hat unter anderem die Aufgabe die Nährstoffe an Ort und Stelle zu transportieren sowie die Schadstoffe aus den Zellzwischenräumen auf dem Rückweg mitzunehmen, zu entsorgen.

Wird nicht ausreichend getrunken, kommt es zu schmerzhaften Verstopfungen, Schwindel, „bemaschten, vernebelten“ Gehirn, Kopfschmerzen, das Gefühl weit weg zu, Muskel- und Rückenschmerzen, Übelkeit und allen bekannten und noch unbekannten Zivilisationskrankheiten.

Die Anfälligkeit für Infekte, Magen – Darm – Erkrankungen, Zahnprobleme, Husten & Co. steigt. Durch das Trinken von Meerwasser wird die Kommunikation in und zwischen den einzelnen Zellen wiederhergestellt. Die Zellen regenerieren. Die Probleme lassen nach.

René Quiberon hat im Rahmen seiner Studien und den jahrzehntelangen Anwendungen nachgewiesen, dass seine Therapie hilft. Die vielfältige Wirkung der Therapie konnte in den Jahren nach dem Ersten und Zweiten Weltkrieg in zahlreichen Anwendungsbereichen belegt werden. In den Apotheken gab es damals kaum Medikamente.

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Zu Zeiten René Quiberons kam es zu Choleraepidemien. Betroffene verlieren bis zu 25 l Wasser am Tag. Dieses ist besonders tragisch bei Kindern. Sie dehydrieren sehr schnell und können innerhalb weniger Stunden versterben. Er gab ihnen “Quinton Meerwasser” und sie genasen.

Bei Magen – Darm – Grippe, Ekzemen, Magersucht, Nesselsucht, Akne, Durchfall, Verstopfung, Reizdarm, Gastritis, Schwangerschaft, Darmspülung, Menopause, Herpes, Osteoporose, Mangelernährung u. v. m. wird das Meeresplasma angewandt.

Fazit:

Seit mehr als 120 Jahren erinnert René Quintons Meerwassertherapie daran, dass unser inneres Milieu dieselben mineralischen Grundbausteine trägt wie das Meer selbst. Seine Experimente – vom fast verbluteten Hund über gestärkte weiße Blutkörperchen bis zu den 28 Jahre vitalen Hühnerherzzellen (Carrell) – weisen auf ein zentrales Prinzip hin: Leben gedeiht, wenn das umgebende „Bad“ stimmt.

Moderne Forschung zur extrazellulären Matrix (Pischinger) bestätigt, dass ein sauberer, mineralstoffreicher Zellzwischenraum die Grundvoraussetzung für Regeneration, Immunabwehr und gesunde Alterung ist.

Meerwasser (isotonisch verdünnt oder in Form des sogenannten Quinton-Plasmas) kann den körpereigenen Mineral- und Spurenelementehaushalt auffüllen, den pH-Wert stabilisieren und die Zellkommunikation verbessern. Vieles ist möglich von der Atemwegsprophylaxe bis zur Rekonvaleszenz nach Durchfallerkrankungen.

Beachte, Disclaimer:
Jede Therapie, so natürlich sie erscheinen mag, braucht eine fachliche Begleitung. Verwenden Sie Meerwasser nur nach Rücksprache mit Arzt oder Heilpraktiker ein. Individuelle Kontraindikationen (z. B. stark eingeschränkte Nierenfunktion, bestimmte Herz- oder Blutdruckmedikamente) müssen vorher ausgeschlossen sein.

© umadus.de ©



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.

© umadus.de ©
Glücksinseln pflanzen

Wilhelm Reich, ein besonderer Mensch

Wer war Wilhelm Reich?

Wilhelm Reich war ein vielseitiger Mann, der als Schüler Freuds seine berufliche Forschung startete und wie man so schön sagt, vom Hölzchen auf Stöckchen kam.

Er machte zahlreiche revolutionäre Entdeckungen, die erst heute teilweise in der Öffentlichkeit ankommen. Er ist und bleibt umstritten genauso wie seine Forschungen.

Während seine erste Frau und andere wenig begeistert von seinen Ansätzen waren, wurde er in anderen Kreisen hochbejubelt und als exzellenter Forscher im Bereich der Psychologie angesehen. Er sah Freuds Libido als zentrales Element des Lebens an.

Zudem bezog er den Körper mit ein und erkannte den Zusammenhang zwischen psychologischen und körperlichen Panzerungen bei den Menschen. Die Erkenntnis dieser energetischen Blockaden, führte zur Entdeckung einer universellen Lebensenergie, der er sich bis zum Ende seines Lebens widmete.

Die Orgonenergie war für ihn eine kosmische universelle Lebensenergie, die auch innerhalb unserer Atmosphäre ihre Gültigkeit hat.

Seine Forschungen erstreckten sich von der Sexualtherapie bis zur Wettermanipulation.



Von Ludwig Gutmann - http://bodymindintegration.com/wilhelm-reich-de-persoon-zijn-werk-en-zijn-betekenis-voor-de-hedendaagse-psychotherapie-een-korte-inleiding/, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=60804488

Lebenseckdaten:

*24. März 1897 Dobzau, Galizien, Österreich-Ungarn
+ 3. November 1957, Strafanstalt Lewisburg, Pennsylvania, USA

- Arzt, Psychiater, Psychoanalytiker, Sexualforscher, Soziologe
- Er wuchs überwiegend in der Bukowina auf.
- Er hatte Privatlehrer.
- Eltern: Gutsbesitzer Léon Reich und Frau Cecilia
  Cecilia nahm sich das Leben. Der Vater starb 1914.
- Mit 17 waren sein jüngerer Bruder und er Vollwaise.
- Wilhelm leitete den Gutshof.
- Die Russen fielen während des I. Weltkriegs ein. Er floh mit seinem Bruder.
- Studium in Wien: Medizin
- In Wien lernte er Sigmund Freud und seine Psychoanalyse kennen.

© umadus.de ©

- I. Ehe mit: Psychoanalytikerin Anni Reich (1902 - 1961), Scheidung
  Töchter: Eva Reich (1924 - 2008)
  Lore Reich Rubin (1928 - 2024), Psychoanalytikerin
- II. Ehe mit: Ilse Ollendorf-Reich von 1940 bis 1954
  Sohn: Peter (* 1944)

Kindheitskatastrophe

Wilhelm ging nicht in die öffentliche Schule, sondern hatte einen Hauslehrer. Seine Mutter Cecilia verliebte sich in ihn. Auf Gegenseitigkeit beruhte diese Liebe. Durch ein Schlüsselloch beobachtete der 11-jährige Junge beide beim Geschlechtsverkehr.

Verstört ging er zu seinem Vater und erzählte ihm das Gesehene. Dieser stellte seine Frau zur Rede. Der Vater setzte seiner Frau so massiv zu, so dass sie sich das Leben nahm. Der Vater verkraftete dieses nicht. Er wurde depressiv, ging in einen See - vermutlich im Winter - bekam eine Lungenentzündung. Kurz darauf verstarb er 1914.

Dieses Erlebnis prägte Dr. Reichs Sichtweise auf die menschliche Psyche und seine späteren Forschungen maßgeblich.

Wien: Freud, Psychoanalyse und Charakterpanzerungen

Reich studierte Medizin. Während seiner praktischen Tätigkeit stellte er fest, dass er vielen Patienten nicht helfen konnte. Es fehlte Wissen über Krankheitsbilder und wirkungsvollen Therapien. Es gab kein Verständnis für die bestehenden Krankheiten. Den Ärzten fehlten Hinweise zur Behandlung und Heilung.

Wilhelm Reich hörte von Sigmund Freuds (1856 - 1939) Entdeckung des Unbewussten und des Verdrängens.

Er wurde der jüngste Psychoanalytiker im Kreise Freuds. Feuer und Flamme war er für den Ansatz des jungen Freuds. Durch Verdrängung können Konflikte entstehen und die Menschen psychisch erkranken. Sie sind sich dessen nicht bewusst. Psychische Erkrankungen können in organische übergehen.

© umadus.de ©

Dr. Reich war zu einem hervorragenden Therapeuten und Theoretiker der Psychoanalyse geworden. Sigmund Freud vertraute ihm so sehr, dass er ihm die Leitung des technisch - therapeutischen Seminars anvertraute. Es war ein Erfahrungsaustausch. Behandlungstechniken wurden besprochen.

An Grenzen stoßen

Der Durchbruch kam mit Joseph Breuer. Dieser besuchte in Frankreich ein Hypnosetherapieseminar. Herr Breuer stellte fest, dass verdrängte Konflikte zu physischen Beschwerden führen konnte.

Sigmund Freud entdeckte, dass der Patient nicht hypnotisiert werden muss, um dieses herauszufinden. Er entwickelte den Ansatz der “Freien Assoziation”.

Der Patient liegt auf einem Sofa. Der Therapeut sitzt hinter ihm. Er kann ihn nicht beobachten. Der Patient wird aufgefordert, alles was ihm durch den Kopf geht auszusprechen. Es können einzelne Worte, Namen ... sein. Der Therapeut schreibt alles auf. Mit der Zeit ergibt sich, wie beim Puzzle, ein Gesamtbild.

Es kommt zu emotionalen Aus- und Durchbrüchen. Erscheint gleichzeitig ein Erinnerungsbild lösen sich neurotische Symptome. Symptome waren aufgestaute Emotionen und Energien. Das war der Heilungsweg. Die Patienten mussten fähig sein, diese Erinnerungssplitter zu geben, damit sie zur Heilung gelangen konnten.

Solange Emotionen flossen und man sich dessen bewusst war, geschah Heilung.

Leider konnte sich nicht jeder erinnern oder es traten Blockaden auf, so dass es nicht weiterging. Der Weg zur Heilung wurde blockiert.



Sitzordnung nach Freud

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Freuds Wende und der Bruch mit Reich

Sigmund Freud entwickelte seine Theorie weiter. Blockieren sich Menschen, so wollen sie keine Heilung. Dieses Verhalten sei ähnlich der Selbstzerstörung. Der menschliche Trieb (Libido) muss der Gegenspieler sein. Er ist ein Todestrieb, ein Destruktionstrieb.

An dieser Stelle beginnt die Kehrtwende Freuds.
Seine These lautet: Der Mensch ist von Natur aus destruktiv, gewaltsam nach außen bzw. zerstörerisch nach innen.

So ein Verhalten verlangt Konsequenzen. Diese Impulse müssen eingeschränkt und eingedämmt werden.

Hätte Herr Freud anerkannt, dass die Menschen aufgrund der herrschenden gesellschaftlichen Tabus und Umstände krank geworden sind, wäre dies einer Gesellschaftskritik gleichgekommen.

Die Entdeckung der Charakterpanzerung

Diese Kehrtwende machte Wilhelm Reich nicht mit. Ihm war klar, dass die psychischen Blockaden den Patienten von seinem wahren Selbst trennten.

Er forschte weiter und überlegte, warum manche Menschen plötzlich keine Assoziationen mehr haben. Er suchte nach den Widerständen und beobachtete zu den Blockaden körperliche Reaktionen. Er schaute den Menschen an. Ein Novum!

Er sah wie Menschen die Stirn in Falten legte, der Gesichtsausdruck starr und der Kopf eingezogen wurde, Kopf, Schulter ... sich verkrampften. Dr. Reich schaute nach Gemeinsamkeiten. Diese Starre wurde Charakterpanzerung genannt!

Er beobachtete die Menschen. Schaute ihnen ins Gesicht. Blickte sie an. Spiegelte, imitierte sie. Manchmal berührte er sie oder lockerte Spannungen auf der Stirn oder im Gesicht.



Sitzordnung nach Reich

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Auch sollten sie Aufstehen und sich bewegen. Er zeigt ihnen Hinweise, wo die Blockaden sich befanden. Diese Starren waren der Grund für den Assoziationsstopp.

Mit seinen Spiegelungen, Berührungen ... zeigte er seinen Patienten, dass er ihre Masken erkannt hat. Ist diese durchschaut, erfüllt die Maske ihre Aufgabe nicht mehr.

Reich begann eine Grenzüberschreitung nach der anderen. Er schloss eine Berührung nicht mehr aus, wenn keine andere Methode mehr funktionierte.

Reich brachte ungewöhnliche Methoden in die Psychotherapie. Er stellte klar, dass nicht nur die Psyche krank ist, sondern dass ein Gegenspieler im Körper zu finden ist. Blockierungen können chronisch sein.

Diese werden seit Jahrzehnten mitgetragen, weil das Kleinkind, das Kind, der Jugendliche das Erlebte nicht verarbeiten, nicht aushalten konnte und deswegen alles verdrängte. Verdrängung ist ein Vorgang auf körperlicher Ebene.

Der Körper registriert nicht nur die Muskulatur sondern auch die Kontraktion. Diese “Erstarrungen” gehen auch ins nicht muskuläre Gewebe, in die Blutzellen und Organe ... über. Jeder “Schock”, jede “Angst” wird abgespeichert.

Das Werkzeug und der Ort der Verdrängung ist der Körper. Er speichert alles und verankert es in tieferen Ebenen nach einem Funktionsprinzip. Mit diesem Ansatz feierte Dr. Reich sehr große Erfolge.

Was ist eine Charakterpanzerung?

Durch die veränderte therapeutische Vorgehensweise Dr. Reichs erweiterten sich die Therapiemöglichkeiten. Die Charakterpanzerungen konnten besser behandelt werden.

Eine Charakterpanzerung ist eine Schutzmauer, die der Patient unbewusst im Körper gebildet hat. Durch diese verdrängt er Schmerz oder ungelöste Konflikte, die durch traumatische Erlebnisse verursacht wurden.
Diese Panzerungen zeigen sich oft in Muskelverspannungen, verkrampften Gesichtsausdrücken oder einer starren Körperhaltung. Der Körper speichert diese Blockaden über Jahre, manchmal ein Leben lang.

© umadus.de ©

Behandlung von Volk und die Entdeckung des Orgon

Wilhelm Reich entwickelte ein tiefes Verständnis für Familienstrukturen zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Seine Lebenserfahrung bereits in jungen Jahren gaben ihm die Inhalte seiner Arbeit und Entwicklung vor.

Themen wie verbotene Sexualität, außereheliche Beziehungen, Sexualtabus, Autorität des Vaters stehen im Zusammenhang. Er sah darin einen Teil der Gesundheitsprobleme seiner Patienten

Er stellte fest, dass es nicht überall eine autoritäre patriachalische Gesellschaft gab. Er stellte die Frage, inwiefern die Verhältnisse geändert werden müssen, damit so etwas nicht mehr geschieht.

Er stellte seine Dienste nicht nur der hochgestellten Gesellschaft Wiens zur Verfügung. Nein, er richtete auch Räume ein, in denen er jeden behandelte. aufgrund dieser Tätigkeit stellte er fest, dass die Tabus der oberen Schichten auch in den unteren und niederen Schichten anzutreffen waren.

Für ihn war dieses Phänomen eine energetische Form. So kam es zur Entdeckung des Orgons.

Die Entdeckung der Orgonenergie

Im Laufe seiner Forschungen kam Wilhelm Reich zu der Entdeckung der Orgonenergie, einer universellen Lebensenergie, die er als treibende Kraft hinter vielen biologischen Prozessen sah. Reich war überzeugt, dass diese Energie in allen lebenden Organismen vorhanden war und die physische als auch die psychische Gesundheit beeinflusste.
Er experimentierte mit der Orgonenergie und versuchte, diese zu sammeln und zu lenken. Ein Ergebnis seiner Forschung war das „Orgonakkumulator“ – ein Gerät, das angeblich die Orgonenergie konzentrierte und so die Heilung von physischen und psychischen Beschwerden fördern sollte. Diese Erfindung sorgte für viel Aufsehen und Kritik.

© umadus.de ©

Engagierter Entdecker

Was Dr. Wilhelm Reich in seinem Leben geschaffen hat. Vom 17-jährigen Gutsverwalter, zum Dr. med. wurde zum Pionier der Psychoanalyse, der weit über das Traditionelle hinausging. Er kam zur Orgonenergie und befasste sich mit den Wettermanipulationen.

Seine Entdeckungen über die Verbindung von Körper und Psyche sowie die Rolle der Orgonenergie sind bis heute umstritten. Doch seine Arbeiten zur Charakterpanzerung und zur Erforschung von Blockaden im Körper haben auch heute noch Einfluss auf moderne psychotherapeutische Ansätze.

Dr. Wilhelm Reich ist eine Schlüsselfigur in der Weiterentwicklung der Psychotherapie und der Erforschung des menschlichen Körpers und Geistes. Er wirkt wie ein Mann, der seinen Weg geht und allen Hürden zum Trotz geradelinig weitermacht. Er setzte sich für das Wohl der Menschheit ein.

Quellen:

Interview mit Bernd Senf: “Wilhelm Reich und die Lebensenergie” vom 7. September 2012, ein Podcast von CROPfm netradio

https://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich

https://de.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

© umadus.de ©

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

© umadus.de ©

MAMAS SPRÜCHE

Ein jeder kehre vor seine eigenen Türe.

Morgenstund' hat Gold im Mund.

Jemand ins Handwerk pfuschen.

Die letzte Hand an etwas legen.

Sein Schäfchen im trocknen haben.

Das kommt mir spanisch vor.

Sich den Mund verbrennen.

Der Himmel hängt ihm voller Geigen.

Etwas auf die hohe Kante legen!

Die Sache hat einen Haken.

Ihm sitzt der Schalk im Nacken.





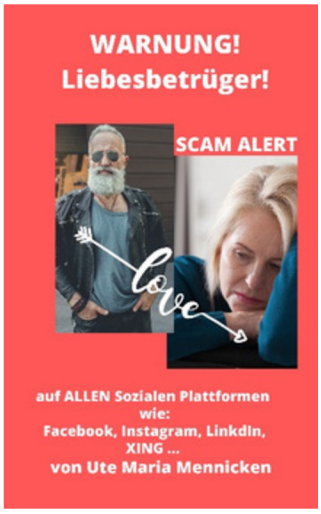
© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



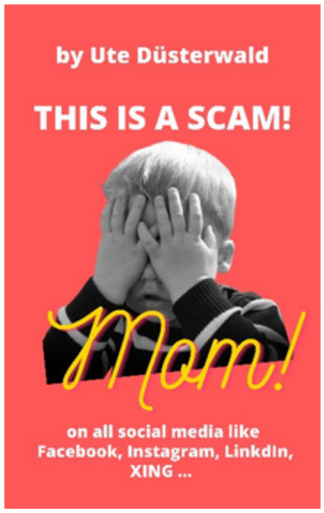
Kurzgeschichten und Gedichte zum Erheitern und Nachdenken. Unterwegs in der Gedankenwelt entwickeln sich anhand eines Wortes oder Gegenstandes unglaubliche Gedichte und Kurzgeschichten. Sie bringen zum Nachdenken oder Schmunzeln. Kann dieses alles so sein?
(Amazon, ISBSN: 979872844 5975)

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&crid=1JHL6KFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140609&sprefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-1



Anhand von zwei original geführten Unterhalten auf FB zeige ich, anhand der Verläufe, wie Betrug strategisch eingeleitet und durchgeführt wird. An den Verläufen können im Moment Betroffene sehen, wie gesprochen wird. Gezeigt wird wie die Betrüger systematisch das gesamte Drehbuch aufbauen und den Betrug durchführen. Geld und nur Geld bzw. auf andere Vorteile sind sehen Sie ab.
Ute Maria Mennicken: Warnung! Liebesbetrüger! Scam Alert auf ALLEN Sozialen Plattformen wie: Facebook, Instagram, LinkdIn, XING … (Amazon, ISBN: 9798601543637)

https://www.amazon.de/Warnung-Liebesbetr%C3%BCger-ALERT-Maria-Mennicken/dp/B083XWLW16/ref=s r_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=EY8GW02UZQ3V&keywords=ute+maria+mennicken&qid=1695140980&sprefix=ute+maria+mennicken%2Caps%2C80&sr=8-1



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

Ute Düsterwald: This is a scam! Mom! On all social media like Facebook, Instagram, LinkdIn, 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&crid=1JHL6KFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&sprefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-3

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



HAUSAUFGABE:
Erstellen Sie
eine Bildbeschreibung!





By Raphael - [1], Public Domain, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4800857

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Was ist eine Bildbeschreibung – und warum ist sie so wichtig?

Wer zum ersten Mal eine Bildbeschreibung schreiben soll, fragt sich schnell:

Muss ich Kunst studiert haben, um das richtig zu machen?
Die Antwort ist eindeutig: nein.

Keine kunsthistorischen Vorkenntnisse werden für eine gute Bildbeschreibung benötigt.
Diese Fähigkeiten benötigt man:
* ein aufmerksames Auge
* genaues Beobachten
* eine sachliche Ausdrucksweise.

Beschreibung ≠ Analyse – wo liegt der Unterschied?

Ein häufiger Fehler besteht darin, eine Bildbeschreibung mit einer Bildanalyse zu verwechseln. Beide haben unterschiedliche Ziele:

Eine Bildbeschreibung konzentriert sich ausschließlich auf das, was auf dem Bild sichtbar ist und das möglichst genau und strukturiert.
Eine Bildanalyse hingegen versucht, das Dargestellte zu deuten, in einen historischen, gesellschaftlichen oder künstlerischen Zusammenhang zu stellen und Aussagen über die Bedeutung des Werks zu treffen.

Die Bildbeschreibung kommt also immer zuerst. Sie bildet die Grundlage für jede Analyse und Interpretation, ganz egal, ob in der Kunstgeschichte oder im Schulunterricht.

Warum ist die Bildbeschreibung so wichtig?

Die Aufgabe einer Bildbeschreibung ist es, einem Leser, der das Bild nicht selbst vor Augen hat, so genau wie möglich zu vermitteln, wie es aussieht. Wer beschreibt, schafft also einen sprachlichen Ersatz für das visuelle Erleben. Das erfordert eine klare Gliederung, ein gutes Gespür für Relevanz und das Bewusstsein, dass man eben nicht für sich selbst, sondern für andere schreibt. Dabei geht es nicht darum, das Bild zu bewerten oder zu interpretieren. Sondern darum, präzise, verständlich und vollständig zu formulieren, was tatsächlich zu sehen ist – so, dass sich jemand das Bild gedanklich vorstellen kann.

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Wie ist eine Bildbeschreibung aufgebaut?

Eine gute Bildbeschreibung folgt einem bestimmten Aufbau, der dabei hilft, das Gesehene sinnvoll zu gliedern und nichts zu vergessen. Sie besteht in der Regel aus drei Hauptteilen:

1. Die Basisdaten – der Einstieg

Am Anfang steht ein kurzer, informativer Überblick über das Werk. Hier werden folgende Punkte genannt:

- Künstler/in
- Titel des Werks
- Entstehungsjahr
- Material und Technik
- Format (Maße)
- Aufbewahrungsort
- (optional: Gattung, z. B. Altarbild, Porträt, Landschaftsgemälde)

Beispiel:

„Das Gemälde Vermählung Mariens wurde 1504 von Raffael mit Öl auf Holz gemalt. Das hochrechteckige Bild misst 170 × 117 cm, ist im oberen Bereich bogenförmig abgeschlossen und befindet sich heute in der Pinacoteca di Brera in Mailand."

2. Der erste Eindruck – neutral und geordnet

Im nächsten Schritt folgt der erste Gesamteindruck des Bildes – möglichst sachlich und ohne Wertung. Hier sollte deutlich werden, was beim ersten Hinsehen auffällt: Welche Motive dominieren? Wie ist die Komposition? Welche Stimmung vermittelt das Bild?

Beispiel:

„Das zentrale Brautpaar ist sofort erkennbar, umgeben von weiteren Figuren. Im Hintergrund erhebt sich ein rundes, tempelartiges Gebäude mit Kuppel. Der Gesamteindruck des Bildes ist ruhig und symmetrisch."

3. Der Bildaufbau – vom Großen ins Kleine

Nun beginnt der Hauptteil der Beschreibung. Hier wird das Bild systematisch erschlossen – am besten von vorne nach hinten oder von unten nach oben. Meist bietet sich eine Gliederung in Vorder-, Mittel- und Hintergrund an. Wer noch genauer vorgehen möchte, kann auch mehrere Tiefenebenen unterscheiden.

Beispiel:

„Das Gemälde lässt sich in vier Tiefenebenen gliedern. Im Vordergrund des Gemäldes ist die titelgebende Handlung dargestellt: die Eheschließung von

© umadus.de ©

Maria und Josef. Die beiden Hauptfiguren stehen gemeinsam mit einem Priester im Zentrum einer Gruppe von insgesamt zwölf Personen. Der Geistliche führt Josefs Hand, die einen Ring hält, zur geöffneten Hand Marias und hält zugleich ihr Handgelenk. Maria trägt ein langes rotes Kleid und einen blauen Mantel. Josef trägt ein tief dunkelblaues Gewand mit gelben Umhang, in seiner linken Hand hält er einen dünnen Stab.

Daran schließt sich der vordere Mittelgrund an, geprägt durch ein geometrisch gepflastertes Bodenmuster im Fluchtpunkt Perspektive, das den Blick zur mittleren Tür des Tempels leitet. Zwei kleinere Figurengruppen auf dem Tempelvorplatz, links zwei und rechts fünf Personen, bilden farbliche Kontraste zum helleren Bodenbelag und verstärken dadurch die Blickführung

Im Hintergrund dominiert der große Zentralbau, der durch seine runde Form und den Kuppelaufbau an einen Renaissance-Tempel erinnert. Besonders präzise wird die Beschreibung, wenn Details wie Inschriften nicht vage, sondern genau benannt werden:
„Auf dem Architrav der mittleren Tür steht die Inschrift ‚RAPHAEL VRBINAS', in den Zwickeln des Bogensturzes sind links der Buchstabe ‚M' und rechts ‚DIIII' zu lesen." usw.

<u>Worauf sollte man achten?</u>
Damit eine Bildbeschreibung gelingt, sollte man sich an folgenden Prinzipien orientieren:

1. Vom Großen ins Kleine beschreiben. Erst Überblick, dann Details.
2. Sachlich und präzise bleiben. Keine Interpretationen, keine Bewertungen.
3. Wiederholungen vermeiden. Jeder Aspekt sollte nur dort genannt werden, wo er relevant ist.
4. Nur beschreiben, was sichtbar ist. Keine Mutmaßungen oder Spekulationen.
5. Details gezielt einsetzen. Kleidung, Gesichtsausdrücke oder auffällige Gegenstände beschreiben – aber nur, wenn sie relevant sind.

<u>Welche Rolle spielen Fachbegriffe?</u>
Auch wenn eine Bildbeschreibung „ohne Vorkenntnisse" erstellt werden soll, bedeutet das nicht, dass man keine Fachbegriffe verwenden darf. Im Gegenteil: Wer den Begriff „Architrav" oder „Fluchtpunktperspektive" nachschlägt und korrekt verwendet, macht die eigene Beschreibung präziser. Die Voraussetzung ist nur, dass man versteht, was man beschreibt.

© umadus.de ©
Glücksinseln pflanzen

Leitfragen zur Bildbeschreibung

Für die Praxis hilft es, sich an konkreten Fragen zu orientieren:

Zum Werk selbst:

- Wer ist der Künstler?
- Wie lautet der Titel?
- Wann wurde das Werk geschaffen?
- Welche Technik und Materialien wurden verwendet?
- Welche Maße hat das Bild?
- Wo befindet es sich heute?
- Um welche Gattung handelt es sich?

Zum Bildinhalt:

- Was ist dargestellt?
- Wer oder was ist das Hauptmotiv?
- Welche Figuren oder Szenen sind nebensächlich?
- Wie sind die Bildebenen gestaltet?
- Welche Raumwirkung wird erzeugt?
- Wie ist der Blickverlauf?
- Welche Farben dominieren, wie ist das Licht eingesetzt?

Zur formalen Gestaltung:

- Wie wirkt die Komposition?
- Welche Perspektive wurde gewählt?
- Wie ist die Farbe aufgetragen?
- Gibt es erkennbare Stilmittel oder Besonderheiten?

Fazit: Die Kunst, genau hinzusehen
Eine Bildbeschreibung ist keine Nebensache, sondern ein zentrales Instrument im Umgang mit Kunst. Wer beschreiben kann, was er sieht, hat den ersten – und wichtigsten – Schritt getan, um ein Werk zu verstehen. Dabei geht es nicht um Interpretation oder Bewertung, sondern um die Fähigkeit, genau hinzusehen und verständlich zu formulieren.
Gerade im Schulkontext ist die Bildbeschreibung die ideale Übung, um Sprachfähigkeit, Strukturierung und visuelles Denken zu verbinden. Wer das beherrscht, wird nicht nur in Kunst, sondern auch in Deutsch, Geschichte oder Ethik profitieren.
Also: **Augen auf, Stift raus – und los geht's!**

© umadus.de ©
Glücksinseln pflanzen

Afrikas Wildnis zum Ausmalen



Über 40 liebevoll gestaltete Ausmalmotive – darunter Löwen, Giraffen, Zebras, Elefanten, Flamingos und viele mehr.

Dazu kleine Texte, Safari-Momente und Mitmachfragen, die zum Staunen und Lernen einladen.
🎨 Ideal für kleine Künstler ab 5 Jahren
Mit klaren Linien, viel Platz für Farbe und Fantasie.
Ob zu Hause, in der Kita oder als Geschenk – dieses Buch ist mehr als ein Malbuch. Es ist eine kleine Reise in die Savanne.
🟦 Was Kinder (und Eltern) begeistert:
✔️ Spielerisches Kennenlernen der Tiere Afrikas
✔️ Geschichten & Szenen aus dem Safari-Alltag
✔️ Fördert Kreativität, Konzentration & Wissen
✔️ Perfekt für ruhige Momente – ganz ohne Bildschirm

📦 Jetzt erhältlich bei Amazon
Suchbegriff: „Die Serengeti ist nicht weit – Ausmalbuch“

https://www.amazon.de/Serengeti-nicht-Löwen-Zebras-Sonnenschein/dp/B0F8H4Q6GP/ref=sr_1_3?__mk_de_DE=

© umadus.de ©
Glücksinseln pflanzen



Gut zu wissen!
Meine Autopflege im Sommer



1. Das Scheibenwischwasser ist immer aufgefüllt.
2. Bei jedem Tankvorgang alle Autoscheiben reinigen.
3. Die Autoscheiben sind ca. alle zwei Wochen von innen zu reinigen.
4. Einmal wöchentlich wird der Ölstand gemessen und bei Bedarf nachgefüllt.
5. Die Kühlerflüssigkeit wird überprüft und eventuell nachgefüllt.
6. Die Scheiben und der Wagen sind regelmäßig zu reinigen, um Vogelkot, Staub, Pollen und Insekten zu entfernen. Vor allem Vogelkot zerstört den Lack.
7. Saugen Sie regelmäßig den Wagen aus. Halten Sie ihn von innen sauber.
8. Haben Sie immer zwei Liter Wasser bei sich.
9. Haben Sie ein Badehandtuch dabei, decken Sie bei Sonnenschein das Lenkrad und die Armaturen ab.
10. Reifen und Felgen regelmäßig abwaschen.
11. Die Armaturen regelmäßig mit einem Fasertuch oder feuchtem Tuch abwischen.
12. Den Luftdruck im Reifen regelmäßig überprüfen.
13. Lassen Sie die Klimaanlage regelmäßig warten.
14. Kontrollieren Sie, bobald es wieder früher dunkel wird, die Lampen und Blinker.
15. Haben Sie immer eine Kuscheldecke, Strohmatte dabei. Im Sommer gibt es immer schöne Orte zum Verweilen.



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



Gartenrächnen 1
Mit Herz, Hand und Humor durch das Gartenjahr

In diesem liebevoll gestalteten Mitmachbuch begleitet der kleine Luis den Gartenzwerg Thorben durch ein ganzes Jahr im Garten. Dabei geht es nicht nur ums Säen, Pflanzen und Düngen – auch das Rechnen kommt nicht zu kurz! Vom Einkauf von Samen und Werkzeug über die Planung der Beete bis hin zum Verkauf der Ernte wird Mathematik hier spielerisch und lebensnah vermittelt. Viele spannende unterschiedliche Aufgaben fordern zum Mitmachen auf.

Ein spannendes, vielseitiges Buch für Kinder ab der 2. Klasse – ideal für Schule, clevere junge Menschen, Ferientage und Projekttage.

ISBN: 978-3-819087-49-3
Dieses Buch ist im Buchhandel erhältlich!
Direkt bei epubli:
https://www.epubli.com/autoren/ute-duesterwald-42477

© umadus.de ©
Glücksinseln pflanzen

Der Balkongarten im Sommer

Der Sommer ist gekommen und die ersten Ernten auf dem Balkon laufen vorbildlich.
Diese Pflanzen lieben es, morgens mit lauwarmen Wasser begossen zu werden.

Doch können noch weitere Pflanzen gepflanzt, gesetzt und gesät werden. Je nach Lage und Region sind Ernten bis Mitte November möglich.
Gehen wir den Sommer durch. In der sehr heißen Zeit werden auf stark sonnigen Balkonen hitzeempfindliche Pflanzen nicht gesät. Dieser Balkon sollte dann beschattet werden. Auch die Wahl, wie bereits in der UMADUS 1/2025 berichtet, der Pflanzen hängen von der Lage Ihres Balkons ab.
Zucchini, Tomaten, Gurken, Kürbisse sollten schon gepflanzt sein, lieben Wärme und Sonne.





Aufgaben im Sommer:

+ Morgens und abends gießen,
+ Düngen,
+ Eierschalen zerkleiner, mahlen in die Erde einarbeiten
+ Unkraut entfernen,
+ Boden lockern,
+ Schnecken, Raupen, Käfer absammeln und wegbringen
+ Die Erde der Zwischenreihen mit Gründung (z. B. Grasschnitt) düngt, hält die Feuchtigkeit im Boden.

Auf der nächsten Seite ist eine kleine Aufstellung von Gemüse, das jetzt noch gesetzt werden kann. Etwas weniger Arbeit bereitet der Kauf von Jungpflanzen.





© umadus.de ©

Pflanzen	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12
Salat	X	X	X		X	X	X	X	A	
Schwarzwurzel	X	X	X					X	X	
Endivie	X	X	X				X	X	X	
Rettich	X	X	X			X	X	X	A	
Bohnen	X	X			M	X	X	A		
Porree	X						M	X	X	X
Blumenkohl	X	X			X	X	X	X	X	
Rote Beete	X					A	X	X		
Brokoli	X	X			X	X	X	X	X	
Kohlrabi	X	X			M	X	X	A		
Weißkohl	X	A				X	X	X	A	
Grünkohl	X	X	A					M	X	X

X = Pflanzzeit - X = Erntezeit

A = Anfang - M = Mitte

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Der Balkongarten im Sommer

Zwei kulinarische Pflanzideen für den Balkon



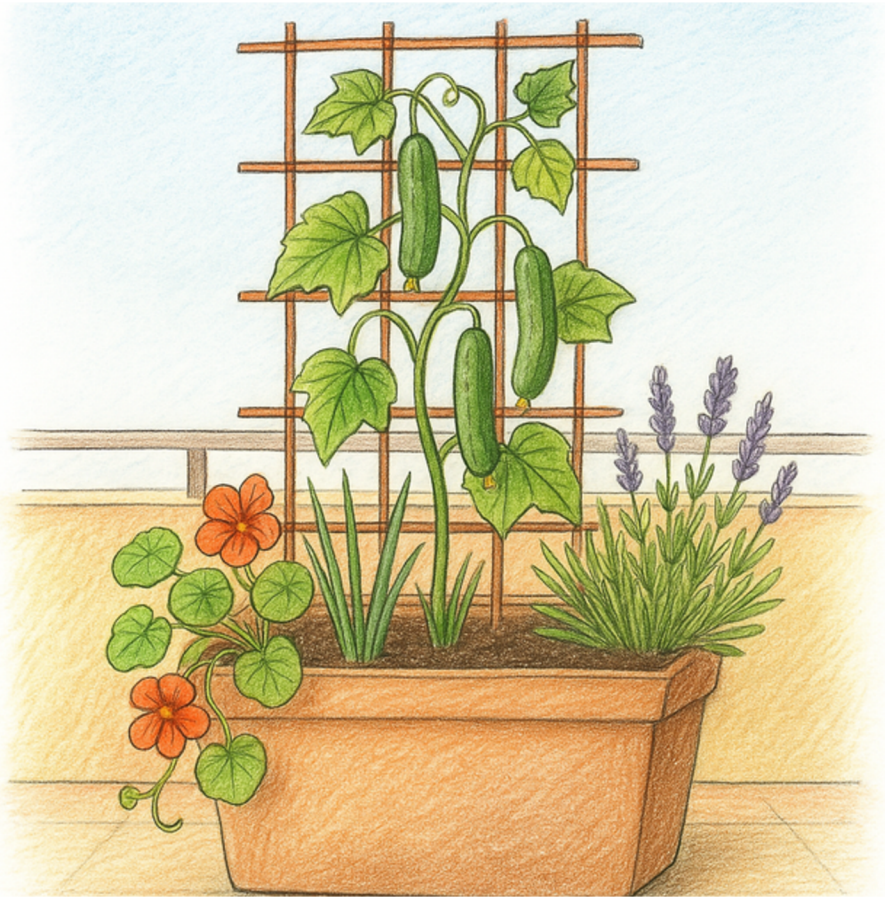
1. Alles nur Gurke ...

Die Gurken lieben einen warmen, sonnigen Platz. Der Standort sollte auch windgeschützt sein. Diese Pflanzen lieben es, morgens mit lauwarmen Wasser begossen zu werden.

Gurken sind Rankpflanzen, deswegen ist ein Rankgitter als Kletterhilfe im Gefäß aufzustellen. Werden die ersten Früchte entfernt, wachsen die nächsten umso schöner. Die Früchte werden mit dem Messer abgeschnitten.

Dazu kann Kapuzinerkresse gepflanzt werden. Die Blüten können im Salat mitverarbeitet werden. Einige rote Zwiebeln und erstmalig Lavendel bilden in diesem Sommer bei mir eine Gemeinschaft. Der Lavendel kann dabei helfen Gurkenkäfer und Blattläuse zu vertreiben.

Tomaten gehören nicht in diesen Topf. Gurke und Tomate sind keine guten Pflanznachbarn. Leben diese nebeneinander kommt es zu einem Kümmerwuchs.
Gurken lieben feuchte, windfreie und sonnige Standorte und Tomaten trockene und sonnige.



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Der Balkongarten im Sommer

2. Die Salatbar ist angerichtet

In einem Hochbeet werden Kopfsalate, Blattsellerie, Schnittlauch, Zwiebeln, Rote Beete, Endiviensalat, Zichoriensalat, roten Pflücksalat, Petersilie, Winterrauke, Radieschen angepflanzt.

Alles hängt ein wenig von der Größe des Beetes ab. Zichoriensalat (Zuckerhut) oder Endiviensalat halten auch kühlere Temperaturen aus. Sie schmecken leicht bitter.

Der Kopfsalat hat eine kurze Kulturzeit und kann mehrmals neu gesät werden.

Schnittlauch ist regelmäßig mit einer Schere oder einem Messer zu schneiden, dann wird er dichter und stärker im Wuchs.



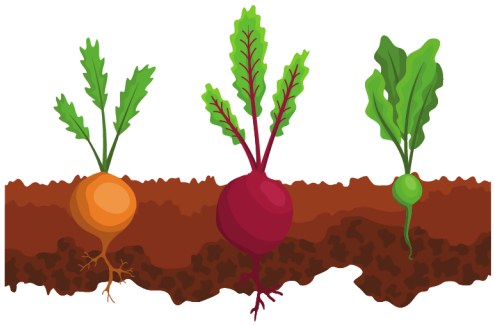
© umadus.de ©

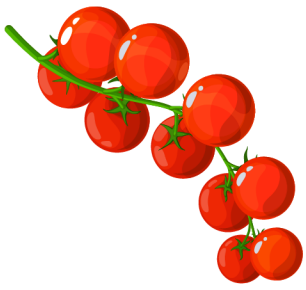
Glücksinseln pflanzen

Gut zu wissen!
Meine Balkonpflanzen



1. Morgens und abends die Pflanzen gießen.
2. Bei der Pflanzung sind sie erstmalig zu düngen. Danach einmal monatlich während der Wachstums- und Blühphase.
3. Verwelkte Blüten sind abzuschneiden. Deswegen entwickeln sich neue Knospen. Werden die verwelkten Blüten nicht entfernt, bilden sie Samen.
4. Das Unkraut ist regelmäßig zu entfernen und die Erde leicht zu lockern.
5. Schon bei der Pflanzung ist auf den Standort (sonnig - halbschattig) der einzelnen Pflanzen zu achten.
6. Pflanzen sind regelmäßig zu drehen, damit erhält die Pflanze von allen Seiten ausreichend Sonnenlicht.
7. Töpfe aus denen das Wasser nicht ablaufen kann, müssen nach dem Regen auf überschüssiges Wasser überprüft werden.
8. Tomaten, Gurken, Zucchini ... sind regelmäßig zu ernten.
9. Die Pflanzen sind regelmäßig auf Schädlinge, Pilzebefall ... zu überprüfen.
10. Die Pflanzen werden am Wurzelballen gegossen.
11. Kräuter sind zu trocknen. Es ist darauf zu achten, dass kein Samen gebildet wird.

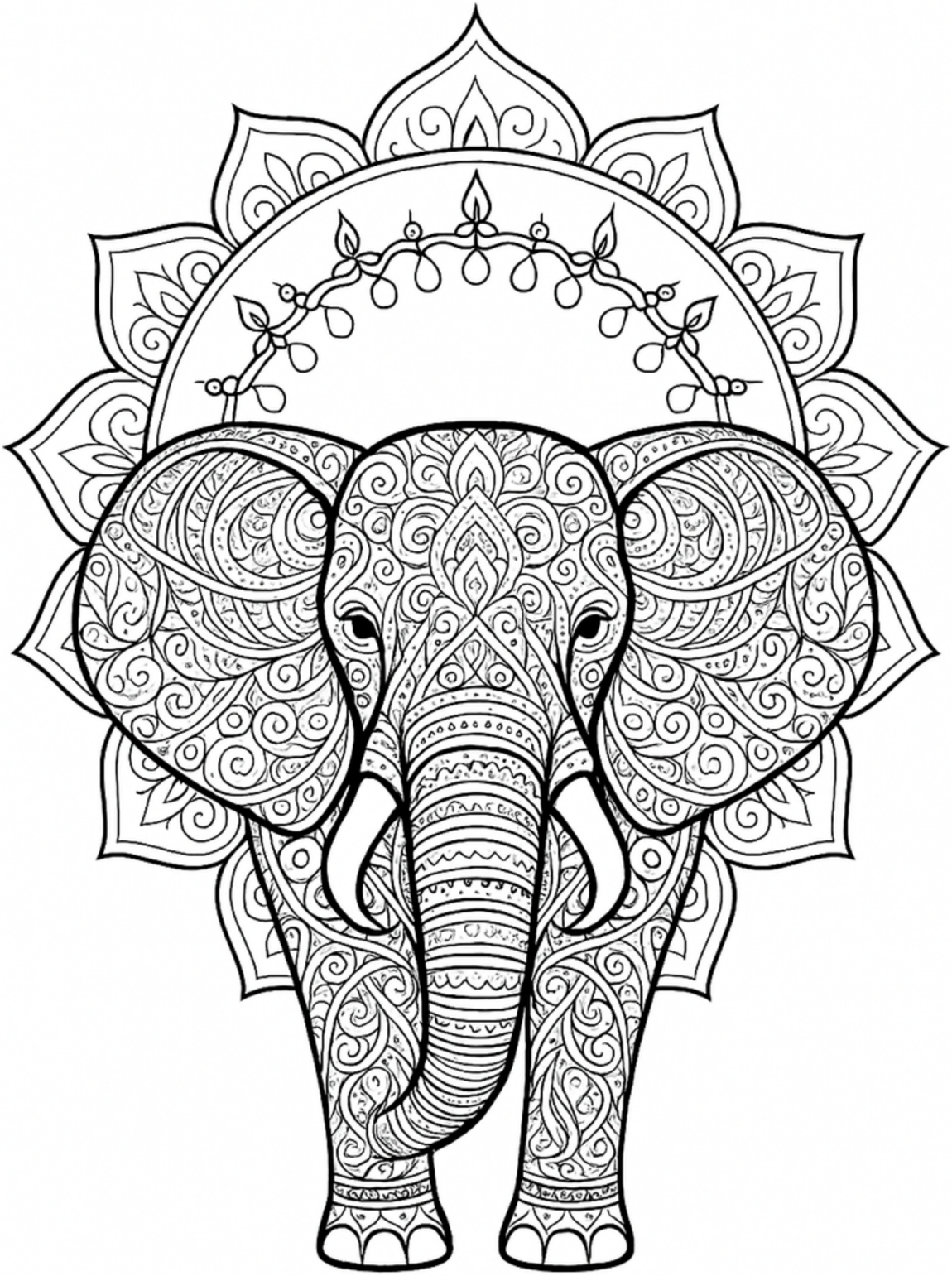




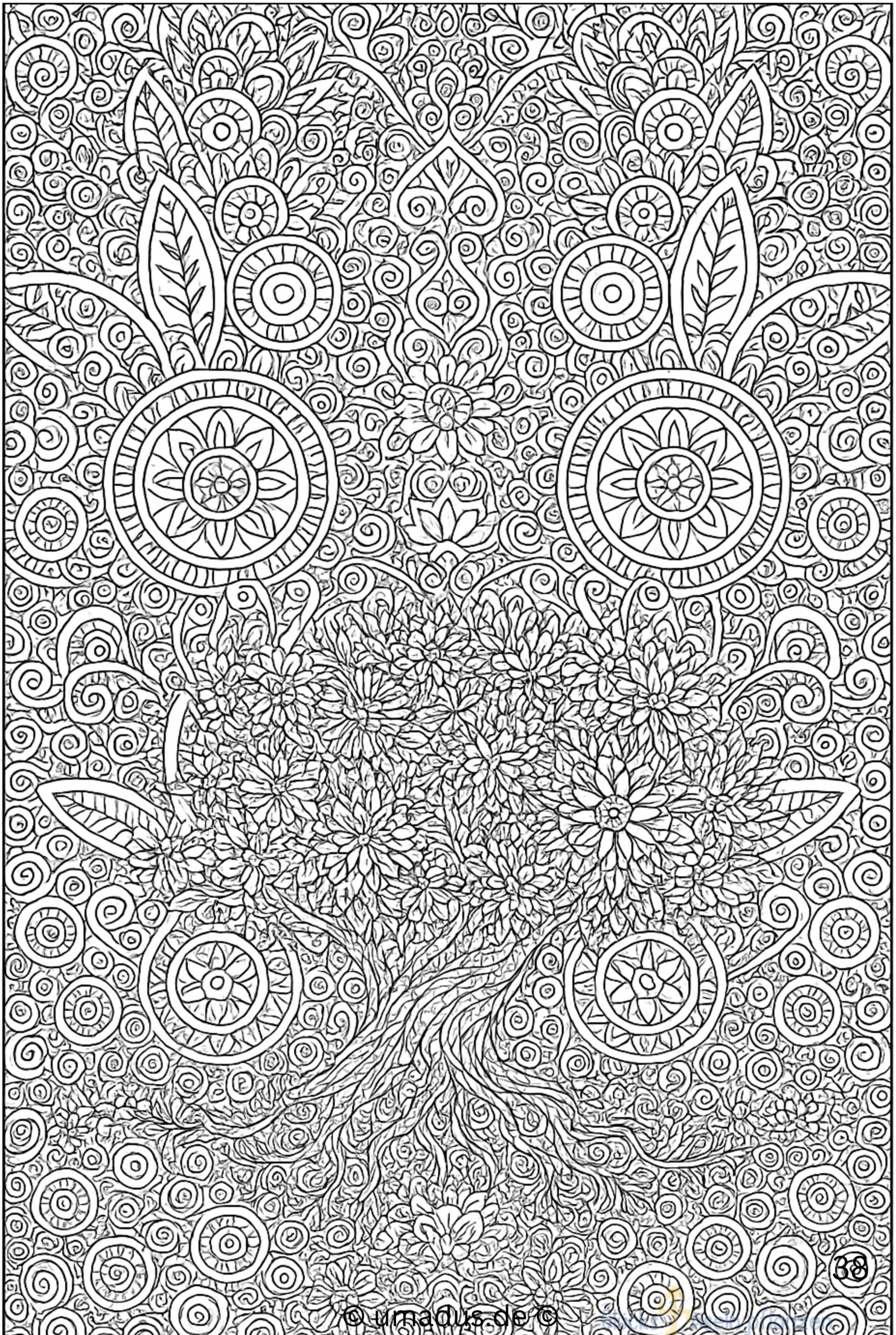


© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



© umadus.de ©



© urmadus.de ©

Salami-Wörter

Finden Sie in den folgenden drei Worten weiter. Man geht Scheibchenweise vor. Nehmen wir das Wort “Prozesse”. Lassen Sie uns Salamiwörter finden



Beispiel:

Im Wort ”PROZESSE”:
PRO, ESSE, PRESSE,
ROSE, SEE, OESE

GRILLABEND (10 Wörter)

MÜCKENSTICH (10 Wörter)

PARTYSTIMMUNG (10 Wörter)

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Verrutschtes ABC

Die Buchstaben haben sich einfach im ABC um eine Stelle weiter verschoben. Bringe den Text wieder in Ordnung. Es steht B statt A, C statt B usw.... Werden die Buchstaben auf den richtigen Platz gerückt, ist das Gedicht enträtselt. **Ö = Ö**

WPO EFS FMCF CJT AVN SiFJOF

VOE iJOXJFEFS CJT AVN VOHBSOMBME

NÖHFO XPiM EJF CFTUFO TFJO,

EJF JDi BVG XFJUFS FSEF GBME.

XFJTT JDi SFDiU AV TDiBVFO

TDiÖOiFJU, AVDiU VOE FiS’,

OVO, CFJ HPUU, TP TDiXÖS’ JDi, BOEFST OJNNFSNFiS

GJOEFO TJDi TP iPMEF GSBVFO.

Walter von der Vogelweide

Verrutschtes ABC

Die Buchstaben haben sich einfach im ABC um eine Stelle weiter verschoben. Bringe den Text wieder in Ordnung. Es steht B statt A, C statt B usw.... Werden die Buchstaben auf den richtigen Platz gerückt, ist das Gedicht enträtselt. Ö = Ö

WPO EFS FMCF CJT AVN SiFJOF
Von der Elbe bis zum Rheine
VOE iJOXJFEFS CJT AVN VOHBSOMBME
und hinwieder bis zum Ungarnland
NÖHFO XPiM EJF CFTUFO TFJO,
mögen wohl die Besten sein,
EJF JDi BVG XFJUFS FSEF GBME.
die ich auf weiter Erde fand.
XFJTT JDi SFDiU AV TDiBVFO
Weiß ich recht zu schauen
TDiÖOiFJU, AVDiU VOE FiS’,
Schönheit, Zucht und Ehr’,
OVO, CFJ HPUU, TP TDiXÖS’ JDi, BOEFST OJNNFSNFiS
nun, bei Gott, so schwör’ ich, anders nimmermehr
GJOEFO TJDi TP iPMEF GSBVFO.
finden sich so holde Frauen.

nach Walter von der Vogelweide

© umadus.de ©

MAMAS SPRÜCHE

“Du wirst niemals wissen, was genug ist, bis du weißt, was mehr als genug ist.” (William Blake)

“Ein Mensch, der sich rühmt, niemals seine Meinung zu ändern, ist ein Hohlschädel, der an die Unfehlbarkeit glaubt.” (Honoré Balzac)

“Kümmert es Sie, was andere über Sie denken?” (Carl Duerr)

“Freude an der Arbeit und Engagement für ein sinnvolles Ziel führen zur Selbstverwirklichung.” (Eckart Flöther)

“Niemand respektiert einen Chef, der eine halbfertige oder mangeldhafte Arbeit akzeptiert.” (Götz Hohenstein)

“Ein positiver Verstärker intensiviert das Verhalten.” (Burrhus Skunner)

“Alles was wir tun, tun wir mit einem Hintergedanken.” (Aristoteles)

“Nicht Zielvorgabe, sondern Zielvereinbarung.“ (Eckart Flöther)

“Lob muss wertvoll gehalten werden.” (Cyril Northcote Parkinson)

“Nichts ist praktischer als eine gute Theorie.” (Immanuel Kant)

“Die Menschen fürchten das Unbekannte, und jede Veränderung bringt etwas Unbekanntes.” (Richard Fabris)

“Die eine Hälfte der Menschheit drückt sich falsch aus, und die andere Hälfte missversteht es.” (Roda Roda)





© umadus.de ©

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

© umadus.de ©

Suchbild

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Die Salzprinzessin - Prinzessin Mäusehaut

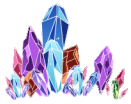
Gesammeltes Märchen der Gebrüder Grimm, frei nacherzählt

Es gab einen König, der drei wunderschöne Töchter hatte. Der König überlegte: „Wie gerne haben mich meine Töchter?“ Deshalb stellte er seinen Töchtern die Frage: „Wie sehr liebt ihr mich?“

Die älteste Tochter sprach: „Ich liebe dich wie das ganze Königreich!“



Die mittlere Tochter sprach: „Ich liebe dich wie die schönsten Edelsteine.“



Der König war sehr glücklich über die Antworten seiner Töchter. Nun wandte er sich an seine jüngste Tochter: „Und wie ist es mit dir?“



„Ich liebe dich wie Salz“, sprach sie.



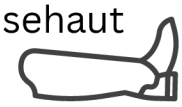
Der König war verwirrt. Er dachte, dass er sich verhört habe. So etwas Alltägliches wie Salz hatte doch keinen Wert.
Er forderte seine Tochter mehrmals auf, ihre Meinung zu ändern. Doch sie verharrte auf ihrer Meinung. Daraufhin wurde der König so wütend, dass er einen Diener beauftragte, seine jüngste Tochter in den Wald zu führen und zu töten.



Im Wald angekommen, bettelte die Prinzessin um ihr Leben. Der Diener war ihr treu ergeben und sagte, dass er mit ihr gehen und dienen würde. Jedoch hatte die Prinzessin keine großen Wünsche. Sie bat nur um ein Mäusekleid. Der Diener brachte es. Sie wickelte sich darin ein und zog los.
Bald erreichte sie den Hof des benachbarten Königreichs und gab sich als Mann aus. Sie bat den König, sie in seine Dienste zu nehmen. Er stellte sie ein. Abends zog sie dem König die Stiefel aus. Oftmals warf der König ihr die Stiefel an den Kopf. Einmal fragte er sie: „Woher kommst du?“



„Aus dem Land, wo man den Leuten die Stiefel nicht an den Kopf wirft“, antwortete sie. Der König wurde gegenüber Mäusehaut aufmerksam.



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



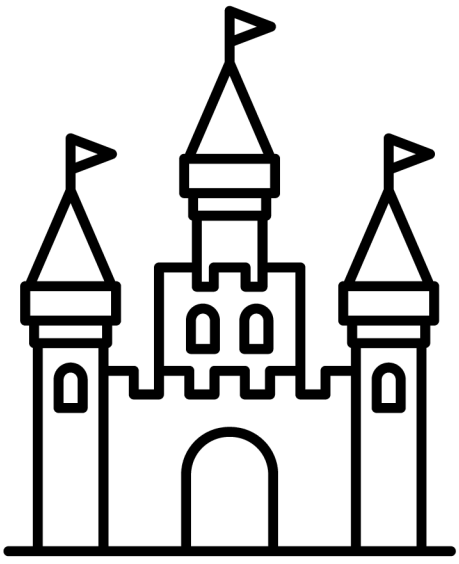
© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Die Salzprinzessin - Prinzessin Mäusehaut

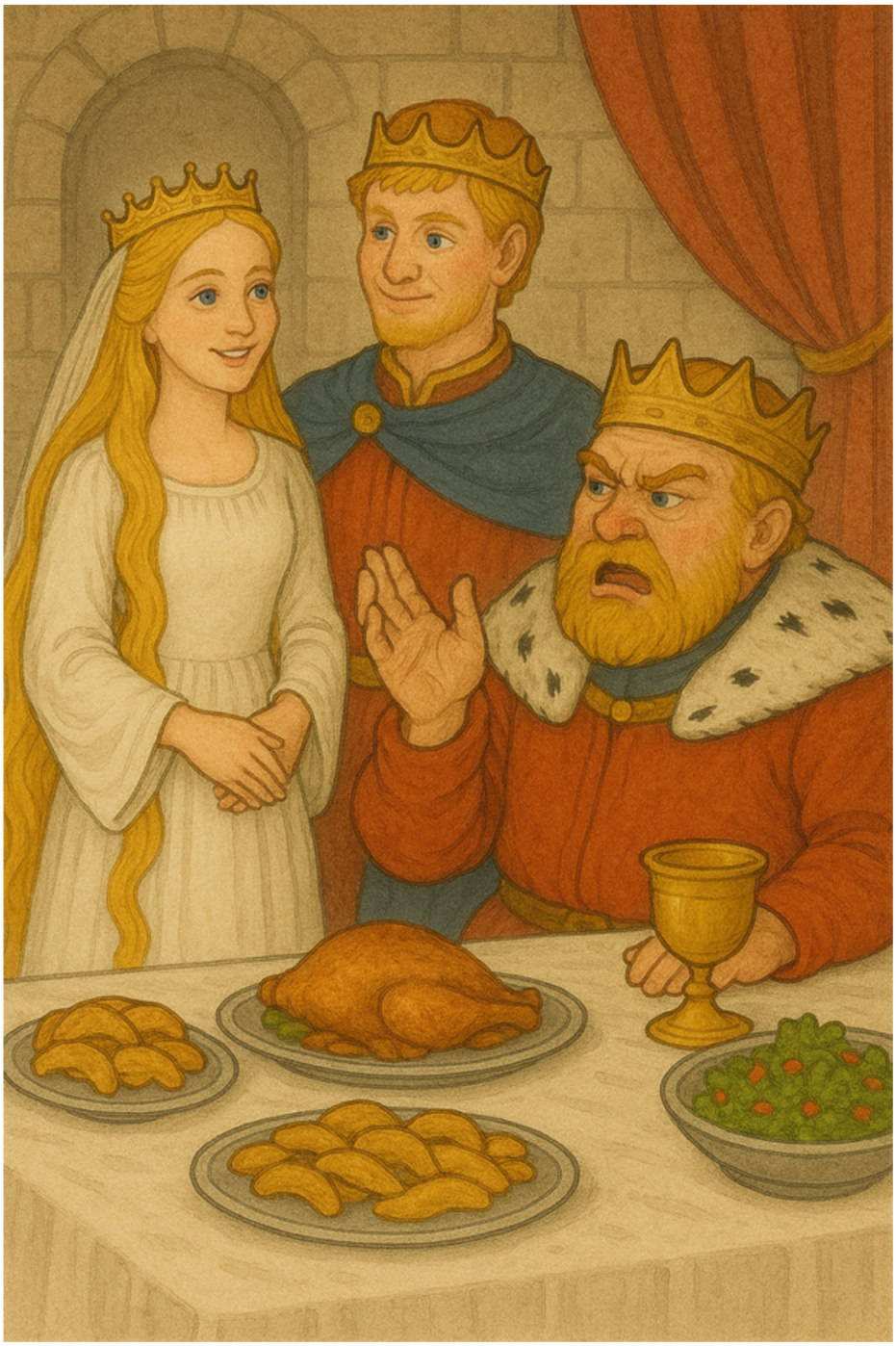
Gesammeltes Märchen der Gebrüder Grimm, frei nacherzählt

Eines Tages kam ein Diener mit einem wertvollen Ring zum König. Er erzählte ihm, dass er diesen Ring gefunden hatte und dass Mäusehaut ihn verloren haben müsse. Sicherlich habe sie ihn gestohlen, denn er sei zu kostbar und sie könne sich diesen Ring unmöglich leisten, vermutete er.
Der König ließ Mäusehaut kommen und fragte nach dem Ring. Da sah sie keine andere Möglichkeit, als ihr wahres Ich zu zeigen. Sie schälte sich aus dem Mäusemantel, und heraus kam eine wunderschöne Prinzessin mit langen, goldgelben Haaren. Sie war bildschön.
Der König war sprachlos. Er trat hervor, setzte ihr die Krone auf und erklärte sie zu seiner rechtmäßigen Gemahlin.
Bald wurde die Hochzeit gefeiert. Auch Mäusehauts Vater wurde eingeladen. Er war der Ansicht, dass seine Tochter schon längst verstorben sei. Auch deswegen erkannte er sie nicht.
An der Tafel wurden ihm alle Speisen ungesalzen serviert. Der Vater regte sich über dieses fade, schmacklose Essen auf und sprach: „Ich möchte eher nicht mehr leben, als so ein schmackloses Mahl zu mir zu nehmen.“
Als die Braut die Worte ihres Vaters hörte, sprach sie: „Jetzt wollt ihr nicht leben ohne Salz, und doch habt ihr mich einmal töten lassen, weil ich sagte, ich hätte euch lieber als Salz!“
Erschrocken erkannte er seine Tochter. Er nahm sie überglücklich in die Arme und küsste sie. Er bat sie um Verzeihung. Nun sprach er, dass ihm Salz lieber sei als sein Königreich und alle Edelsteine der Welt. Er war überglücklich, dass er seine Tochter wiedergefunden hatte.



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



🐾 **Süße Tierkinder – Mein erstes Mandalatierbuch!** 🐾

Ein liebevolles Ausmalbuch für Kinder ab 5 Jahren

50 wunderschöne Mandalas mit niedlichen Tierkindern warten darauf, bunt ausgemalt zu werden!

Ganz ohne Text – damit die kleinen Künstler sich voll und ganz auf das Ausmalen konzentrieren können.

🖍️ Fördert Konzentration, Kreativität und Feinmotorik

🐶 Nur Tiermotive – von Katzenbabys bis zu kleinen Elefanten

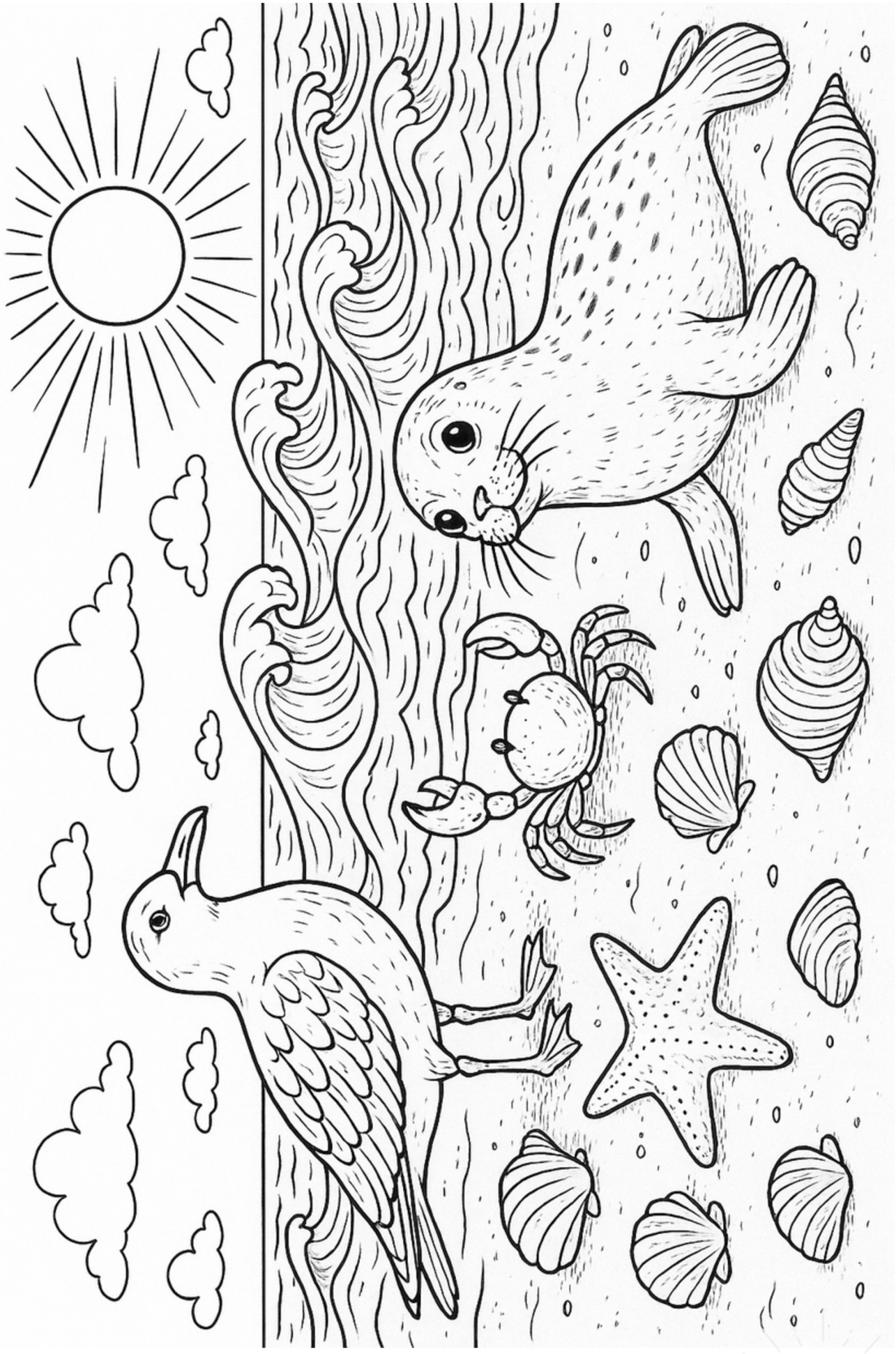
🎁 Ein ideales Geschenk für Vorschulkinder und Tierfreunde

📚 Jetzt erhältlich bei Amazon – einfach suchen:
„Süße Tierkinder Mein erstes Mandalatierbuch“

https://www.amazon.de/erstes-Mandalatierbuch-süsse-Tierkinder-Jahre/dp/B0F6CHF5RP/ref=sr_1_4?__mk_de

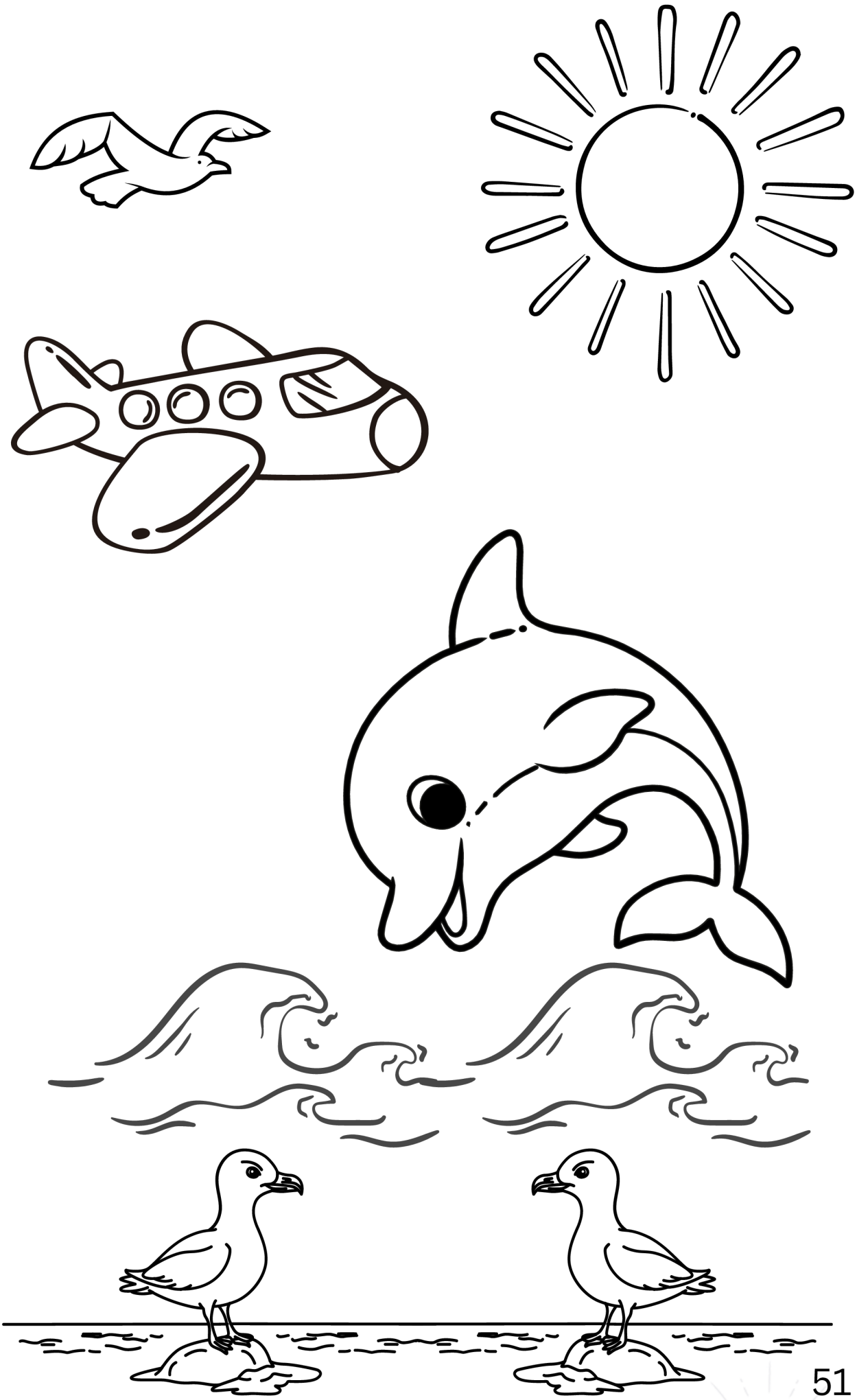
© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

„Tierisch süßer Ausmalspaß für Kinder ab 5 Jahren!“



Suchen Sie eine kreative Beschäftigung, die Kinder begeistert und gleichzeitig fördert?

Dann ist dieses liebevoll gestaltete Mandala-Malbuch genau das Richtige!
„Süße Haustierbabys – Mandalas zum Ausmalen ab 5 Jahre“ bietet über 40 zuckersüße Motive mit Kätzchen, Welpen & Co. – ideal zur Förderung von Konzentration, Feinmotorik und innerer Ruhe.
Ein wertvolles Mitbringsel für Eltern, Pädagog:innen oder Großeltern, die eine sinnvolle Beschäftigung mit Herz suchen. 💗
Jetzt erhältlich bei Amazon!

https://www.amazon.de/Süsse-Haustierbabys-Mandalas-Ausmalen-Jahre/dp/B0F6D122PZ/ref=sr_1_5?

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Schwimmen können



Ihr Kind ist in Gefahr!

Das Leben steckt voller Gefahren, doch manche Gefahren kann man reduzieren.

Der Sommer ist da. Alle zieht es ans Wasser. Schnell die Decke in den Kofferraum, den Grill mitgenommen, das Paddelboot und das aufblasbare Krokodil für das Kind.
Auf auf es geht ans Wasser, an einen See, Fluss oder ans Meer. Wie schön ist es, das kühlende Nass auf seiner Haut zu spüren. Die Freude pur.

Doch plötzlich schweigen. Alle starren versteinert auf die kleine Krokodilmatratze, die von der Strömung und dem Wind weggetrieben wird. Drauf liegt ein Junge, fünf Jahre alt. Er kann nicht schwimmen. Er schreit. Die Eltern am Ufer können ebenfalls nicht schwimmen.
Hurtig laufen zwei ins Wasser und fangen an zu kraulen langsam verschwindet die Krokodilmatratze am Horizont.

Die Retter erreichen das Kind und bringen es zurück. “Gott sei gedankt!”, denken alle.

Wasser ist Lebensfreude. Wasser kann innerhalb von Sekunden Ihr Leben für immer dramatisch verändern. Es kann gefährlich - lebensgefährlich werden.

Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es nur bis zu maximal bis zu den Knien ins Wasser darf. Je nach Strömung ist dieses schon zu gefährlich.

Als meine Kinder schwimmen konnten, durften sie bis zum Bauchnabel rein. Da können sie ganz viel Unfug machen. Toben, tauchen, schwimmen, Ball spielen und vieles mehr. Ich spreche hier von Seen, Flüssen, Meer.

Mein Großvater saß immer am Strand und hat uns beobachtet und näher gerufen, wenn wir zu weit im Wasser waren.

Schon in meiner Kindheit durfte ich erfahren, wie gefährlich Wasser ist. Des öfteren fuhr die Feuerwehr an einen nahegelegenen Fluss und holte dort Menschen raus. Meistens war es Selbstmord. Doch auch Paddler, die die Gefahren nicht erkannten, da der Fluss so ruhig aussah.

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Nachhaltig geprägt haben mich andere Erlebnisse.

Als ca. 4-jährige spielten meine Mutter und ich Wellenreiten am **Mittelmeer**. Ich war ca. bis zu den Waden im Wasser. Wir hielten uns gegenseitig an den Unterarmen fest. Trotzdem wurden wir auseinandergerissen. Ich fand mich ein ganzes Stück weiter am Strand wieder.

Viele Jahre später besuchten wir einen Nordseestrand in Dänemark. Wir hatten recht stürmisches Wetter. Surfer lieben so ein Wetter. Einige waren unterwegs.
Mein erster Gedanken war: “Sind die lebensmüde?”
Plötzlich stürmte einer der Surfer aus dem Meer und nahm das Fernglas und suchte das Meer ab. Einer von ihnen war für immer verschwunden.

Unterschätzt wird auch die Strömung in Flüssen, Seen und Meeren. Sie können kalt und warm sein. Dieser Temperaturwechsel kann zu krämpfen führen. Für mich sind die Strömungen schlimmer, die den Menschen hinaus- oder runterziehen.

Am Stettiner Haff an einem beaufsichtigten Strand befanden wir uns. Da ich auf der gesamten Länge des Schwimmbereiches an den Schwimmabgrenzungen viele Schwimmer sah, sind wir an der Seite im Schwimmbereich ins Wasser gegangen. Die Kugel erreichten wir schnell und schon ging es zurück.

Unerwartet hatten wir eine sehr starke Gegenströmung. Gefühlt wie drei Schritte vor und zwei zurück.

Als ich das nach zwei Zügen spürte, dass ich auf der Stelle blieb. Beruhigte ich mich zuerst und machte schnell einen Plan. Mühselig schob ich beide schwimmend nach vorne. Ich war überglücklich, als ich wieder stehen konnte und beide sicher ans Ufer bringen konnte.

Was war geschehen?
Es war eine Flußmündung in der Nähe ca. 100 m entfernt. Und das Flußwasser trieb ganz natürlich ins Haff hinaus.

Wie schnell Wasser zurückkehrt erlebte ich in der Normandie. Mehrere Tage hintereinander schaute ich mir dieses Naturereignis an.

Das Meer - Ebbe und Flut

Am Meer ist es spannend, das Kommen und Gehen der Gezeiten zu beobachten. Hört man genau hin, bekommt man den Wechsel von Ebbe nach Flut und umgekehrt mit. Der Klang der Welle verändert sich.

Wir waren in der Normandie und setzten uns oberhalb des Strandes hin. Wir saßen nahe der Mündung eines Flusses. Es war Ebbe. Der Strand war schön. Die Sonne schien und ich ging bis zu einer gewissen Markierung. Da ich unruhig war, kamen alle wieder mit mir zurück. Zwar langsam - aber im Zeitfenster. Mittlerweile saßen wir wieder auf unseren Steinen, genossen die Sonne und beobachteten Menschen und Vögel.

Viele kamen zurück. Plötzlich sah ich einen Mann mit Sonnenbrille und kurzer Hose. Dieser schrie und gestikulierte wie verrückt. Ich war ein wenig verwundert. Kurz darauf kreiste ein Hubschrauber über unsere Köpfe.

Die Menschen, die noch über den weiten Strand liefen, wurden ans Ufer beordert.

Ich sah rechts zur Flussmündung. Er war noch ein Rinnsal. Doch ganz schnell war er wieder ein breiter Fluss Das Wasser strömte ins Meer.
Ich wendete meinen Kopf nach links, da sah ich den Mann mit der Sonnenbrille schon mit dem Motorboot in hoher Geschwindigkeit kommen. Dieser Bereich war innerhalb kürzester Zeit wieder zu einem gefährlichen Meer geworden.

Gefahren sind nicht zu unterschätzen. Jeder hat Erlebnisse. Doch wollte ich explizit mit einigen meiner prägnantesten Wassereindrücke ein Gefühl für Gefahren am Wasser erwecken.

Es wird immer an Seen vor Wellen und Brandungen gewarnt. Winde sind eine oft unterschätzte Gefahr. Am Bodensee und anderen Seen wird vor Fallwinden gewarnt.



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Flaggen am Strand

Beim Betreten des Strandes ist das Meer zu beobachten. Hat es Wellen mit kleinen tänzelnden Schaumkronen? Dies kein Tag, um weit ins Meer reinzugehen.

Wie hoch steigt das Wasser, wenn eine Welle kommt? Vom Knie bis ...? Beobachten Sie viele Kleinigkeiten. Wie hoch steigt das Wasser am Strand heute?

Deswegen sind auch die Flaggen am Strand zu beachten.

Flaggenkunde am Strand

Flagge	Bedeutung
Rot	Schwimmen & Baden verboten – **Lebensgefahr**
🟡 **Gelb**	Baden nur für **geübte Schwimmer** empfohlen
🟡 **Rot-Gelb**	Strand bewacht – Baden in gekennzeichnetem Bereich sicher
⚫ **Schwarz-Weiß**	Surf- bzw. Bootseinfahrt – Schwimmen verboten
Schwarze	Strand & Wasser gesperrt
Blaue	Ausgezeichnete Wasserqualität
🟢 **Grün**	Hat **keine** sicherheitsrelevante Aussage; auf aktuelle Bedingungen achten

Merke: Keine Flagge = Schwimmen **auf eigene Gefahr**.

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen

Weitere versteckte Gefahren

• **Flüsse & Kanäle:** Ruhig wirkende Oberflächen täuschen.
Unterströmungen ziehen nach unten oder vom Ufer weg.

• **Seen & Baggerlöcher:** Plötzliche starke Temperaturunterschiede können Krämpfe auslösen.
• **Meere:** Brandungen, Strömungen sowie Ebbe und Flut verändern Wassertiefen binnen Minuten.

Temperaturschock
Selbst an heißen Tagen bleibt tiefes Wasser kalt. Ein Sprung vom Steg kann bei untrainierten Kindern (und Erwachsenen) Kreislaufprobleme verursachen.

Selbstüberschätzung
„Mein Kind hat doch einen Schwimmkurs besucht!“ Ein Seepferdchen-Abzeichen heißt noch lange nicht, dass ein Kind sicher schwimmen kann. Richtwert: Mindestens **15 Minuten** durchgehend schwimmen **ohne** Hilfsmittel.



Schwimmen können ist ein Muss!

In Schwimmbädern habe ich des Öfteren 3- bis 4-jährige Kinder “gerettet”, die mir “ertrinkend schwimmend” entgegenkamen. Sie waren mit den Großeltern unterwegs und konnten laut Eltern schwimmen, denn sie hatten einen Schwimmkurs besucht.

Nach meinen privaten Erfahrungen ein Schwimmkurs nichts. Doch hängt alles vom Trainer und seinem Lernprogramm ab.

Hier sind die Eltern in der Verantwortung und niemand anderes. Es gibt gute Schwimmkurse. Schwimmvereine, DLRG und viele andere.

Einmal wöchentlich sollten Eltern mit ihren Kindern schwimmen gehen. Können sie eine Viertelstunde schwimmen, problemlos tauchen, dann kann man sie vorsichtig aus der Obhut entlassen.

Wobei ich sie auch noch bis sie ungefähr 13 sind diskret “begleiten” würde.

Weitere versteckte Gefahren

- **Flüsse & Kanäle:** Ruhig wirkende Oberflächen täuschen. Unterströmungen ziehen nach unten oder hinaus.
- **Seen & Baggerlöcher:** Plötzliche hohe Temperatursprünge können Krämpfe auslösen.
- **Meere:** Brandung, Rippströmungen sowie Ebbe und Flut verändern Wassertiefen binnen Minuten.

Temperaturschock
Selbst an heißen Tagen bleibt tiefes Wasser kalt. Ein Sprung vom Steg kann bei untrainierten Kindern (und Erwachsenen) Kreislaufprobleme verursachen.

Selbstüberschätzung
„Mein Kind hat doch einen Schwimmkurs besucht!“ Ein Seepferdchen-Abzeichen heißt noch lange nicht, dass ein Kind sicher schwimmen kann. Richtwert: Mindestens **15 Minuten** durchgehend schwimmen **ohne** Hilfsmittel.



Schwimmen können ist ein Muss!

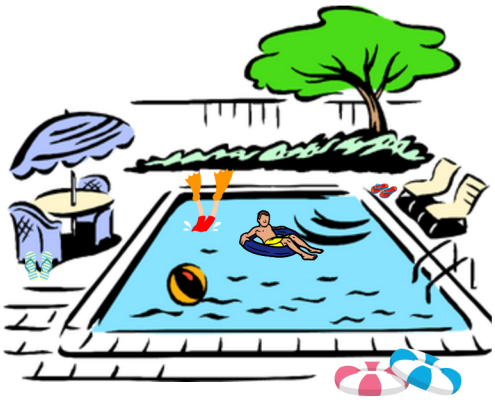
In Schwimmbädern habe ich des Öfteren 3- bis 4-jährige Kinder “gerettet”, die mir “ertrinkend schwimmend” entgegenkamen. Sie waren mit den Großeltern unterwegs und konnten laut Eltern schwimmen, denn sie hatten einen Schwimmkurs besucht.

Nach meinen privaten Erfahrungen ein Schwimmkurs nichts. Doch hängt alles vom Trainer und seinem Lernprogramm ab.

Hier sind die Eltern in der Verantwortung und niemand anderes. Es gibt gute Schwimmkurse. Schwimmvereine, DLRG und viele andere.

Einmal wöchentlich sollten Eltern mit ihren Kindern schwimmen gehen. Können sie eine Viertelstunde schwimmen, problemlos tauchen, dann kann man sie vorsichtig aus der Obhut entlassen.

Wobei ich sie auch noch bis sie ungefähr 13 sind “begleiten” würde.





Fazit:

Wasser bringt Freude, Energie, Lebenskraft pur. Es ist erfrischend und bringt viele schöne Erinnerungen mit. Doch ist seine gewaltige Kraft nie zu unterschätzen.
Bringen Sie Ihren Kindern von Anfang an Respekt vor dem Wasser bei. Bringen Sie ihm Regeln bei. Sofortiges Gehorchen ist wichtig! Lebenswichtig! Es bringt sich und andere in Gefahr.

Jedes Kind muss schwimmen können. Je eher, umso besser!

Bleiben Sie wachsam, bleiben Sie dran – dann steht unbeschwerten Badetagen nichts im Weg.

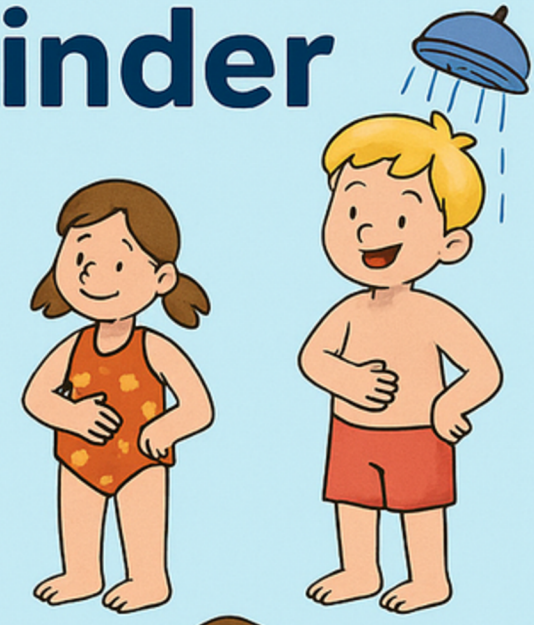
Auf der folgenden Seite sind nochmals wichtige Baderegeln zusammengestellt.

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



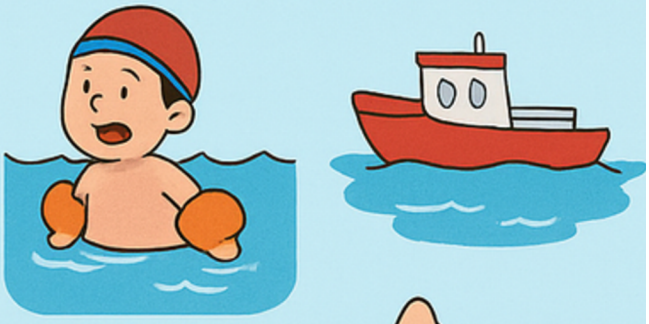
Baderegeln für Kinder



1. Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.
2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
3. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



4. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist.
5. Überschätze dich und deine Kraft nicht.



6. Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.



8. Luftmatratzen, Schwimmflügel und Gummiboote bieten keine Sicherheit.
9. **Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist. Du kennst es.**

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



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=eyJ2IjoiMSJ9.r3-boRx1qBSZcL5ILfaZGQ0STGjWwwUTza2RdPd0JB1gjiBlWFUWyaJImUdYXgHJVYJCfVGRuoaItFbbJ6JdLC3W2wkyDAgGTffL8pu9_CKQ_y17U5NtFye_DQs_9oHE.F21TtqZ-QccaWjo3PvGm3fMNZqjKLPtNjS0aFdUAEyo&dib_tag=se&keywords=ute+Düsterwald&qid=1710364589&s=books&sprefix=ute+düsterwald%2Cstripbooks%2C701&sr=1-3

© umadus.de ©
Glücks nseln pflanzen



Nächste Ausgabe:

Herbst 2025

23. September 2025

Die nächsten Ausgaben:

Winter

21. Dezember 2025

Frühling

20. März 2026

© umadus.de

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



© umadus.de ©

Disclaimer - Haftungsausschluss - Urheberschaft - Copyright

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. Damit 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

