

# UMADUS

Glücksinseln pflanzen

umadus.de | Wissen – Familie – Gedächtnis

Heft 4

2025

umadus.de

## EIFEL-Ausflugsziele: Besuch von Wasserquellen!

Russisches Wintermärchen:  
Das kleine Töchterchen  
des Schnees

Wiedergeburt und Karma  
- Bhuddha >< Phytagoras

Friesisches Neujahrsgebäck:  
Hippen, Waffelschälchen mit  
Avocadosalat

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu – ein Jahr voller Unruhe und Veränderungen. Die Nachrichten sind schwer, die Wortwahl härter geworden. Überall spüren wir Spaltung: Hetze statt Dialog, Gegeneinander statt Miteinander.

Warum nur?

Sind wir orientierungslos geworden?

Lassen wir uns zu leicht beeinflussen?

Was können wir noch glauben, und was ist wahr?

Wir beobachten, wie soziale Kontakte schwinden, wie Generationen sich voneinander entfernen, wie jeder in seiner eigenen Welt verharrt.

Wirtschaftliche Strukturen brechen weg, Ressourcen werden verschwendet.

Doch unser Land hat solche Phasen schon oft erlebt – nach dem Dreißigjährigen Krieg, nach den beiden Weltkriegen, nach tiefgreifenden Umbrüchen. Immer wieder haben unsere Vorfahren Wege gefunden, neu anzufangen.

Und genau das können wir auch heute.

Lassen Sie uns innehalten und nachdenken. Lassen Sie uns aufstehen und bewusst handeln. Statt uns mitreißen zu lassen, können wir Inseln der Menschlichkeit schaffen – Orte, an denen Liebe, Freude und Glück gedeihen.

Jede einzelne gute Tat, jedes freundliche Wort, jede helfende Hand pflanzt den Samen für eine bessere Zukunft.

Lasst uns gemeinsam diese Glücksinseln schaffen – hier und jetzt, in unserem Alltag.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen besinnliche Festtage und einen hoffnungsvollen Start ins neue Jahr.

*Ihr*

*UMADUS - team*



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

# Quellentour durch die Eifel



# Quellentour - Südeifel

Vor einigen Jahren zeigte mir ein Freund echte Wasserquellen in der Eifel. In Nostalgie versunken machte ich mich auf und fuhr los. Alle Quellen befinden sich in der Region Mayen-Koblenz. Das Quellenregister finden Sie unter [www.quellenatlas.eu](http://www.quellenatlas.eu).

Mitzunehmen sind: eine Tasse oder ein Glas, leere, verschließbare Flaschen, die vorab schon beschriftet sind.

Und natürlich festes Schuhwerk oder Wanderschuhe, ein Handtuch und etwas zum Essen. Das Handy sollte für Bilder dabeisein, und wer dem Wettergott nicht traut, nimmt noch eine Regenjacke mit.

## Über das Wasser

Viele sagen, dass man auch kein Quellwasser mehr trinken soll, da alles verseucht sei. Nun schieben wir das Thema mal zur Seite. Mir hat es immer gutgetan und fast immer geschmeckt. Doch hatte ich keine geschmackliche Erinnerung mehr. Die Brunnen, die ich besucht habe, sind alle Sauerbrunnen.

## Wie mag so ein Wasser schmecken?

Es prickelt auf der Zunge. Manches wird man vielleicht auch zuerst ausspucken.

Bei jedem Brunnen gibt es eine Wasseranalyse. Von anderen bekommt man nicht genug. So erging es mir am Erlenbrunnen, den ich später vorstellen werde.

Wer eine echte Quelle in seiner Nähe hat, sollte sein Wasser dort holen. Denn denken wir an die kleine „Heidi“, als sie krank wurde. Der Doktor bat sie, frisches Wasser zu holen. Sie nahm ein Glas und suchte mitten in Frankfurt einen Brunnen.

Die Bewegung in der Natur, das frische Quellwasser und die Ruhe stärken Körper, Geist und Seele.

## Sauerbrunnen Waldmühle, Mülheim-Kärlich (Koblenz)

Anfahrt:

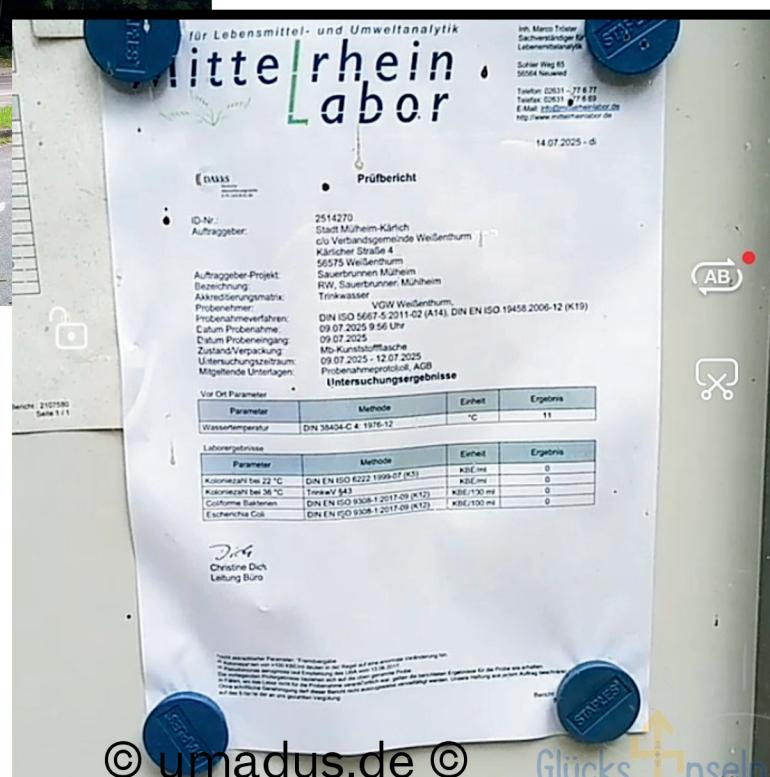
B9, Abfahrt Weißenthurm/Kärlich. In Kärlich in Richtung Bassenheim, Bassenheimer Straße. Nach ca. 3 km kommt rechter Hand eine Parkbucht mit Bushaltestelle.

Der Brunnen wurde 1978 errichtet.

Ich hatte keine Vorstellung, wie dieses Wasser schmeckt. Ich kann den Geschmack nicht mehr beschreiben, doch so ähnlich muss es sein, wenn man als Kleinkind Spinat in den Mund geschoben bekommt.

Kaum berührte es meine Zunge, war es auch schon wieder draußen. Das Wasser hat einen hohen CO<sub>2</sub>-Gehalt.

Die Menschen der Region kommen regelmäßig mit ihren Behältern und nehmen Trinkwasser mit. Eine ankommende Familie schwärmte von dem Wasser. Ich erfuhr, dass dieses Wasser richtig gut schmeckt, wenn es länger steht. Es stimmte.



## Die Altstadt von Mühlheim - Kärlich ist ein Besuch wert.



© umadus.de ©

## Martinsquelle, Bassenheim

Weiter geht es nach Bassenheim. Immer den Schildern folgen. In Bassenheim angekommen, gibt es eine T-Kreuzung; dort wird links abgebogen und die nächste Straße rechts, Altgärtenweg. Bis zum Park fahren und einen Parkplatz finden.

Es ist ein kleiner, hübscher Pavillon in einer kleinen Parkanlage. Das Wasser war sehr klar und hatte keinen intensiven Eigengeschmack.

Bassenheim ist berühmt durch den „Bassenheimer Reiter“. Die aus rotem Sandstein gefertigte Darstellung zeigt den heiligen Martin hoch zu Ross, wie er seinen Mantel teilt und ihn einem Bettler schenkt. Ursprünglich befand sich das Kunstwerk am Martinsaltar im Mainzer Dom. In der Bassenheimer Pfarrkirche ist er zu bewundern.

Bassenheim ist ein interessanter Ort. Bringen Sie viel Zeit mit, um diesen wunderschönen historischen Ort genauer zu erkunden.



Wasseranalyse	
Auszug aus der Wasseranalyse der Fa. PLUG Pfeifer Umwelt GmbH	
Parameter	Messwert in mg/l
Natrium	104,00
Eisen (gesamt)	2,22
Kalium	25,70
Calcium	119,00
Magnesium	68,60
Nitrit	<0,05
Nitrat	<1,00



Der Bassenheimer Reiter in der Pfarrkirche.

Leider war gerade Gottesdienst. Viele Menschen, die ich gefragt hatte, konnten mir nicht beantworten, wer es war. Viele erklärten, dass der Reiter eine große Statue sei,





## Plaiddt - Burg - Quelle

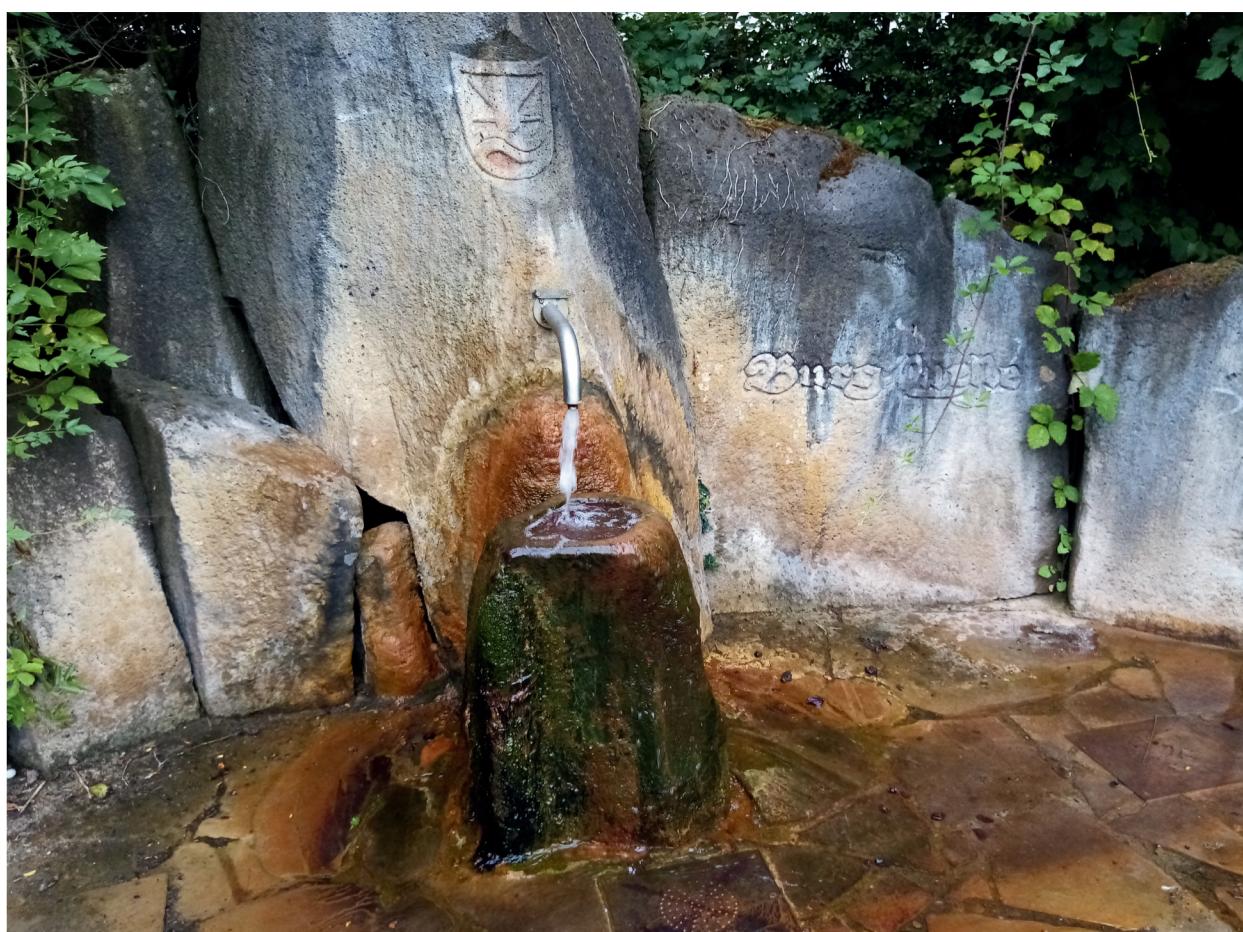
**Anfahrt:** Abfahrt A61 Plaiddt, Ochtendunger Straße/L117. Im Kreisverkehr die erste Ausfahrt nehmen und auf dem EDEKA-Parkplatz parken oder gegenüber in den Ort reinfahren, Fraukircher Straße. An der Gabelung links halten und den Wankelburgsweg entlangsfahren. Unter der Autobahnbrücke der A 61 gibt es Parkmöglichkeiten mit Glück auch auf der engen Straße.

### Wege zum Brunnen:

EDEKA: Straße überqueren. Links vom ersten Haus führen Stufen hinunter und rechts halten.

Parken unter der Brücke: Die Straße zurückgehen. Rechter Hand führt ein Weg hinab; und sich immer parallel zur Straße halten.

Für Groß und Klein ist es eine schöne Anlage. Es gibt Sitzmöglichkeiten und eine gute Gelegenheiten für eine Rast. Das Wasser sprudelt und schmeckte auch wieder sehr gut.



# Plaiddt - Burg - Quelle



## Mendig - Reginarisbrunnen auch Genovevabrunnen

Also den Genovevabrunnen finden, wird kein Problem sein. Die A 61 in Mendig runter und dann wird er schon ausgeschildert sein. So der Optimist.

Die Realität: Einen Genovevabrunnen gab es nicht. Irgendwann fuhr ich Richtung "Flughafen Mendig" und "Reginarisbrunnen". Am Ende der Straße befindet sich das ehemalige Genoveva-Kurhaus und gegenüber die ehemalige Abfüllanlage von "Reginaris".

Leider war der Brunnen nicht mehr aktiv. Hier lernte ich, dass "Natürliche Quellenkohlensäure" zu kaufen ist. Und wieder was gelernt.



## Mendig - Reginarisbrunnen auch Genovevabrunnen

Also den Genovevabrunnen finden, wird kein Problem sein. Die A 61 in Mendig runter und dann wird er schon ausgeschildert sein. So der Optimist.

Die Realität: Es gab keinen Genovevabrunnen. Irgendwann fuhr ich Richtung "Flughafen Mendig" und "Reginarisbrunnen". Am Ende der Straße ist das ehemalige Kurhaus Genoveva Kurhaus. Gegenüber befindet sich die ehemalige Abfüllanlage von "Reginaris".

Leider war der Brunnen nicht mehr aktiv. Hier lernte ich, dass "Natürliche Quellenkohlensäure" zu kaufen ist. Und wieder was gelernt.



# Riedener Sauerbrunnen

Anfahrt: A 61 Abfahrt Wehr in Richtung B 412 Kempenich, Abfahrt Richtung Weibern, dann links nach Rieden fahren. Brohltalstraße und Nettetalstraße nehmen. Am Ende von Rieden links dem Schild "Sauerbrunnen" folgen und auf Langenbahn fahren. Am Ende der Straße befindet sich der Sauerbrunnen. Rechts befindet sich der kostenpflichtige Wanderparkplatz.



## Mendig - Bell, Hasenbrunnen - Hassebur

Von Obermendig kommend bleibt man in Bell auf der Hauptstraße, dann wird links in die Brunnenstraße eingebogen. Gegenüber des Hauses Brunnenstraße 22 liegt der Hasenbrunnen.

Dieser Ort ist nicht behindertengerecht. Man muss Stufen hinuntergehen, um an den schönen Hasenbrunnen zu kommen und weitere um zur Quelle zu gelangen.

Unten an der Quelle steht "Trinken verboten." Ich habe es probiert und hatte keinerlei Probleme. Das Wasser schmeckte gut und war sehr erfrischend. Nach Aussage eines Bewohners wird dieser Brunnen regelmäßig benutzt. Menschen kommen und füllen hier ihren Vorrat auf.

Es ist ebenfalls ein Ort, um eine schöne Rast einzulegen.



## Mendig - Bell, Hasenbrunnen - Hassebur



© r-madus.de ©

## Niederzissen, Buhr

Diese letzte Station stand nicht auf meinem Plan. Als ich Richtung A61 fuhr, fiel mir rechter Hand der Straßenname "Am Sauerbrunnen" ins Auge.

"Hier gibt es noch einen Brunnen, den letzten auf dem Weg nach Hause," jubelte mein Herz. "Mal keine Suche, keine steilen Straßen. Dieser Brunnen wurde mir geschenkt."

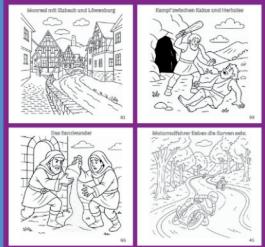
Rechts rein und schon war er da, linker Hand.

Das Wasser kann man nicht so einfach in einer Flasche einfüllen.

Doch schmeckte mir das perlende Wasser wieder richtig gut. Es ist eisenhaltig.



Komm mit hinaus ins "Zauberhafte Eifelglück". Zusammen wandern wir durch die Eifel. Wir treffen Motorradfahrer, die sich in die Kurven legen. Besuchen den Rursee und die Olefaltsperre. Sagen und Legenden lernen wir z. B. in Bitburg, Nideggen, Mayen kennen. Genoveva, die treue verbannte Ehefrau, Mutter Sigfrieds. Eine stille Helden ihrer Zeit. Herkules, der bei Mechenrich gegen Kakus kämpft. Und auch der Teufel will die Menschen in Nideggen verführen. Entdecke die tapferen Helden und geheimnisvolle sagenumwobene Burgen. Streife durch sanfte Täler und Seen. Hauche jedem Bild deine Farben ein. Ob der Drache im Kratersee, die herzensgute Genoveva oder die Gäßestrepper aus Bitburg - jede Geschichte wartet darauf, von dir entdeckt und ausgemalt zu werden. Stifte raus! Dein Abenteuer beginnt!



Ute Düsterwald, Zauberhaftes Eifelglück - Natur, Burgen & Sagen

# Zauberhaftes Eifelglück

Natur, Burgen & Sagen

Genoveva und Siegfriedlein im Wald



Ausmalbuch  
ab 5

Ute Düsterwald

Zauberhaftes Eifelglück - Natur, Burgen & Sagen Ausmalbuch ab 5: Ein Ausmal- und Vorlesebuch über Natur, Burgen & Sagen der Eifel – für Kinder ab 5 Jahren

Mit Stiften und Fantasie die Eifel entdecken!

Dieses liebevoll gestaltete Ausmal- und Vorlesebuch lädt Kinder ab 5 Jahren zu einer Reise durch eine der schönsten Regionen Deutschlands ein. Sanfte Maare, uralte Burgen und geheimnisvolle Sagen warten darauf, bunt zum Leben erweckt zu werden.

Auf über 40 kindgerechten Line-Art-Seiten begegnen kleine Künstlerinnen und Künstler dem Drachen vom Laacher See, der treuen Genoveva von Mayen, den Gäßestreppern und vielen weiteren Eifeler Legenden. Die Geschichten sind in einfacher, gut verständlicher Sprache erzählt und eignen sich ideal zum gemeinsamen Vorlesen.

Zusätzliche Ausflugstipps wecken die Lust, die beschriebenen Orte selbst zu entdecken – perfekt für Familien, Kita, Grundschule oder den nächsten Eifelurlaub.

Ein Buch zum Malen, Staunen und Erzählen – für kleine Entdecker und gemeinsame Vorlesemomente.

<https://www.amazon.de/Zauberhaftes-Eifelglück-Ausmalbuch-Ausmal-Vorlesebuch/dp/B0FTMZ3L9N>





# Salz in der Umwelt – Die verborgene Kraft eines alltäglichen Minerals

## Klein, unsichtbar und überraschend wirksam

Salz begegnet uns täglich auf dem Esstisch, doch seine Rolle in der Umwelt ist weitaus komplexer und folgenreicher, als die meisten Menschen vermuten. Von mikroskopisch kleinen Partikeln in der Meeresluft über die schleichende Versalzung fruchtbarer Böden bis zur winterlichen Straßenbehandlung – Natriumchlorid und verwandte Salze prägen Landschaften, Ökosysteme und sogar unser Klima auf vielfältige Weise.

Mikrosalz in der Luft – wenn das Meer die Atmosphäre formt

Wer an der Küste tief einatmet, spürt sofort den Unterschied: Die Luft wirkt frischer, klarer, belebender. Verantwortlich dafür sind winzige Salzpartikel, sogenannte marine Aerosole, die entstehen, wenn Wellen brechen und Meerwasser in feinsten Tröpfchen zerstäubt. Diese Mikropartikel, meist nur wenige Mikrometer groß, schweben in der Luft und entfalten erstaunliche Wirkungen.

Für den menschlichen Organismus können diese Salzaerosole durchaus wohltuend sein. Sie befeuchten die Schleimhäute der Atemwege, können festsitzenden Schleim lösen und wirken leicht entzündungshemmend – Effekte, die man sich in Salzgrotten und bei Inhalationstherapien zunutze macht. Doch die Bedeutung von Mikrosalz reicht weit über das menschliche Wohlbefinden hinaus.

In der Atmosphäre fungieren Salzpartikel als Kondensationskeime für Wasserdampf. Das bedeutet: An ihrer Oberfläche lagert sich Feuchtigkeit an, was die Bildung von Wolkentröpfchen begünstigt. Ohne solche Partikel – zu denen neben Salz auch Staub und andere Aerosole gehören – würde die Wolkenbildung erheblich erschwert. Salz aus den Ozeanen trägt also direkt zur Regulation des globalen Wasserkreislaufs und damit zum Klima bei.

Darüber hinaus besitzen Salzpartikel eine Art Selbstreinigungsfunktion für die Luft. Sie können Schadstoffe wie Schwefeldioxid oder Stickoxide an ihrer Oberfläche binden. Durch ihr Eigengewicht sinken die Partikel dann langsam zu Boden und tragen die gebundenen Schadstoffe mit sich – eine natürliche Luftreinigung ganz ohne technische Filter. Allerdings kann dieser Mechanismus auch problematisch werden, wenn die gebundenen Schadstoffe in sensible Ökosysteme wie Wälder oder Gewässer gelangen.

# **Salz in Böden – zwischen natürlichem Bestandteil und ökologischer Bedrohung**

Salz ist ein natürlicher Bestandteil vieler Böden weltweit. In küstennahen Regionen, ariden Gebieten und in der Nähe von Salzlagerstätten findet man von Natur aus erhöhte Salzkonzentrationen. Doch während viele Pflanzenarten mit einem gewissen Salzgehalt leben können, wird Versalzung dann zum Problem, wenn die Salzkonzentration ein kritisches Maß überschreitet.

Versalzung entsteht vor allem durch intensive Bewässerung in der Landwirtschaft. Das zugeführte Wasser enthält stets gelöste Salze, auch wenn diese oft nicht wahrnehmbar sind. Während die Pflanzen das Wasser aufnehmen und über ihre Blätter verdunsten, bleiben die Salze im Boden zurück. Bei wiederholter Bewässerung ohne ausreichende Drainage reichert sich das Salz immer weiter an. Hinzu kommen salzhaltige Düngemittel und in manchen Regionen das aufsteigende salzhaltige Grundwasser.

## **Salz in der Umwelt – Die verborgene Kraft eines alltäglichen Minerals**

Klein, unsichtbar und überraschend wirksam Salz begegnet uns täglich auf dem Esstisch, doch seine Rolle in der Umwelt ist weitaus komplexer und folgenreicher, als die meisten Menschen vermuten. Von mikroskopisch kleinen Partikeln in der Meeresluft über die schleichende Versalzung fruchtbarer Böden bis zur winterlichen Straßenbehandlung – Natriumchlorid und verwandte Salze prägen Landschaften, Ökosysteme und sogar unser Klima auf vielfältige Weise.

## **Mikrosalz in der Luft – wenn das Meer die Atmosphäre formt**

Wer an der Küste tief einatmet, spürt sofort den Unterschied: Die Luft wirkt frischer, klarer, belebender. Verantwortlich dafür sind winzige Salzpartikel, sogenannte marine Aerosole, die entstehen, wenn Wellen brechen und Meerwasser in feinsten Tröpfchen zerstäubt. Diese Mikropartikel, meist nur wenige Mikrometer groß, schweben in der Luft und entfalten erstaunliche Wirkungen.

Für den menschlichen Organismus können diese Salzaerosole durchaus wohltuend sein. Sie befeuchten die Schleimhäute der Atemwege, können festsitzenden Schleim lösen und wirken leicht entzündungshemmend – Effekte, die man sich in Salzgrotten und bei Inhalationstherapien zunutze macht. Doch die Bedeutung von Mikrosalz reicht weit über das menschliche Wohlbefinden hinaus.

In der Atmosphäre fungieren Salzpartikel als Kondensationskeime für Wasserdampf. Das bedeutet: An ihrer Oberfläche lagert sich Feuchtigkeit an, was die Bildung von Wolkentröpfchen begünstigt. Ohne solche Partikel – zu denen neben Salz auch Staub und andere Aerosole gehören – würde die Wolkenbildung erheblich erschwert. Salz aus den Ozeanen trägt also direkt zur Regulation des globalen Wasserkreislaufs und damit zum Klima bei.

## **Salz in Böden – zwischen natürlichem Bestandteil und ökologischer Bedrohung**

Salz ist ein natürlicher Bestandteil vieler Böden weltweit. In küstennahen Regionen, ariden Gebieten und in der Nähe von Salzlagerstätten findet man von Natur aus erhöhte Salzkonzentrationen. Doch während viele Pflanzenarten mit einem gewissen Salzgehalt leben können, wird Versalzung dann zum Problem, wenn die Salzkonzentration ein kritisches Maß überschreitet.

Versalzung entsteht vor allem durch intensive Bewässerung in der Landwirtschaft. Das zugeführte Wasser enthält stets gelöste Salze, auch wenn diese oft nicht wahrnehmbar sind. Während die Pflanzen das Wasser aufnehmen und über ihre Blätter verdunsten, bleiben die Salze im Boden zurück. Bei wiederholter Bewässerung ohne ausreichende Drainage reichert sich das Salz immer weiter an. Hinzu kommen salzhaltige Düngemittel und in manchen Regionen das aufsteigende salzhaltige Grundwasser.

Die Folgen sind dramatisch: Salzgestresste Pflanzen können weniger Wasser aufnehmen, selbst wenn genug davon im Boden vorhanden ist. Das Phänomen nennt sich physiologische Trockenheit. Die Pflanzen verwelken, wachsen schlecht und bringen deutlich geringere Erträge. Langfristig führt Versalzung zum Verlust fruchbarer Ackerflächen – ein Problem, das laut Schätzungen der Welternährungsorganisation FAO bereits über 800 Millionen Hektar weltweit betrifft, mit steigender Tendenz.

Der Klimawandel verschärft die Situation zusätzlich. Höhere Temperaturen und längere Trockenperioden verstärken die Verdunstung. Das führt dazu, dass Salze aus tieferen Bodenschichten kapillar nach oben steigen und sich an der Oberfläche als weiße Krusten ablagern. Gleichzeitig verändert sich die Zusammensetzung der Bodenmikroorganismen, was die gesamte Bodenökologie aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Gegenmaßnahmen sind aufwendig: Verbesserung der Drainage, um überschüssiges Salz auszuwaschen, Einsatz salztoleranter Pflanzensorten oder sogar die Aufbringung von Gips, der das Natrium im Boden bindet. Doch all

das erfordert finanzielle Mittel und technisches Wissen, das in vielen betroffenen Regionen nicht ausreichend vorhanden ist.

## Winterdienst und Streusalz – Effizienz mit Nebenwirkungen

Wenn die ersten Fröste einsetzen, beginnt in Deutschland und vielen anderen Ländern die Saison des Winterdienstes. Millionen Tonnen Streusalz landen jährlich auf Straßen, Gehwegen und Parkplätzen. Der Grund ist einfach: Salz ist günstig, schnell wirksam und senkt den Gefrierpunkt von Wasser deutlich ab. Doch wie funktioniert das eigentlich genau?



### Die Physik hinter dem Streusalz

Reines Wasser gefriert bei null Grad Celsius. Löst man jedoch Salz darin, stören die Ionen die geordnete Kristallstruktur des Eises. Die Wassermoleküle können sich nicht mehr so leicht zu einem festen Gitter zusammenschließen. Je höher die Salzkonzentration, desto tiefer sinkt der Gefrierpunkt. Eine gesättigte Salzlösung gefriert erst bei etwa minus 21 Grad Celsius.

In der Praxis bedeutet das: Streusalz wirkt zuverlässig bis etwa minus 7 bis minus 10 Grad Celsius. Unterhalb dieser Temperaturen reicht die durch Auflösen erzielbare Salzkonzentration nicht mehr aus, um die Eisbildung zu verhindern. Zudem verlangsamt sich bei extremer Kälte die Auflösung des Salzes erheblich. Dann helfen selbst große Salzmengen nicht mehr – die Physik setzt klare Grenzen.

### Ökologische und materielle Schäden

Die negativen Folgen des Salzstreuens sind vielfältig und längst gut dokumentiert. Straßenbäume leiden besonders stark: Das Salz gelangt über Spritzwasser an die Rinde und die Wurzeln. Es stört die Wasseraufnahme und schädigt das empfindliche Kambium, die Wachstumsschicht unter der Rinde. Typische Schadsymptome sind braune Blattränder im Sommer, vorzeitiger Laubfall und absterbende Äste. Manche Baumarten wie Ahorn und Linde sind besonders empfindlich.

Auch Gewässer leiden. Streusalz wird vom Schmelzwasser in Bäche und Flüsse gespült oder sickert ins Grundwasser. In städtischen Gewässern wurden bereits Salzkonzentrationen gemessen, die denen von Brackwasser nahekommen. Süßwasserorganismen wie Amphibien, Insektenlarven und Fische reagieren sehr sensibel auf erhöhte Salzgehalte. Manche Arten verschwinden, die ökologische Balance kippt.

Hinzu kommen materielle Schäden: Salz beschleunigt die Korrosion von Metallen, greift Beton an, indem es chemische Reaktionen im Gefüge auslöst, und schädigt Fahrzeugunterboden und Brückenpfeiler. Die volkswirtschaftlichen Kosten gehen in die Milliarden.

Selbst Wildtiere sind betroffen. Kleinsäuger, Vögel und Insekten nutzen Geruchsspuren zur Orientierung. Salzablagerungen überdecken diese chemischen Signale und können die Navigation beeinträchtigen. Außerdem werden manche Tiere vom Salz angezogen und erleiden durch übermäßige Aufnahme Vergiftungen.

### **Alternativen zum reinen Salzstreuen**

Angesichts dieser Probleme sind Alternativen gefragt. Die wichtigsten im Überblick:

**Abstumpfende Mittel** wie Sand und Split erhöhen die Griffigkeit, ohne chemisch zu wirken. Sie müssen nach der Schneeschmelze wieder aufgekehrt werden, was Mehrarbeit bedeutet. Zudem verstopfen sie Kanalisation und Gullys. Ihre Wirkung ist rein mechanisch – sie verhindern kein Eis, sondern machen es begehbar.

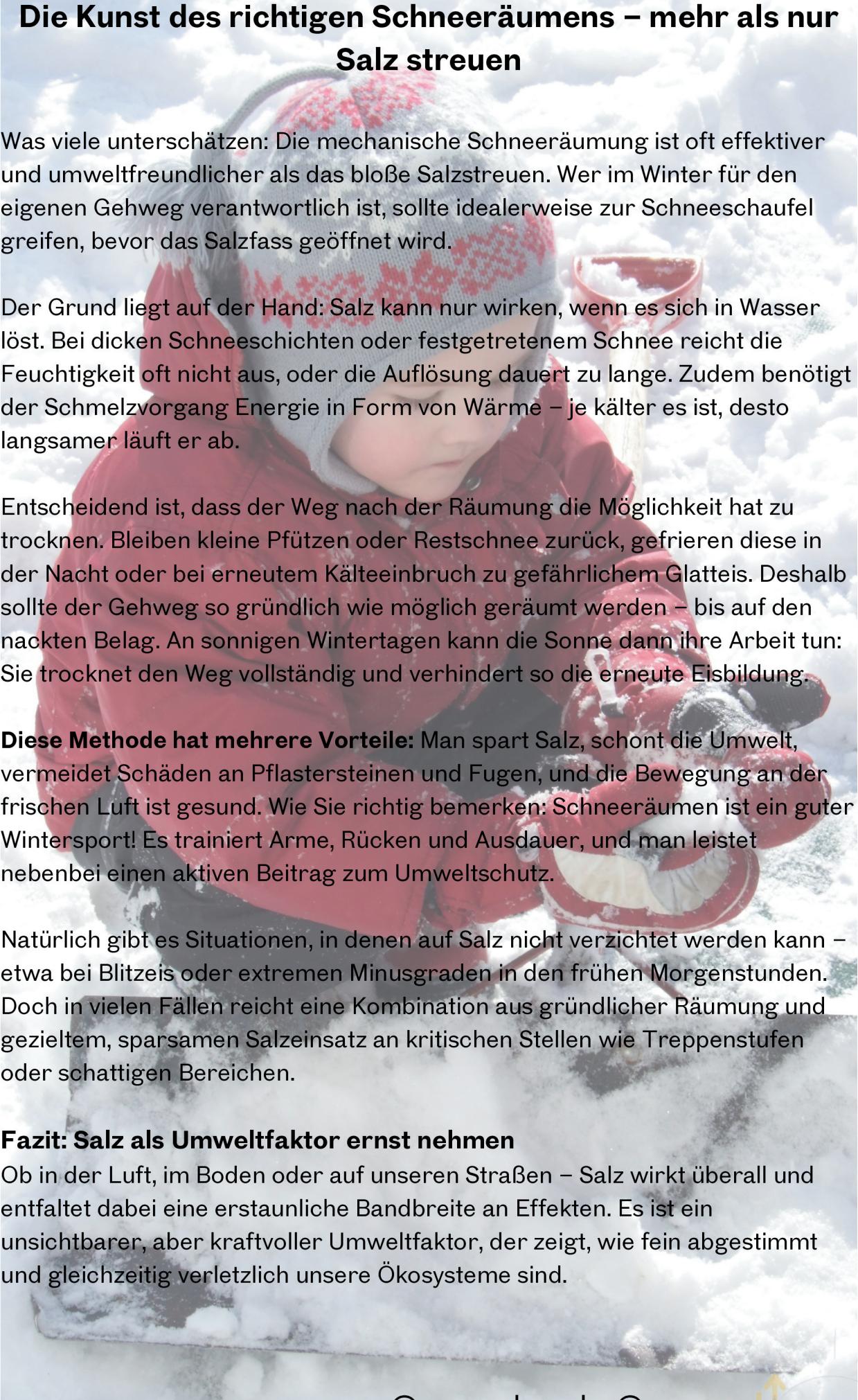
**Calciumchlorid und Magnesiumchlorid** wirken ähnlich wie Natriumchlorid, setzen aber andere Ionen frei. Magnesiumchlorid gilt als etwas umwelt - schonender und wirkt bis etwa minus 15 Grad. Allerdings ist es teurer und wird in Deutschland noch nicht flächendeckend eingesetzt.

**Feuchtsalz und Sole** sind moderne Varianten. Hierbei wird das Salz bereits in Lösung ausgebracht oder mit Feuchtigkeit versetzt. Das hat mehrere Vorteile: Die Salzlösung haftet besser auf der Fahrbahn, verteilt sich gleichmäßiger und wirkt schneller. Zudem kann die Salzmenge deutlich reduziert werden, teilweise um bis zu 30 Prozent. Immer mehr Kommunen setzen auf diese Technik.

**Harnstoff** wird vor allem auf Flughäfen verwendet, da er Metall weniger angreift. In der Umwelt wird er biologisch abgebaut, kann aber Gewässer durch Nährstoffanreicherung belasten.

**Elektronische Glättemeldeanlagen** und präventives Streuen helfen, Salz gezielter und sparsamer einzusetzen. Durch Sensoren an kritischen Stellen können Straßendienste frühzeitig reagieren und verhindern, dass sich überhaupt Eis bildet, statt es hinterher aufwändig zu bekämpfen.

# Die Kunst des richtigen Schneeräumens – mehr als nur Salz streuen



Was viele unterschätzen: Die mechanische Schneeräumung ist oft effektiver und umweltfreundlicher als das bloße Salzstreuen. Wer im Winter für den eigenen Gehweg verantwortlich ist, sollte idealerweise zur Schneeschaufel greifen, bevor das Salzfass geöffnet wird.

Der Grund liegt auf der Hand: Salz kann nur wirken, wenn es sich in Wasser löst. Bei dicken Schneeschichten oder festgetretenem Schnee reicht die Feuchtigkeit oft nicht aus, oder die Auflösung dauert zu lange. Zudem benötigt der Schmelzvorgang Energie in Form von Wärme – je kälter es ist, desto langsamer läuft er ab.

Entscheidend ist, dass der Weg nach der Räumung die Möglichkeit hat zu trocknen. Bleiben kleine Pfützen oder Restschnee zurück, gefrieren diese in der Nacht oder bei erneutem Kälteeinbruch zu gefährlichem Glatteis. Deshalb sollte der Gehweg so gründlich wie möglich geräumt werden – bis auf den nackten Belag. An sonnigen Wintertagen kann die Sonne dann ihre Arbeit tun: Sie trocknet den Weg vollständig und verhindert so die erneute Eisbildung.

**Diese Methode hat mehrere Vorteile:** Man spart Salz, schont die Umwelt, vermeidet Schäden an Pflastersteinen und Fugen, und die Bewegung an der frischen Luft ist gesund. Wie Sie richtig bemerken: Schneeräumen ist ein guter Wintersport! Es trainiert Arme, Rücken und Ausdauer, und man leistet nebenbei einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz.

Natürlich gibt es Situationen, in denen auf Salz nicht verzichtet werden kann – etwa bei Blitzeis oder extremen Minusgraden in den frühen Morgenstunden. Doch in vielen Fällen reicht eine Kombination aus gründlicher Räumung und gezieltem, sparsamen Salzeinsatz an kritischen Stellen wie Treppenstufen oder schattigen Bereichen.

## Fazit: Salz als Umweltfaktor ernst nehmen

Ob in der Luft, im Boden oder auf unseren Straßen – Salz wirkt überall und entfaltet dabei eine erstaunliche Bandbreite an Effekten. Es ist ein unsichtbarer, aber kraftvoller Umweltfaktor, der zeigt, wie fein abgestimmt und gleichzeitig verletzlich unsere Ökosysteme sind.

## Die gute Nachricht:

Wir können bewusster mit Salz umgehen. In der Landwirtschaft durch bessere Bewässerungstechniken, im Winterdienst durch innovative Streumethoden und im privaten Bereich durch eine Kombination aus mechanischer Räumung und reduziertem Salzeinsatz. Jeder Einzelne kann einen Beitrag leisten – sei es durch gründliches Schneeschippen oder durch den Verzicht auf unnötiges Streusalz.

Die Herausforderung besteht darin, die Vorteile des Salzes zu nutzen, ohne die ökologischen Grenzen zu überschreiten. Ein bewussterer Umgang mit diesem alltäglichen Mineral könnte ein kleiner, aber wichtiger Schritt zu einer nachhaltigeren Zukunft sein. Denn wie so oft in der Natur gilt auch hier: Die Dosis macht das Gift – oder in diesem Fall: das Salz in der Suppe unserer Umwelt.





# Friesische Neujahrswaffeln - Hippen

## Hippen – Friesisches Neujahrsgebäck mit Geschichte

Hippen gehören zu den ältesten traditionellen Gebäcken Frieslands und sind eng mit dem Jahreswechsel verbunden. Bereits seit dem Mittelalter wurden sie in den Küstenregionen Norddeutschlands und der Niederlande zum Neujahr gebacken. Ihr Name leitet sich vom niederdeutschen „hip“ ab, was „dünn“ oder „zart“ bedeutet – ein Hinweis auf die feinen, knusprigen Waffeln.

Traditionell symbolisierten Hippen den Übergang vom alten ins neue Jahr. Die flache Waffel stand für das vergangene Jahr, das zusammengerollte Gebäck für das kommende – noch unbekannt, offen und voller Möglichkeiten. Häufig wurden die Hippen hohl gelassen oder mit Sahne gefüllt, später auch mit süßen Cremes. Sie waren ein Zeichen von Wohlstand, Gastfreundschaft und Neubeginn und wurden zum Neujahrsbesuch gereicht.

Gebacken wurden sie früher in schweren Eisen über offenem Feuer. Das Formen musste schnell gehen, solange die Waffel noch heiß war – eine Kunst, die Geschick und Erfahrung verlangte und oft gemeinschaftlich ausgeübt wurde.

Heute dürfen Hippen kreativ interpretiert werden. Neben den klassischen süßen Füllungen finden sich moderne Varianten: mit Eis oder Pudding, aber auch herhaft gefüllt, etwa mit Salat, Avocado und Krabben. So verbinden sie Tradition und Gegenwart – und zeigen, dass altes Brauchtum lebendig bleiben darf.

## Herzhafte Hippen mit Avocado-Thunfischsalat

### Hippenteig

60 g Butter, geschmolzen

½ l Sahne

½ l Weißwein

250 g Mehl

2 Eier

1 Prise Salz

30 Tropfen Worcestersauce

2–3 Msp. fein geriebener Ingwer

3 Msp. geriebene Zitronenschale

4 Eiweiß steifschlagen und am Ende vorsichtig unterheben.

Butter schmelzen, Eier, Mehl, Sahne, Weißwein und alle Gewürze verrühren.

Die hauchdünne Waffel auf ein umgedrehtes Glas legen, so dass eine kleine „Schale“ entsteht. Die „Waffelschale“ erst abnehmen, wenn sie erkaltet ist.

# Avocado - Thunfischsalat

## 4 Personen:

1 Avocado  
3 hartgekochte Eier  
1 Dose Thunfisch  
2 saure Gurken  
3 Frühlingszwiebeln  
200 g Joghurt  
Saft einer Zitrone  
Salz, Worcestersauce, Paprika

Alles kleinschneiden und vermischen. Die Waffelschalen werden mit dem Salat befüllt und schön angerichtet. Schmeckt total lecker.

## Süße Hippen

50 g Butter  
100 g Zucker (selber variieren)  
2 Eier  
250 g Mehl  
125 ml Milch/Sahne  
125 ml Wasser  
1 Päckchen Vanillezucker  
je 1 Msp. Anis, Zimt



Eier verquirlen, die restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.  
Den Backofen auf 160° C (Umluft) erwärmen. Backzeit: 5 - 7 Minuten

Das Backblech einfetten und mit Zucker bestreuen. Den Teig auf dem Blech mit einem Durchmesser von 5 cm sehr dünn (messerrückendick) verteilen.

- Die Hippe ist gleichmäßig hellgolden.
- Die Ränder färben sich leicht bräunlich.
- Sie lässt sich sofort nach dem Herausnehmen formen (rollen, falten).

Die Waffel über den Stil eines Holzlöffels rollen und erkalten lassen. Ich habe die Waffeln nach dem Formen in den warmen Backofen gestellt, um den Teig auszutrocknen. Einige Schalen verloren ihre Form.

50 g Bitterschokolade in einem Wasserbad schmelzen und die Enden der Rollen eintauchen. Im Anschluss die noch feuchte Schokolade in Kokosflocken, Pistazienkrümel, gemahlene Mandeln, Walnüsse usw. rollen.

Eine Hippenshale wurde mit Beeren, Eis und Sahne gefüllt. Dazu gab es eine Hippe und eine mit Schokolade überzogene Banane.



## Hippen richtig lagern

Hippen sollten nach dem vollständigen Auskühlen luftdicht gelagert werden, am besten in einer gut schließenden Blechdose. Wichtig ist, dass sie absolut trocken sind, da sie sonst schnell weich werden. Zwischen die einzelnen Lagen kann Backpapier gelegt werden, um sie zu schützen.

Gefüllte Hippen sollten immer frisch serviert werden, da Feuchtigkeit die Knusprigkeit rasch beeinträchtigt. Ungefüllt halten sich Hippen mehrere Tage bis zu einer Woche knusprig.

## Ein leiser Ausblick

Wer Freude an Hippen, an alten Rezepten und neuen Ideen hat, wird vielleicht Lust bekommen, noch tiefer in die Welt der Waffeln einzutauchen. Im Frühjahr, voraussichtlich im März/April, erscheint mein neues Waffelbuch – eine Sammlung, die Tradition und Gegenwart weiterführt.

Bis dahin lädt das aktuelle Buch

„66 Waffelrezepte: süß & herhaft – mit Originalrezepten anno 1843“  
dazu ein, Waffeln neu zu entdecken: bodenständig, vielfältig und zeitlos.

Ein Buch für alle, die gern backen – und gern weiterdenken.

<https://www.amazon.de/66-Waffelrezepte-herhaft-Originalrezepten-anno/dp/B0FV3FWNTK>



„Tierisch süßer Ausmalspaß für Kinder ab 5 Jahren!“

# Süsse Haustierbabys

Mandalas zum Ausmalen

ab 5 Jahre



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



## Meine Bücher: (direkter Link zum Shop)

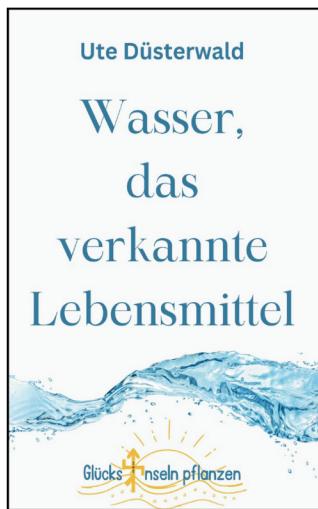
<https://www.epubli.de/shop/autor/ute-d-sterwald/42477>



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>





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



# MAMAS SPRÜCHE

"Der beste Weg, die Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu gestalten."  
– Willy Brandt

"Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder."  
– Johann Gottfried Seume

"Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende." – Demokrit

"Der beste Weg, die Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu gestalten."  
– Willy Brandt

"Jeder Mensch begegnet einmal dem Menschen seines Lebens, aber nur wenige erkennen ihn rechtzeitig."  
– Gina Kaus

"Ein freundliches Wort kostet nichts und ist doch das schönste Geschenk."  
– Daphne du Maurier

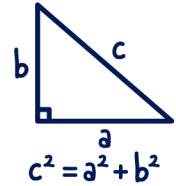
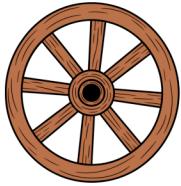
"Nichts ist so beständig wie der Wandel."  
– Heraklit

"Der Weg ist das Ziel."  
– Konfuzius

"Ein Augenblick der Geduld kann vor großem Unheil bewahren."  
– Chinesisches Sprichwort

"Dunkelheit kann keine Dunkelheit vertreiben, das kann nur Licht."  
– Martin Luther King

# Ein Vergleich von Wiedergeburt und Karma im Buddhismus und den Lehren des Pythagoras



Sowohl der Buddhismus als auch die Lehren des Pythagoras kennen die Vorstellung von Wiedergeburt. Doch trotz dieser Gemeinsamkeit unterscheiden sich beide Systeme deutlich in ihrer Metaphysik, ihrem Verständnis vom Selbst und darin, wie moralisches Handeln wirkt.

Im Buddhismus ist Wiedergeburt Teil des Samsāra, also des endlosen Kreislaufs von Geburt, Tod und Neubeginn. Dieser Kreislauf wird durch Karma angetrieben – das bedeutet wörtlich „Handlung“ und meint absichtsvolle Taten von Körper, Sprache und Geist. Der Buddhismus kennt jedoch kein dauerhaftes Selbst oder eine unsterbliche Seele. Was sich von Leben zu Leben fortsetzt, ist kein festes „Ich“, sondern ein Bewusstseinsstrom, der von vergangenen Taten und Neigungen geprägt ist. Dieses Weiterbestehen wird durch das Prinzip des abhängigen Entstehens erklärt: Alles – auch die persönliche Identität – entsteht und vergeht abhängig von Ursachen und Bedingungen. Wiedergeburt bedeutet also nicht, dass eine Seele von Körper zu Körper wandert, sondern dass ein neues Leben aus dem Karma des alten hervorgeht. Moralisches Handeln wird nicht in absoluten Kategorien von Gut und Böse verstanden, sondern danach, ob es heilsam (kusala, also förderlich und heilsbringend) oder unheilsam (akusala, hinderlich und schädlich) ist.

Heilsame Handlungen beruhen auf Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verblendung. Sie bringen Klarheit, vermindertes Leiden und führen näher zur Befreiung. Unheilsame Handlungen hingegen entstehen aus Gier, Abneigung und Unwissenheit und verstricken den Geist tiefer im Kreislauf des Samsāra.

Besonders betont wird, dass nur eine Wiedergeburt als Mensch die Chance zur Befreiung eröffnet. Menschen erleben ein ausgewogenes Maß an Leiden und Nicht-Leiden, das notwendig ist, um an der Erleuchtung zu arbeiten. Wesen in niederen Daseinsbereichen wie den buddhistischen Höllen oder im Tierreich leiden zu sehr, während Wesen in himmlischen Bereichen zu wenig leiden, um den Wunsch nach Befreiung zu entwickeln.

Auch scheinbar gute Taten können unheilsam sein, wenn sie aus Anhaftung, Stolz oder Verblendung geschehen. Karma funktioniert nicht durch göttlichen Willen, sondern als unpersönliches Gesetz von Ursache und Wirkung. Heilsame Handlungen bringen günstige Wiedergeburten, unheilsame führen zu Leid. Doch selbst gutes Karma bindet weiterhin an den Kreislauf. Das Ziel im Buddhismus ist daher nicht, möglichst viel Verdienst anzusammeln, sondern den karmischen Prozess insgesamt zu überwinden – durch ethisches Handeln, geistige Schulung und Einsicht, die zum Nirvāṇa führen: der vollständigen Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und dem Ende allen Leidens.

Über Pythagoras selbst sind keine Schriften überliefert, doch spätere Autoren wie Porphyrios und Iamblichos berichten von seinen Lehren. Nach pythagoreischer Philosophie durchläuft die Seele den Kreislauf der Wiedergeburten, die sogenannte Metempsychose. Die Seele ist unsterblich, göttlichen Ursprungs und wandert – je nach Moral des vergangenen Lebens – in neue Körper. Ziel ist die Rückkehr zu Reinheit und Einklang mit dem Kosmos. Dabei kann die Seele nicht nur in Menschen, sondern auch in Tiere oder Pflanzen eingehen. Nach dem Tod vergisst sie ihre früheren Leben, sodass jede Existenz wie die erste erlebt wird. Die Seele ist in diesem System das eigentliche Wesen des Menschen und unabhängig vom Körper.

Das pythagoreische Leben war geprägt von **Reinheit, Selbstdisziplin, Gewaltlosigkeit** (einschließlich vegetarischer Ernährung) und der Suche nach Harmonie. Diese Lebensweise galt als Mittel zur **Reinigung der Seele**. Der Körper wurde als Gefängnis der Seele verstanden, entstanden durch frühere Fehler. Nur durch Läuterung konnte die Seele wieder in die göttliche Ordnung zurückkehren. Ziel der Wiedergeburt ist also nicht endlose Wiederholung, sondern letztlich die Befreiung der Seele und ihre **Rückkehr zu ihrem göttlichen Ursprung**.

Der entscheidende Unterschied zwischen Buddhismus und Pythagoreismus liegt im Verständnis des Selbst. Für die Pythagoreer ist das Selbst die ewige Seele, die nur zeitweise an den Körper gebunden ist. Für den Buddhismus hingegen ist das Selbst eine Illusion – eine falsche Identifikation mit den vergänglichen Bestandteilen des Menschen (Skandhas: Form, Empfindung, Wahrnehmung, Geistesformationen, Bewusstsein).

Beide Traditionen teilen die Vorstellung eines zyklischen Daseins, das durch Handeln – Karma – geprägt ist. Doch sie bewerten Wiedergeburt unterschiedlich: Im Buddhismus ist sie ein Problem, das überwunden werden muss, während der Pythagoreismus sie als Weg zur Läuterung und zum Aufstieg versteht.

Das Ziel der Pythagoreer ist die Rückkehr der Seele in die göttliche Sphäre, in Harmonie mit der moralischen und mathematischen Ordnung des Universums. Der Buddhismus hingegen strebt das Ende aller Gier, Unwissenheit und jedes Werdens an.

**Zusammengefasst:** Beide Lehren betonen, dass Handlungen Folgen über dieses Leben hinaus haben und stellen ethisches Verhalten ins Zentrum spiritueller Entwicklung. Doch ihre Grundlagen und Ziele unterscheiden sich: Im Pythagoreismus ist Wiedergeburt der Aufstieg der Seele durch Harmonie mit dem Kosmos. Im Buddhismus ist Wiedergeburt das bedingte Entstehen, das nur durch Einsicht in Vergänglichkeit und Nicht-Selbst überwunden werden kann. Wo die eine die Rückkehr zum Göttlichen sucht, strebt die andere die Befreiung von allem Werden an.



## Zen Mandalas: Ausmalbuch für Erwachsene 26 meditative Designs



Bei Amazon erhältlich:  
<https://www.amazon.de/Zen-Mandalas-Ausmalbuch-Erwachsene-meditative/dp/B0FWKL27P3/>





## 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>

36

# ONLINE-RATGEBER: GELD VERDIENEN IM INTERNET – WAS FUNKTIONIERT UND WAS NICHT

---

Ein umfassender Leitfaden für Anfänger, kritische Verbraucher und alle, die sich einen ehrlichen Überblick über echte Chancen und typische Fallen im Online-Nebenverdienst verschaffen möchten.

## EINFÜHRUNG: WARUM DIESES THEMA JETZT SO WICHTIG IST

Das Internet ist überall und voller Verbrechen - äh- Versprechen. Manche seriös, viele übertrieben, einige gefährlich. „300 Euro täglich!“, „KI erledigt alles für dich!“, „Passives Einkommen über Nacht!“ – diese Sätze, Phrasen stürmen im Moment verstärkt auf uns ein.

Die Realität sieht jedoch anders aus als die glänzenden Werbeversprechen. Dieser Ratgeber soll aufklären, Orientierung geben und dabei helfen, seriöse Möglichkeiten von leeren Versprechungen zu unterscheiden.

Die wirtschaftliche Situation in Europa verschärft sich: Inflation, steigende Lebenshaltungskosten und eine wachsende Arbeitslosigkeit in Deutschland treiben immer mehr Menschen dazu, nach zusätzlichen Einkommensquellen zu suchen. Gerade in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit werden verzweifelte Menschen zur Zielscheibe von Betrügern.

## WARUM SO VIELE ONLINE-ANGEBOTE MISSTRAUEN VERDIENEN

Ein großer Teil der Online-Angebote basiert nicht auf echter Arbeit oder echten Dienstleistungen, sondern auf Marketing-Versprechen. Das Ziel ist häufig nicht, Ihnen eine Einkommensquelle zu eröffnen, sondern Ihnen ein System zu verkaufen. **Erfolgreich wird dabei vor allem der Anbieter – nicht der Nutzer.**

## Die Wahrheit hinter den Erfolgsgeschichten

Werbemitschaften wie „Mit diesem Buch habe ich innerhalb von 24 Stunden 200.000 € verdient“ verschweigen systematisch die entscheidenden Fakten:

**Hohe Werbeausgaben:** Oft wurden Zehntausende Euro in Werbung investiert, um diese Einnahmen zu erzielen.

**Follow-Up-Verkäufe:** Das echte Geld wird nicht mit dem beworbenen Produkt verdient, sondern durch den Verkauf weiterer Kurse, Coachings und Upgrades an die Käufer

**Bestehende Reichweite:** Viele „Erfolgsbeispiele“ hatten bereits große Follower-Zahlen oder E-Mail-Listen, unsichtbar bleiben die unzähligen Gescheiterten.

## **Der gefährliche Glaube an „einfach so“**

Viele Menschen denken: „Man muss nur mal anfangen, dann kommt das Geld von selbst.“ Diese Erwartungshaltung wird von un seriösen Anbietern und Sprücheklopfern gezielt gefördert. Die Realität ist: Jedes echte Einkommen erfordert Arbeit, Zeit, Wissen und oft auch Startkapital für seriöse Investitionen wie Weiterbildung oder Ausrüstung.

## **DIE 3-GEFAHRENFORMEL UNSERIÖSER ANGEBOTE**

Wenn zwei dieser drei Punkte gleichzeitig versprochen werden, ist höchste Vorsicht geboten:

- 1. Hohe Gewinne** (mehrere Hundert Euro täglich)
- 2. Kaum Aufwand** (wenige Minuten am Tag, „während du schlafst“)
- 3. Sehr schnelle Ergebnisse** (innerhalb von Tagen oder Wochen)

### **Faustregel:**

Seriöse Arbeit erfordert Zeit oder Können oder beides. Wer beides nicht braucht, verdient auch nichts.

---

## **DAS GESCHÄFTSMODELL VERSTEHEN – DIE WICHTIGSTE FRAGE**

Jedes seriöse Einkommen basiert auf nachvollziehbaren Abläufen. Stellen Sie sich immer diese zentrale Frage:

**„Wo kommt das Geld her, das ich verdienen soll?“**

Reale Einnahmen entstehen durch:

- Verkauf von Produkten
- Erbringung von Dienstleistungen
- Vermittlungsprovisionen (Affiliate-Marketing)
- Werbeeinnahmen (bei ausreichender Reichweite)
- Lizenzgebühren für eigene Inhalte

Wenn ein Anbieter nicht klar erklären kann, WIE genau Geld verdient wird, oder wenn das Modell nebulös bleibt („geheime Methode“, „revolutionäres System“), ist meist kein echtes Einkommen erwartbar.

## **Warnsignal: Das Geld kommt nur von neuen Mitgliedern**

Wenn die Haupteinnahmequelle darin besteht, weitere Menschen für das gleiche System zu rekrutieren, handelt es sich um ein **Schneeballsystem** oder **Pyramidensystem** – beide sind in Deutschland und der EU illegal und brechen früher oder später zusammen.

## **WICHTIG:** **Schneeballsystem vs. seriöses Network-Marketing**

Viele Menschen verwechseln illegale Schneeballsysteme mit legalem Network-Marketing (Multi-Level- Marketing, MLM). Hier die entscheidenden Unterschiede:

### **Illegales Schneeballsystem erkennen Sie daran:**

- Hauptverdienst kommt durch Anwerben neuer Mitglieder, nicht durch Produktverkauf
- Hohe Einstiegsgebühren ohne echte Gegenleistung
- Keine echten Produkte oder nur Scheinprodukte als Tarnung
- Fokus liegt auf Rekrutierung, nicht auf Verkauf
- Versprechen unrealistischer Gewinne
- Komplexe Bonussysteme, die vor allem die obersten Ebenen belohnen
- Druck, Familie und Freunde zu rekrutieren

### **Seriöses Network-Marketing erkennen Sie daran:**

- Echte, marktfähige Produkte mit realem Nutzen Hauptverdienst erfolgt durch Produktverkauf, nicht Rekrutierung Moderate oder keine Einstiegskosten
- Keine Kaufpflicht großer Produktmengen
- Realistische Verdienstdarstellung
- Rückgaberecht und faire Vertragsbedingungen
- Transparente Provisionsstruktur

### **Das Problem der weltweiten Angebote:**

Obwohl Schneeballsysteme in Deutschland und der EU verboten sind, operieren viele Anbieter aus dem Ausland oder über Online-Plattformen, die schwer zu regulieren sind. Diese Systeme nutzen die Grauzone des internationalen Internets aus:

- Server stehen oft in Ländern mit laxen Gesetzen
- Anbieter wechseln häufig Namen und Domains
- Rechtsverfolgung ist international kompliziert und langwierig
- Bis Behörden eingreifen, sind die Betreiber bereits verschwunden
- Deutsche Opfer haben kaum Rechtsdurchsetzungsmöglichkeiten

**Ihre Verantwortung:** Auch wenn ein System im Ausland legal sein mag – wenn es in Deutschland illegal ist, machen Sie sich durch Teilnahme strafbar. Unwissenheit schützt vor Strafe nicht.

---

## BOTS, LIZENZEN UND AUTOMATISIERUNGEN – DER MODERNE BETRUG

Viele Systeme werben mit KI-Bots, Trading-Bots oder automatisierten Systemen, die „alles für dich erledigen“. Diese Kombination klingt modern und vielversprechend – ist aber in der Praxis meist problematisch:

**Unprofitabel:** Automatisierte Systeme liefern oft nur minimale Einnahmen von wenigen Euro im Monat

**Abhängigkeit:** Sie hängen an Drittanbietern, die jederzeit die Regeln ändern oder den Dienst einstellen können

**Versteckte Kosten:** Monatliche Gebühren, Upgrades, Premium-Versionen

**Marktverschwinden:** Viele dieser Systeme verschwinden nach wenigen Monaten spurlos vom Markt

**Wichtig:** Wenn ein Bot wirklich so profitabel wäre, würde der Anbieter ihn selbst nutzen, statt ihn zu verkaufen.

---

## STARTGEBÜHREN ALS KLARES WARNZEICHEN

**Grundregel:** Seriöse Arbeit zahlt Geld an den Arbeiter, nicht umgekehrt. Wenn Sie bezahlen müssen, um arbeiten zu dürfen, handelt es sich selten um faire Arbeit. Typische Formen sind:

- Aktivierungsgebühren („nur 49 € zum Freischalten“)
- Bot-Lizenzen („einmalig 199 € für lebenslangen Zugang“)
- Teure Upgrade-Pakete („Bronze, Silber, Gold, Platin“)
- Schulungspakete, die zur Pflicht gemacht werden
- Materialkosten für angebliche Heimarbeit

**Ausnahmen:** Legitime Startkosten können bei echten Selbstständigen anfallen (Website, Ausrüstung, Weiterbildung) – aber diese sind transparent, Sie treffen die Entscheidung frei, und Sie besitzen danach reale Werkzeuge oder Fähigkeiten.

## REALISTISCHE ERWARTUNGEN: WAS WIRKLICH MÖGLICH IST

Echtes Einkommen im Internet entsteht durch echte Arbeit. Der Mythos vom „passiven Einkommen ohne Aufwand“ ist in den meisten Fällen unrealistisch.

## Was „passives Einkommen“ wirklich bedeutet

Auch passives Einkommen setzt voraus:

- **Aufbauarbeit:** Monate oder Jahre des Aufbaus (Content, Reichweite, Produkte)
- **Pflege:** Regelmäßige Aktualisierungen und Wartung
- **Marketing:** Kontinuierliche Bewerbung und Sichtbarkeit
- **Investition:** Zeit, manchmal auch Geld
- **Disziplin:** Durchhaltevermögen über längere Zeit

## Realistische Verdienstmöglichkeiten für Anfänger:

<b>Microjobs:</b>	2–8 Euro pro Stunde
<b>Virtuelle Assistenz:</b>	10–20 Euro pro Stunde (mit Erfahrung mehr)
<b>Texterstellung:</b>	3–15 Cent pro Wort (je nach Qualität)
<b>Online-Umfragen:</b>	20–100 Euro pro Monat (bei regelmäßiger Teilnahme)
<b>Social MediaManagement:</b>	200–800 Euro pro Monat (Teilzeit, mit Erfahrung)

Diese Zahlen sind nicht glamourös – aber sie sind ehrlich und erreichbar.

---

## TYPISCHE INTERNETFALLEN – WORAN SIE BETRUG ERKENNEN

### 1. Paketweiterleitung (oft illegal)

Sie erhalten Pakete und sollen diese weiterleiten. **Gefahr:** Sie werden unwissentlich Teil von Geldwäsche- Strukturen oder Betrug. Strafrechtliche Konsequenzen möglich.

### 2. Kreditkarten- oder Konto-Testüberweisungen

Sie sollen Ihr Konto für „Tests“ zur Verfügung stellen.

**Gefahr:** Identitätsdiebstahl, Geldwäsche, Verlust des Bankkontos

### 3. Bastelarbeiten oder Kugelschreiber-Zusammenbau gegen Vorkasse

Sie zahlen für Material, die fertige Arbeit wird angeblich „nicht den Standards entsprechend“ abgelehnt. **Ergebnis:** Geld weg, keine Bezahlung.

## 4. Fake-Freiberufler-Plattformen

Professionell aussehende Websites ohne echte Auftraggeber. **Ziel:** Datensammlung oder Gebühren kassieren

## 5. Überzogene Krypto- oder Trading-Bots

Versprechen automatischer Gewinne. **Realität:** Meist Verluste oder das Geld verschwindet komplett.

## 6. Rekrutierungs-Systeme ohne Wertschöpfung (Schneeballsysteme)

Geld verdienen nur durch Anwerben neuer Mitglieder. **Fakt:** Illegal und mathematisch zum Scheitern verurteilt.

## 7. Datensammler, die nie auszahlen

Plattformen mit Mindestauszahlungsgrenzen, die nie erreicht werden können, oder die vor der Auszahlung „technische Probleme“ haben.

## 8. „Investitionsmöglichkeiten“ mit garantierten Renditen

Kryptowährungen, Trading-Plattformen oder „revolutionäre Geschäftsmodelle“ mit unrealistischen Gewinnversprechen. **Warnung:** Oft Ponzi-Systeme.

## 9. Die gefährliche Telefon-Masche mit Identitätsdiebstahl So läuft der Betrug ab – ein Erfahrungsbericht:

Sie melden sich irgendwo online für eine „Arbeitsmöglichkeit“ an. Kurz darauf erhalten Sie einen Anruf von einer „**unbekannten Nummer**“. Am anderen Ende meldet sich jemand – oft mit akzentbehaftetem oder undeutlichem Deutsch oder Englisch. Die Leitung rauscht leicht.

Die Person stellt sich freundlich vor: „Hallo, hier ist Frau Lena“ oder „Mein Name ist Jens“. Sie erklärt kurz und oberflächlich, worum es bei der „Arbeit“ geht – meist Dateneingabe, Paketverwaltung oder „Online-Assistenz“. Die Aufgaben klingen einfach und harmlos. Der Anrufer ist nicht mehr erreichbar unter der Telefonnummer.

- **Schritt 1 – Der Link:** Sie erhalten per WhatsApp oder E-Mail einen Link zur „Anmeldung“ oder „Vertragsunterzeichnung“.
  - **Schritt 2 – Adressnachweis:** „Wir brauchen nur eine aktuelle Rechnung zur Bestätigung Ihrer Adresse“ (Strom, Telefon, Internet)
  - **Schritt 3 – Vertrag:** Sie sollen ein Dokument herunterladen, unterschreiben und hochladen
  - **Schritt 4 – Ausweiskopie:** „Für die Vertragsabwicklung benötigen wir Ihren Personalausweis oder Reisepass“
  - **Schritt 5 – Bankverbindung:** „Damit wir Sie bezahlen können, brauchen wir Ihre Kontodaten“

## **Was dann passiert:**

Mit diesen Daten können Kriminelle:

- Konten in Ihrem Namen eröffnen
- Kredite beantragen
- Online-Käufe tätigen
- Ihr Konto für Geldwäsche nutzen
- Sie in illegale Geschäfte verwickeln
- Pässe fälschen

Manchmal wird tatsächlich Geld auf Ihr Konto überwiesen – Geld aus Betrugsgeschäften oder Geldwäsche. Sie sollen es „weiterleiten“ oder „umwandeln“. Sie machen sich damit strafbar, auch wenn Sie nichts davon wussten.

Manchmal wird tatsächlich Geld auf Ihr Konto überwiesen – Geld aus Betrugsgeschäften oder Geldwäsche. Sie sollen es „weiterleiten“ oder „umwandeln“. Sie machen sich damit strafbar, auch wenn Sie nichts davon wussten.

## **So schützen Sie sich:**

- Niemals vollständige Ausweiskopien an unbekannte Personen senden.
- Keine Verträge unterschreiben, die Sie nicht vollständig verstehen
- Misstrauen bei Anrufen von „unbekannten Nummern“ nach Online-Bewerbungen.
- Keine Bankdaten herausgeben, bevor Sie den Arbeitgeber verifiziert haben.
- Keine adressierten aktuellen Belege, Stromrechnung etc. zusenden.
- Bei schlechter Telefonqualität oder Sprachbarrieren besonders vorsichtig sein.

## **10. Die Bot-Falle: Minimalauszahlung als Trick Ein weiteres perfides System aus der Praxis:**

Sie melden sich bei einer „Geld-verdienen-mit-Bot“-Plattform an. Das System scheint zunächst seriös:

- Sie werden prozentual an „Gewinnen“ beteiligt
- Werben Sie jemanden, erhält dieser ein Startguthaben (5 oder 10 €)
- Der „Bot arbeitet“ und Ihr angezeigtes Guthaben steigt kontinuierlich
- Nach einigen Tagen zeigt Ihr Konto vielleicht 50 oder 100 € an

### **Dann kommt die Falle:**

**Sie** wollen auszahlen, aber:

- **Mindestauszahlungsbetrag:** 100 € (oder Sie haben 98 €)
- **Das System empfiehlt:** „Werben Sie noch 2 Personen, dann erreichen Sie die 100 €“
- **Oder:** Sie müssen ein „Premium-Upgrade“ für 49 € kaufen, um auszahlen zu können
- Die Auszahlung erfolgt nur über komplizierte, kostenpflichtige Kanäle
- Oder es gibt „technische Probleme“ bei der Auszahlung

### **Die Wahrheit:**

Die angezeigten Zahlen sind fiktiv. Manchmal wirkt es wie ein Computerspiel. Es gibt keinen echten „Bot“, der arbeitet. Das Geld existiert nur in der Datenbank der Betrüger. Niemand bekommt jemals eine Auszahlung – oder nur wenige Menschen zu Beginn, um das System glaubwürdig zu machen.

Reale Verluste:

Aus eigener Erfahrung und Berichten anderer ist bekannt: Menschen haben durch solche Bot-Systeme

44

Zehntausend bis über 100.000 Euro verloren – durch Einsätze, Upgrades, „Investments“ und die Hoffnung, mehrere das verlorene Geld zurückzugewinnen.

# **ECHTE UND SERIÖSE ONLINE-ARBEIT**

Es gibt zahlreiche legitime Möglichkeiten, online Geld zu verdienen:

## **Dienstleistungen mit echtem Wert**

- Texterstellung und Redaktion
- Lektorat und Übersetzungen
- Kundenservice und virtuelle Assistenz
- Buchhaltung und Verwaltungsaufgaben
- Schulung, Coaching oder Online-Unterricht

## **Kreative Tätigkeiten**

- Grafikdesign und Logo-Erstellung
- Fotobearbeitung und Retusche
- Videoediting und Animation
- Webdesign und Programmierung
- Social-Media-Content-Erstellung

## **Microjobs und Teilzeitarbeit**

- Produkttests und Rezensionen (auf seriösen Plattformen)
- Online-Umfragen (mit realistischen Erwartungen)
- Datenerfassung und -pflege
- Transkription von Audio- und Videodateien

## **Aufbau eigener Projekte (langfristig)**

- Blog mit Werbeeinnahmen (erfordert Monate/Jahre)
- YouTube-Kanal (erfordert Kontinuität und Qualität)
- Affiliate-Marketing (mit ehrlichem, wertstiftendem Ansatz)
- Online-Shop (mit echten Produkten)
- E-Books oder Online-Kurse (mit echtem Fachwissen)
- Musik produzieren und vermarkten
- Seriöses Network-Marketing (MLM) mit echten Produkten

**Diese Tätigkeiten sind keine Wundermittel** – aber sie funktionieren zuverlässig, wenn man bereit ist, Zeit und Mühe zu investieren.

## Die Wahrheit über den Erfolg dieser Methoden:

Alle diese Wege – Affiliate-Marketing, MLM, Internetshops, Bücher schreiben, YouTube-Kanäle, Musik generieren – funktionieren tatsächlich. Aber:

- **Am Anfang geht es sehr langsam.** Die ersten Monate oder sogar Jahre bringen wenig bis gar kein Einkommen.
- **Es dauert oft fünf Jahre,** bis man kontinuierlich vernünftiges, stabiles Einkommen generiert.
- **Man muss sein Wissen** im gewählten Bereich stetig verbessern – durch Übung, Lernen, Feedback und Anpassung.
- **Nicht auf jedes Versprechen** von Trainern und Coaches reinfallen. Die Coaching-Branche boomt, und viele versprechen schnellen Erfolg. Es gibt sehr gute Coaches – aber auch viele, die selbst noch nie erfolgreich waren und nur vom Verkauf ihrer Kurse leben.
- **Mit Ausdauer, Fleiß und Zielstrebigkeit** kommt man ans Ziel – aber es ist ein Marathon, kein Sprint.

---

## DAS PROFI-PRÜFSCHEMA FÜR ONLINE-ANGEBOTE

Prüfen Sie jedes Angebot anhand dieser sieben Punkte:

### 1. Das Geschäftsmodell-Verständnis

Können Sie in drei einfachen Sätzen erklären, wie das Geld verdient wird?

Wenn nein: Finger weg.

### 2. Reale Wertschöpfung

Gibt es echte Produkte oder Dienstleistungen? Oder wird nur das System selbst verkauft?

### 3. Transparenz und Impressum

Vollständige Anbieterangaben vorhanden? Firmenname, Adresse, Kontaktdaten? Fehlt das Impressum: unseriös.

### 4. Wer verdient wirklich?

Verdient der Anbieter mehr durch den Verkauf des Systems als Sie jemals damit verdienen können? Dann geht es nicht um Ihre Chancen, sondern um seinen Profit.

### 5. Unabhängige Erfahrungsberichte

Suchen Sie bewusst nach negativen Bewertungen. Finden Sie nur positive Berichte auf der Verkaufsseite selbst? Misstrauisch bleiben.

### 6. Emotionale Manipulation

Aggressive Verkaufssprache („Nur heute!“, „Letzte Chance!“, „Geheim!“)? Druck und Dringlichkeit sind klassische Manipulationstechniken.

### 7. Klarheit der Methode

Bleiben die Methoden unklar („Marketing-Hacks“, „geheime KI-Strategie“, „Insider-Wissen“)? Dann gibt es wahrscheinlich nichts Substanzielles dahinter.

## PRAKTISCHE BEISPIELE AUS DEM ALLTAG

### **Beispiel 1:** „Verdienen Sie 100 Euro täglich mit unserem KI-Bot!“

Analyse: Kein Geschäftsmodell erklärt, unklarer Ursprung der Einnahmen, teure Upgrades nötig. Fazit: Unseriös. Das Geld wird mit dem Verkauf des Bots verdient, nicht durch seine Nutzung.

### **Beispiel 2:** „Arbeiten Sie für 20 € pro Stunde telefonisch von zu Hause!“

Analyse: In Wahrheit reine Provisionsarbeit. Realistische Einnahmen: 2–10 € pro Stunde. Fazit: Irreführende Werbung. Kann funktionieren, aber mit völlig anderen Verdiensterwartungen.

### **Beispiel 3:** „Kugelschreiber-Zusammenbau für 300 € pro Woche“

Analyse: Materialkosten werden verlangt (50–200 €), fertige Arbeit wird als „mangelhaft“ abgelehnt. Fazit: Klassischer Betrug. Geld weg, keine Bezahlung.

### **Beispiel 4:** „Paketweiterleitungsservice von zu Hause“

Analyse: Hohe Gefahr, unwissentlich in Geldwäsche-Strukturen oder Hehlerei verwickelt zu werden. Fazit: Illegal und strafrechtlich relevant. Unbedingt meiden.

### **Beispiel 5:** „Investieren Sie 250 € und verdienen Sie täglich Geld mit Krypto-Trading“

Analyse: Keine transparente Handelsstrategie, keine nachvollziehbaren Erfolge, oft keine Auszahlungen. Fazit: Meist Betrug. Geld verschwindet in undurchsichtigen Kanälen.

---

### **Der einfache Weg zum Geld-Überblick Haushaltbuch D-A-CH 6-Spalten-Planer für klare Finanzen: 100 Seiten - DINA 4 Format**

Nebenverdienst gefunden? Behalten Sie den Überblick.

Ob Nebenjob, Kleinbetrieb oder freiberufliche Tätigkeit – dieses übersichtliche Kassen- und Haushaltbuch hilft, Einnahmen und Ausgaben sauber zu erfassen und Finanzen strukturiert zu steuern.

Der einfache Weg zu klaren Zahlen.

<https://www.amazon.de/s?>

[https://www.amazon.de/s?k=Ute+Maria+Mennicken&\\_\\_mk\\_de\\_DE=ÅMÅŽÕÑ&qid=3D6YY6R8WI2VO&prefix=Haushaltbuch+D-A-CH](https://www.amazon.de/s?k=Ute+Maria+Mennicken&__mk_de_DE=ÅMÅŽÕÑ&qid=3D6YY6R8WI2VO&prefix=Haushaltbuch+D-A-CH)



# BESONDERE VORSICHT BEI DIESEN ROTEN FLAGGEN

- **Zeitdruck:** „Angebot läuft ab in 3 Stunden!“
- **Exklusivität:** „Nur für 100 Personen verfügbar!“
- **Geheimniskrämerei:** „Diese Methode ist nicht legal zu teilen!“
- **Testimonials** ohne Nachweis: Stockfotos mit erfundenen Namen
- **Fehlende Kontaktdaten:** Nur Kontaktformular, keine Telefonnummer
- **Vorauszahlung** erforderlich: Für Arbeit, Freischaltung oder Material
- **Unrealistische Garantien:** „100% Erfolgsgarantie oder Geld zurück“ (wird nie eingelöst)

## DIE WICHTIGSTE REGEL: HÖREN SIE AUF IHR BAUCHGEFÜHL

Unser Unterbewusstsein registriert oft früher als unser Verstand, wenn etwas nicht stimmt. Wenn sich ein Angebot komisch anfühlt, wenn Sie ein ungutes Gefühl haben, wenn etwas „zu glatt“ läuft – nehmen Sie dieses Gefühl ernst.

Typische Warnsignale, die Ihr Bauchgefühl auslösen sollte:

- Druck und Eile („Entscheiden Sie jetzt!“)
- Überschwängliche Freundlichkeit von Fremden
- Zu viele Fragen zu persönlichen Daten
- Ausweichen bei kritischen Nachfragen
- Komplizierte Erklärungen für einfache Vorgänge
- Das Gefühl, manipuliert zu werden

**Wenn Ihr Bauchgefühl Alarm schlägt: Stoppen Sie. Recherchieren Sie. Holen Sie eine zweite Meinung ein.**

Seriöse Anbieter geben Ihnen Zeit zum Nachdenken. Betrüger nicht.

## DER WICHTIGSTE RAT: INFORMIERT BLEIBEN

Der beste Schutz ist Aufklärung. Wer weiß, wie moderne Tricks funktionieren, fällt nicht so schnell auf sie herein.

Wo Sie sich informieren können

- Verbraucherzentralen (kostenlose Beratung)
- Polizeiliche Präventionstellen
- Watchlist Internet (watchlist-internet.at)
- Foren und Bewertungsplattformen (mit kritischem Blick)
- Seriöse Finanzblogs und Ratgeber

Mit diesem Ratgeber haben Sie ein Werkzeug in der Hand, das hilft, Zeit, Geld und Nerven zu sparen.

## **ABSCHLUSS: DIE GOLDENEN REGELN**

Wenn ein Angebot zu gut klingt, um wahr zu sein, ist es das meistens auch.

Verstehen Sie das Geschäftsmodell, bevor Sie Zeit oder Geld investieren.

Seriöse Arbeit kostet Sie nichts im Voraus.

Echtes Einkommen entsteht durch echte Arbeit oder echten Wert.

Geduld und realistische Erwartungen schützen vor Enttäuschungen.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl – es täuscht sich selten.

Erfolg braucht Zeit: Rechnen Sie mit Jahren, nicht mit Wochen.

Fleiß, Ausdauer und Zielstrebigkeit sind die wahren Erfolgsfaktoren.

Geld im Internet zu verdienen ist möglich – aber nie magisch. Die wirtschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit erfordern informierte Entscheidungen, keine verzweifelten Schnellschüsse. Mit Wissen, Geduld und gesundem Menschenverstand lassen sich echte Nebeneinnahmen aufbauen.

### **Der Weg zum Erfolg:**

Wählen Sie einen Bereich, der Sie interessiert.

Bauen Sie systematisch Wissen und Fähigkeiten auf.

Bleiben Sie dran, auch wenn es langsam geht.

Lernen Sie aus Fehlern.

Vernetzen Sie sich mit Menschen, die den Weg bereits gegangen sind.

Investieren Sie in echte Weiterbildung, nicht in leere Versprechen.

Schützen Sie sich und andere, indem Sie dieses Wissen teilen.

# Schreiben, malen, rechnen – alles in einem Heft!



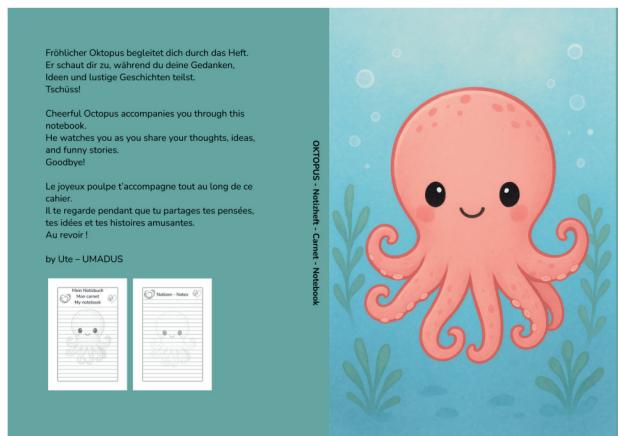
Mit dem Notizheft Meeresschildkröte entdecken Kinder immer wieder neue Möglichkeiten: Geschichten schreiben, Zeichnungen gestalten oder erste Matheideen festhalten.

Der abwechslungsreiche Seitenmix und das süße Meerdesign machen dieses Notizbuch zum perfekten Begleiter für Schule und Freizeit. (DINA5 - 149 Seiten)

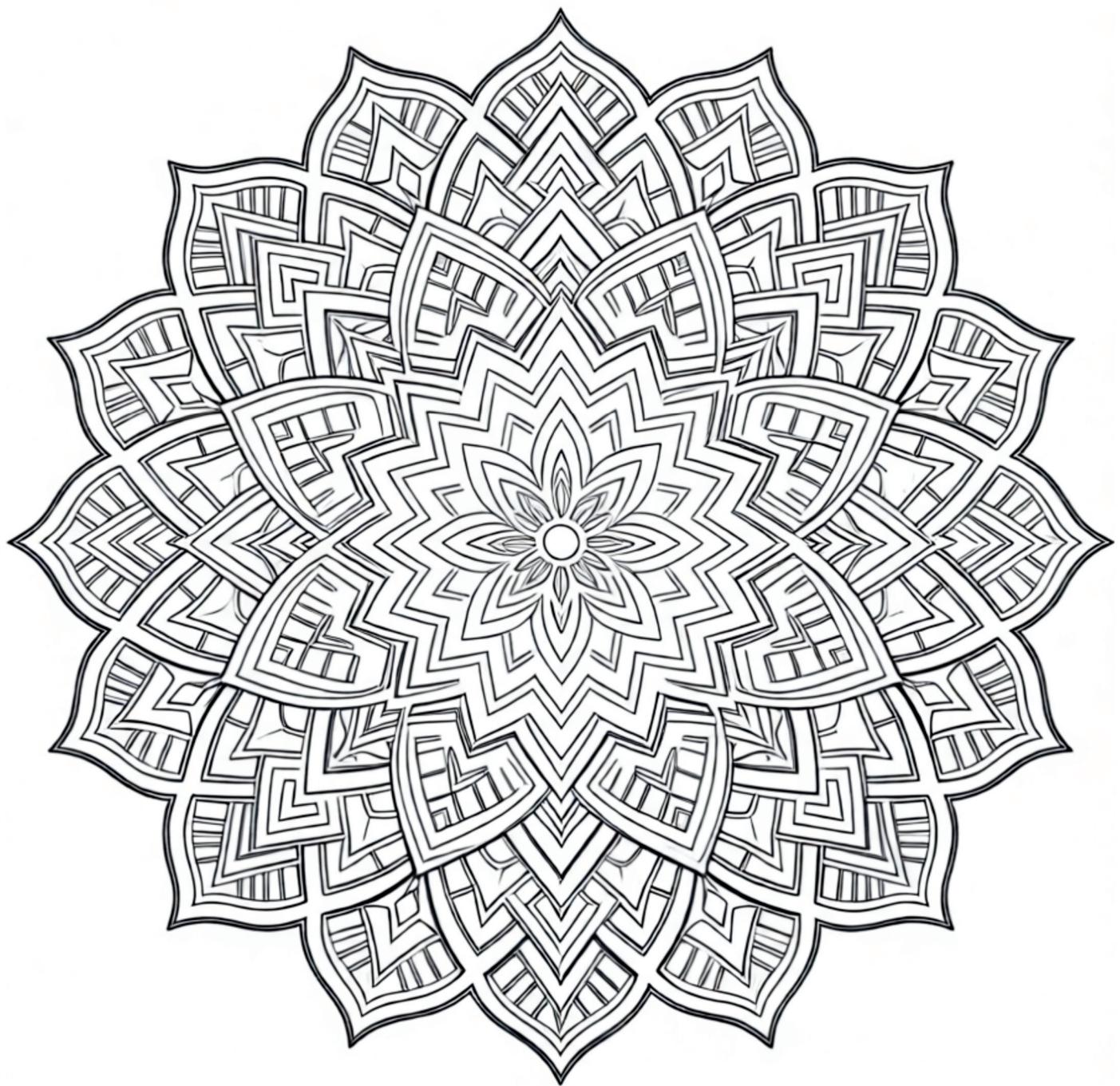
<https://www.amazon.de/Notizheft-Meeresschildkröte-149-Seitenmix-Mix-Notizbuch/dp/B0FZCBXC7J>

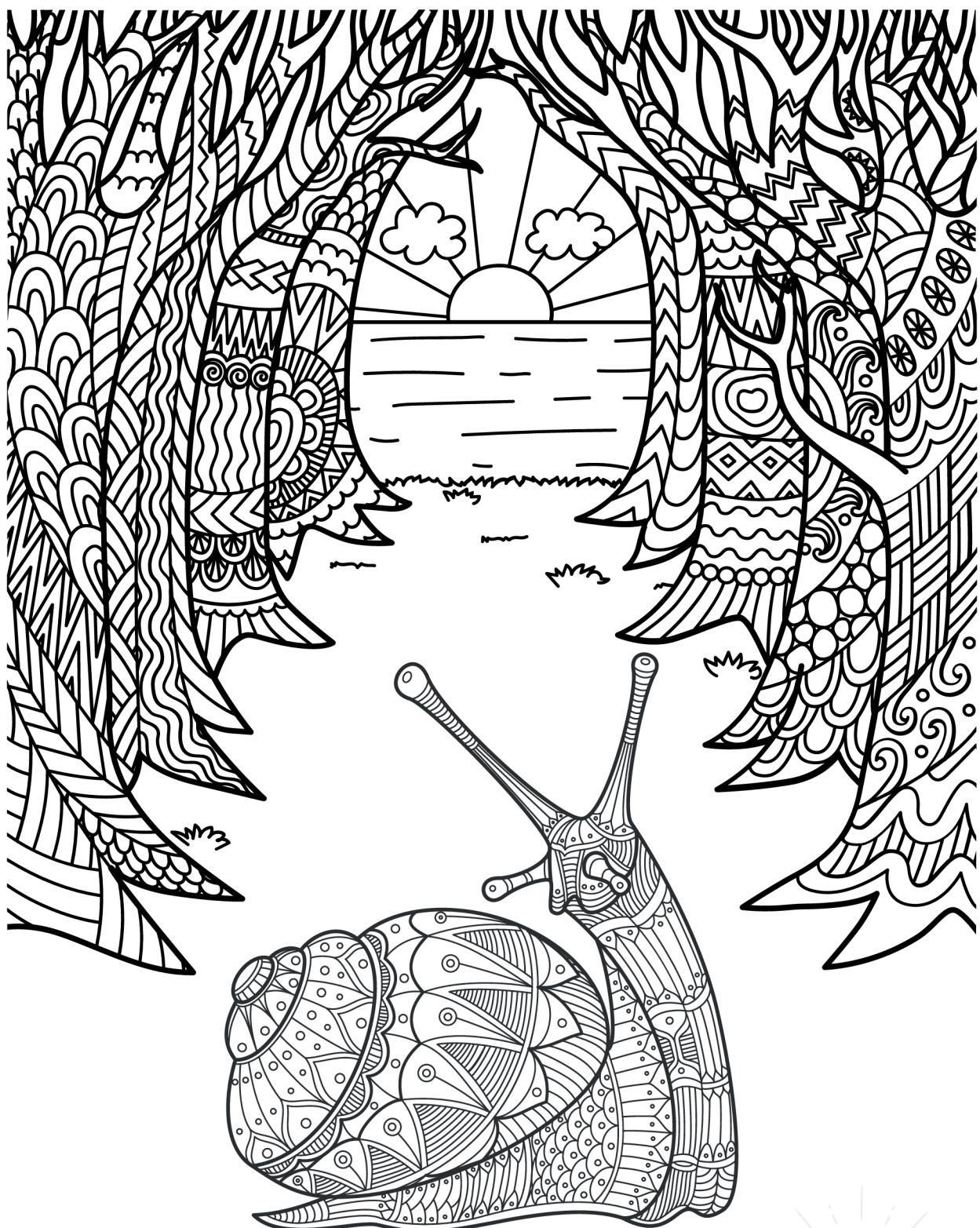


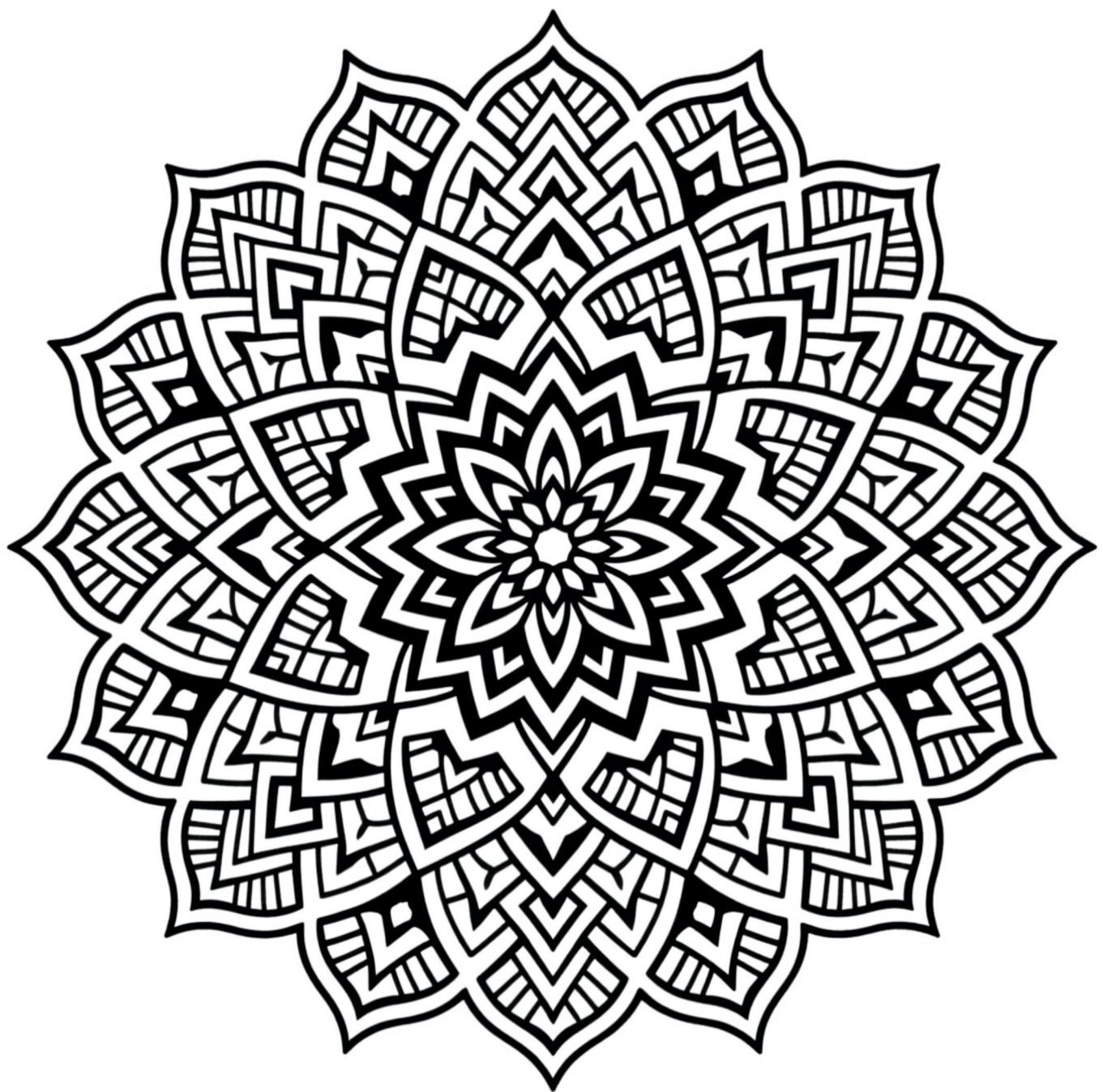
## OKTOPUS - Notizheft - Carnet - Notebook: DINA5 liniert – lined – ligné Für Gedanken – For thoughts – Pour les pensées



[https://www.amazon.de/OKTOPUS-Notizheft-Notebook-Gedanken-thoughts/dp/B0FYVRF7F1/ref=sr\\_1\\_4?](https://www.amazon.de/OKTOPUS-Notizheft-Notebook-Gedanken-thoughts/dp/B0FYVRF7F1/ref=sr_1_4?)









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

# MAMAS SPRÜCHE

"Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."  
– Mahatma Gandhi

"Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab."  
– Marc Aurel

"Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit."  
– Karl Barth

"Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat." – Václav Havel

"Wo Liebe ist, ist auch Leben."  
Mahatma Gandhi

"Jeden Morgen wird die Welt neu erschaffen."  
– Indianische Weisheit

"Kleine Taten, die man ausführt, sind besser als große, die man plant." – George Marshall

"Fang jetzt an zu leben, und zähle jeden Tag als ein Leben für sich."  
– Seneca

"Freude lässt sich nur voll auskosten, wenn sich ein anderer mitfreut."  
– Mark Twain

"Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren."  
– Bertolt Brecht

"Ein Mensch ohne Hoffnung ist wie ein Vogel ohne Flügel."  
– Sprichwort

"Liebe ist das einzige, was wächst, indem wir es verschwenden."  
– Ricarda Huch

"Es gibt nichts Gutes, außer man tut es."  
– Erich Kästner

"Miteinander reden hilft."  
– Unbekannt

# Übung 1: Symbole und Bedeutungen verknüpfen

Aufgabe: Ordnen Sie jedem Symbol die richtige Bedeutung zu

<b>Kleeblatt (vierblättrig)</b>	Orientierung, Hoffnung, neues Licht
<b>Schwein</b>	finanzielles Glück
<b>Hufeisen</b>	Glücksbote, Liebe, Harmonie
<b>Glückspfennig</b>	Glücksbringer
<b>Schornsteinfeger</b>	Wohlstand, Reichtum
<b>Marienkäfer</b>	Schutz und Glück, offen nach oben getragen
<b>Glöckchen</b>	Neubeginn, Glück und gutes Gelingen
<b>Stern</b>	Glück, Hoffnung, Schutz
<b>Fliegenpilz</b>	Lebensfreude, Wärme, neues Jahr
<b>Herz</b>	bewusstes Glückssymbol je nach Gegend
<b>Sonne</b>	Liebe, Verbundenheit, gutes Miteinander
<b>Zahl 13</b>	Schutz, positive Wendungen, Neubeginn

## Übung 2: Kreuzworträtsel-Gedächtnis

**Aufgabe: Vervollständigen Sie die Sätze aus dem Gedächtnis!**

1. Das Schwein steht für \_\_\_\_\_ und Reichtum.
2. Der Marienkäfer ist ein \_\_\_\_\_ und steht für Liebe.
3. Das \_\_\_\_\_ wird offen nach oben getragen.
4. Die Sonne symbolisiert \_\_\_\_\_, Wärme und das neue Jahr.
5. Der \_\_\_\_\_ bringt Neubeginn und gutes Gelingen.
6. Das Glöckchen steht für Schutz und positive \_\_\_\_\_.
7. Der Stern gibt \_\_\_\_\_ und Hoffnung.
8. Das vierblättrige \_\_\_\_\_ bedeutet Glück, Hoffnung und Schutz.
9. Die Zahl \_\_\_\_\_ ist in manchen Regionen ein Glückssymbol.
10. Der \_\_\_\_\_ ist ein Glücksbringer im deutschsprachigen Raum.



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



**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 ...

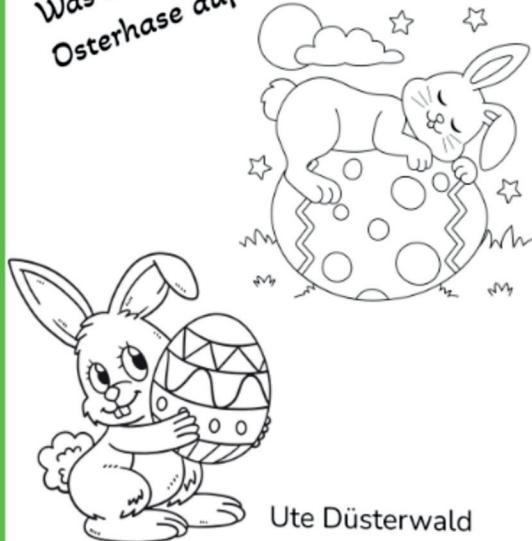
ISBN: 9783757556587

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



## 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:

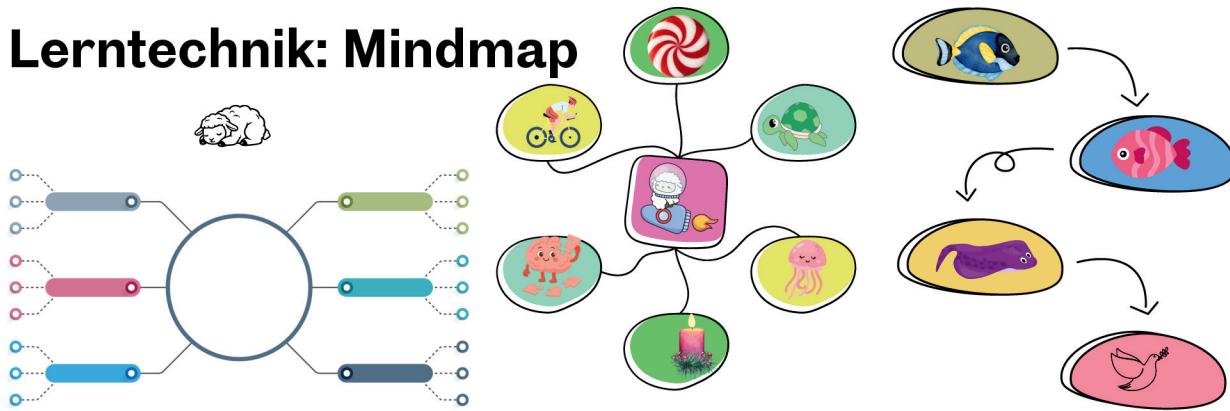
- Zahlen-, Buchstaben-, Wort- und Farbsudokus.
- Labyrinthe
- Wort- und Zahlenrätsel
- Suchsel
- Mandalas
- Ausmalbilder

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

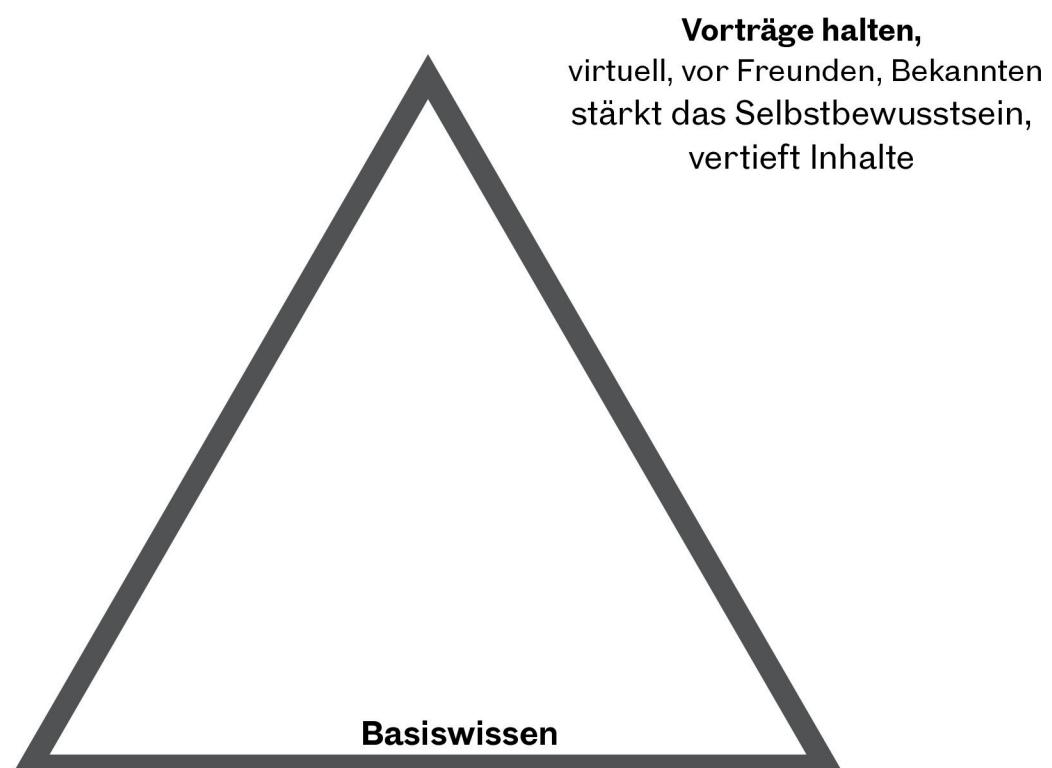
[https://www.amazon.com/Osterzauber-Knobeln-Rätseln-Lachen-German/dp/B0CWV9HLRB/ref=sr\\_1\\_3?crid=218ZFM5NU3YT2&dib=eyJ2ljojMSJ9.r3-boRx1qBSZcL5ILfaZGQ0STGjWwwUTza2RdPd0JB1gjiBIWFUWyaJImUdYXgHJVYJCfVGRuoaltFbbJ6JdLC3W2wkyDAgGTffL8pu9\\_CKQ\\_y17U5NtFye\\_DQs\\_9oHE.F21TtqZ-QccaWjo3PvGm3fMNZqjKLPtNjS0aFdUAEyo&dib\\_tag=se&keywords=ute+Düsterwald&qid=1710364589&s=books&sprefix=ute+düsterwald%2Cstripbooks%2C701&sr=1-3](https://www.amazon.com/Osterzauber-Knobeln-Rätseln-Lachen-German/dp/B0CWV9HLRB/ref=sr_1_3?crid=218ZFM5NU3YT2&dib=eyJ2ljojMSJ9.r3-boRx1qBSZcL5ILfaZGQ0STGjWwwUTza2RdPd0JB1gjiBIWFUWyaJImUdYXgHJVYJCfVGRuoaltFbbJ6JdLC3W2wkyDAgGTffL8pu9_CKQ_y17U5NtFye_DQs_9oHE.F21TtqZ-QccaWjo3PvGm3fMNZqjKLPtNjS0aFdUAEyo&dib_tag=se&keywords=ute+Düsterwald&qid=1710364589&s=books&sprefix=ute+düsterwald%2Cstripbooks%2C701&sr=1-3)

## Lerntechnik: Mindmap



## Ihr Kind oder auch Sie haben Lernprobleme?

Sie haben Probleme Vorträge zu halten oder können sich Zusammenhänge nicht merken? Dann kann diese Methode Ihnen behilflich sein. Es heißt, dass so jeder Genius innerhalb kürzester Zeit lernen würden. Ich stelle Ihnen das Lerndreieck von Christian Opitz vor.



### Mindmap erstellen

bunt, bebildert, Notizen - emotional - mit eigenen Worten

### “Vollprofi”

wird man, indem man sich intensiv mit dem Thema beschäftigt. Bei der Erarbeitung wird die Haltung eines Profis, eines Experten angenommen.

Lernen ist wie das Kochen eines guten Essens. Nur wenn ich das Mittagessen gerne und mit Liebe kuche und ich mich wie ein Profi fühle, wird das Essen zu einem 5-Sterne-Menü. Es schmeckt traumhaft. Nur etwas, das mit einer Haltung der Liebe und der Expertise eines Profis erarbeitet wurde, bringt die erwünschten Ergebnisse.

## **Das Lerndreieck**

Bevor der Lernprozess gestartet wird, muss man sich nicht nur in die Thematik hineindenken, sondern ebenso ein Gefühl der Expertise entwickeln. Gedanklich positioniert man sich: „Ich bin der Experte in diesem Thema!“ Man überlistet sein Gehirn. Es kann nicht unterscheiden, ob etwas real oder nur vorgespielt ist. Ein Experte liebt seine Arbeit. Sobald man seine Gedanken davon überzeugt hat, dass man der Experte ist, beginnt das Gehirn, unzählige Wege und Möglichkeiten zu zeigen. Diese Eigenschaft macht sich bemerkbar, sobald man in eine Aufgabe oder eine Thematik vertieft ist. Die Fantasie, der kreative Fluss, den man bei Kindern beobachtet, sobald sie in ein Spiel vertieft sind und den Bau einer Burg, eines Wasserlaufs, eines Legospielels immer weiter verbessern.

Das Hineindenken in die Expertenrolle ist besonders schwierig, wenn Unlust oder Aversion gegen die Thematik das Gefühl bestimmen. Man muss sich überwinden. Aus diesem Grund ist ein Gedankenspiel zu starten.

### **Hilfreiche Fragen sind:**

- Wie tritt ein Experte auf?
- Wie denkt er?
- Wie sitzt er?
- Welche Körperhaltung hat er?
- Wie spricht er?
- Wie würde er diese Aufgabe angehen?
- Wie würde er das Buch lesen?
- Wie fühlt es sich an, diese Aufgaben als Experte zu lesen und zu lösen?

Stellen Sie sich vor: Ein Lehrling hat Ihnen seine Ausarbeitung zu Ihrem Fachthema geschickt. Sie überprüfen dann die Inhalte, das Stichwortregister und lesen verschiedene Kapitel. Je tiefer man sich in die Expertenrolle hineinversetzt, umso kreativer wird man. Es eröffnen sich plötzlich zahlreiche Möglichkeiten. Je tiefer man die Expertenrolle übernimmt, umso schneller werden Inhalte erarbeitet und verinnerlicht.

## **Mindmap**

Eine Mindmap stellt eine Gedächtnislandkarte dar. Mit ihr können Inhalte optisch aufbereitet und dargestellt werden. Während dieses Prozesses sollte man die Inhalte mit Gefühlen verbinden, Gedanken aufschreiben, Inhalte zeichnen und Kategorien bilden (nach Tony Buzan). Jedes Kapitel wird Punkt für Punkt, Kapitel für Kapitel intensiv erarbeitet. Fremde Inhalte werden sich so angeeignet.

Wie?

Nehmen Sie ein blanko DIN-A4-Papier und erarbeiten Sie die Inhalte mit eigenen Worten. Jedes Thema/Kapitel wird zu einer eigenen Mindmap. Die Inhalte werden einzeln erarbeitet.

Jedes erhält eine eigene Überschrift mit wird mit einem selbstgewählten gezeichneten Bild/Symbol verknüpft ist. Dieses wird daneben gemalt. Die Mindmap sollte auch farbig gestaltet sein.

Es wurde fremdes Wissen erarbeitet und ein jeder schreibt es mit seinen eigenen Worten auf und zeichnet es so auf, dass er das für sich versteht. Bei der Erarbeitung der Inhalte ist immer die Expertenrolle beizubehalten. Ist die Aufgabe beendet. Wird das Blatt zur Seite gelegt. Entweder man bearbeitet das nächste Kapitel, isst, macht Pause ... Dann wird ein leeres Papier genommen und aus dem Gedächtnis wird diese Mindmap aufgeschrieben. Es wird nicht nachgesehen. Egal wie verführerisch ist es. Ist man fertig, wird das Ergebnis überprüft und korrigiert. Die Inhalte müssen 1:1 übereinstimmen. Fehlende und falsche Inhalte werden ergänzt bzw. korrigiert. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis alles 1:1 richtig ist. Damit kann man Gedichte lernen, Hörbücher, Texte ... erlernen.

## **Virtuelle Vorträge**

Virtuelle Vorträge sind der dritte Schritt zur Vertiefung des Wissens und um Sicherheit im Thema zu erlangen. Die Inhalte werden einem Publikum vorgestellt – regelmäßig! Man kann dies zusammen mit Freunden üben. Man spricht frei, und im Normalfall entwickelt sich der Vortrag von alleine, da die Inhalte aufgrund dieser intensiven Vorarbeit tief im Wissen verankert sind. Diese Vorgehensweise sorgt dafür, dass Prüfungsängste verschwinden, das Sprechen vor Gruppen erlernt wird und das Wissen sich vertieft. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist das sichere Auftreten vor Gruppen, in der Klasse oder bei Bewerbungen. Man lernt effektiv fürs Leben und weiß, worauf auch bei Präsentationen zu achten ist.

## **Fazit**

Das Lerndreieck von Christian Opitz verhilft zu schnellerem Lernen, schnellerer Übersicht, tieferem Verständnis und größerer Sicherheit beim Präsentieren. Es ist in vielen Lebenslagen sehr gut anwendbar. Ergänzend ist zu erwähnen, dass es verschiedene Wege des Lernens gibt. Jeder Mensch bevorzugt je nach Situation einen anderen. Wichtig ist jedoch: Schreiben und Texte verfassen gehören zu den Grundlagen unseres Lebens. Deswegen sollte jeder diese Fähigkeit beherrschen. Auch ist wichtig, dass diese Mindmaps mit einem Stift geschrieben werden, denn das Schreiben prägt sich tiefer ein.

# Das kleine Töchterchens des Schnees



Das kleine Töchterchen des Schnees – Russisches Märchen

Russische Märchen. EINE AUSGEWÄHLTE SAMMLUNG—VON—MOSKAUER VOLKSERZÄHLUNGEN.—VON—W. R. S. RALSTON, M. A., DES BRITISCHEN MUSEUMS, KORRESPONDIERENDES MITGLIED DER KAISERLICHEN GEOGRAPHISCHEN GESELLSCHAFT RUSSLANDS, AUTOR VON „DIE LIEDER DES RUSSISCHEN VOLKES“, „KRILOF UND SEINE FABELN“ USW. NEW YORK: HURST & CO., Verlag, 122 Nassau Street. Übersetzung mit KI und menschlicher Korrektur

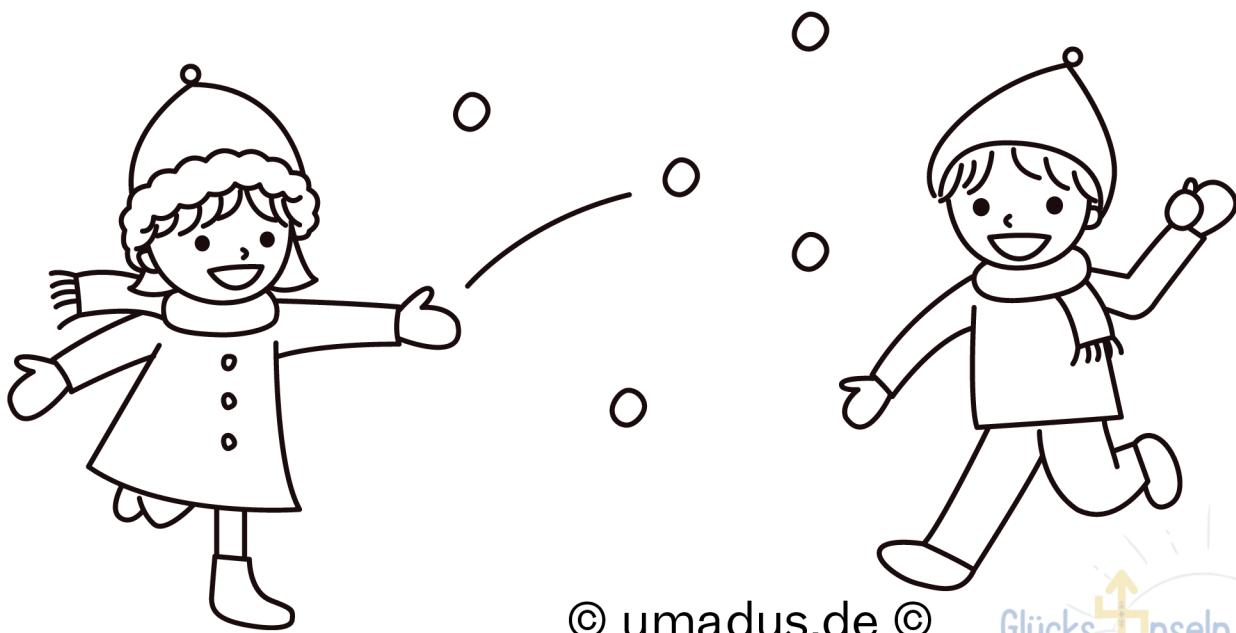
64

# DAS KLEINE TÖCHTERCHEN DES SCHNEES.

Es war einmal ein alter Mann, vielleicht so alt wie ich, und eine alte Frau, seine Frau, und sie lebten zusammen in einer Hütte in einem Dorf am Waldrand. Im Dorf lebten viele Menschen; es war fast schon eine Stadt – mindestens acht Hütten, dreißig oder vierzig Seelen, gute Gesellschaft, um die Straße zu überqueren. Aber der alte Mann und die alte Frau waren unglücklich, obwohl sie so mitten in der Welt lebten. Und warum glaubst du, waren sie unglücklich? Sie waren unglücklich, weil sie keinen kleinen Vanya und keine kleine Maroosia hatten. Stell dir das vor. Manche würden sagen, sie wären besser dran ohne sie. „Würdest du das sagen, Großvater?“ fragte Maroosia. [123]

„Du bist eine dumme kleine Taube“, sagte der alte Peter, und er fuhr fort. Nun, diese beiden waren sehr unglücklich. In allen anderen Hütten waren Babys— ja, und kleine Kinder spielten draußen auf der Straße und mussten angeschrien werden, wenn jemand vorbeifuhr. Aber in ihrer Hütte gab es keine Babys, und die alte Frau musste niemals zur Tür gehen, um zu sehen, wohin ihr Kleines gelaufen war, weil sie kein Kleines hatte. Und diese beiden, der alte Mann und die alte Frau, standen stundenlang einfach nur am Fenster und spähten hinaus, um die Kinder beim Spielen draußen zu beobachten. Sie hatten Hunde und eine Katze sowie Hähne und Hühner, aber keines davon machte den Mangel an Kindern wett. Diese beiden standen einfach da und beobachteten die Kinder der anderen Hütten. Die Hunde bellten, aber sie achteten nicht darauf; und die Katze kuschelte sich an sie, aber sie spürten sie nie; und was die Hähne und Hühner betrifft, nun ja, sie wurden gefüttert, aber das war alles. Die alten Leute kümmerten sich nicht um sie und verbrachten ihre ganze Zeit damit, die Vanyas und Maroosias zu beobachten, die zu den anderen Hütten gehörten. Im Winter spielten die Kinder in ihren kleinen Lammfellmänteln.... „Wie unsere?“ sagten Vanya und Maroosia zusammen. „Wie eure,“ sagte der alte Peter.

[124] In ihren kleinen Lammfellmänteln spielten sie, fuhr er fort, im knirschenden Schnee. Sie bewarfen sich gegenseitig mit Schneebällen, riefen und lachten, und dann rollten sie den Schnee zusammen und machten eine Schneefrau – eine richtige Schnee-Baba Jaga, eine Schneehexe; so ein altes Ungeheuer!



Und der alte Mann, der aus dem Fenster zusah, sah dies und sagt zur alten Frau: „Weib, lass uns in den Hof hinten gehen und ein kleines Schneemädchen machen; und vielleicht wird sie lebendig und sei eine kleine Tochter für uns.“

„Peter,“ sagt die alte Frau, „man weiß ja nie, was passieren kann. Lass uns in den Hof gehen und ein kleines Schneemädchen machen.“ Also zogen die beiden alten Leute ihre großen Mäntel und Pelzhüte an und gingen in den Hof, wo sie niemand sehen konnte.

Zusammen rollten sie den Schnee und begannen, ein kleines Schneemädchen zu formen. Sehr, sehr zärtlich rollten sie den Schnee, um ihre kleinen Arme und Beine zu machen.

Der gute Gott half den alten Leuten, und ihr kleines Schneemädchen war schöner, als man sich je vorstellen konnte. Sie war schöner als eine Birke im Frühling. Nun, gegen Abend war sie fertig—ein kleines Mädchen, ganz aus Schnee, mit blinden weißen Augen und einem kleinen Mund, mit fest geschlossenen Schneelippen.

„Oh, sprich zu uns“, sagt der alte Mann. „Willst du nicht wie die anderen herumlaufen, kleines weißes Täubchen?“ sagt die alte Frau. Und das tat sie, wirklich.

Plötzlich, in der Dämmerung, sahen sie ihre Augen blau wie der Himmel an einem klaren Tag glänzen. Und ihre Lippen erröteten und öffneten sich, und sie lächelte. Und da waren ihre kleinen weißen Zähne. Und sieh, sie hatte schwarzes Haar, das sich im Wind bewegte. Sie begann im Schnee zu tanzen, wie ein kleines weißes Wesen, schüttelte ihr langes Haar und lachte leise vor sich hin. Wild tanzte sie wie Schneeflocken, die im Wind wirbeln. Ihre Augen leuchteten, und ihr Haar wehte um sie herum, während sie sang, und die alten Leute schauten zu, wunderten sich und dankten Gott. Das ist es, was sie sang:

„Kein warmes Blut glüht in mir, Wasser fließt in meinen Adern;  
Doch ich werde lachen, singen und spielen Bei frostiger  
Nacht und frostigem Tag—Kleine Tochter des Schnees.

„Aber wann immer ich merke, Dass du mich wenig liebst, Dann  
werde ich wieder dahinschmelzen. Zurück in den Himmel  
werde ich gehen—

**Kleine Tochter des Schnees.“**



[126] „Mein Gott, ist sie nicht wunderschön!“ sagte der alte Mann. „Lauf, Frau, und hol eine Decke, um sie darin einzwickeln, während du ihr Kleidung machst.“

Die alte Frau holte eine Decke und legte sie um die Schultern des kleinen Schneemädchen. Und der alte Mann hob sie auf, und sie legte ihre kleinen kalten Arme um seinen Hals.

„Ihr dürft mich nicht zu warm halten“, sprach sie. Nun, sie brachten sie in die Hütte, und sie lag auf einer Bank in der Ecke, am weitesten vom Ofen entfernt, während die alte Frau ihr einen kleinen Mantel nähte. Der alte Mann ging hinaus, um bei einem Nachbarn einen Pelzofen und Stiefel für das kleine Mädchen zu kaufen.

Der Nachbar lachte über den alten Mann; aber ein Rubel ist ein Rubel überall, und niemand dreht ihn von der Tür weg, und so verkaufte er dem alten Mann einen kleinen Pelzhut und ein Paar kleine rote Stiefel mit Pelz um die oberen Ränder. Dann kleideten sie das kleine Schneemädchen an.

„Zu heiß, zu heiß“, sagte das kleine Schneemädchen. „Ich muss raus in die kühle Nacht.“ „Aber du musst jetzt schlafen“, sagte die alte Frau.

„Bei frostiger Nacht und frostigem Tag“, sang das kleine Mädchen. „Nein; ich werde die ganze Nacht alleine im Hof spielen, und am Morgen werde ich mit den Kindern auf der Straße spielen.“

Nichts, was die alten Leute sagten, konnte ihre Meinung ändern. „Ich bin die kleine Tochter des Schnees“, antwortete sie auf alles, und sie rannte in den Hof in den Schnee hinaus. Wie sie im Mondlicht über den weißen gefrorenen Schnee tanzte und herumrannte! Die alten Leute beobachteten sie und beobachteten sie. Schließlich gingen sie zu Bett; aber mehr als einmal stand der alte Mann in der Nacht auf, um sicherzugehen, dass sie noch dort war. Und da war sie, lief im Hof herum, jagte ihrem Schatten im Mondlicht nach und warf Schneebälle auf die Sterne.

Am Morgen kam sie lachend herein, um mit den alten Leuten zu frühstücken. Sie zeigte ihnen, wie man Brei für sie zubereitet, und das war ganz einfach. Sie mussten nur ein Stück Eis nehmen und es in einer kleinen Holzschale zerkleinern.

Nach dem Frühstück rannte sie dann hinaus auf die Straße, um sich den anderen Kindern anzuschließen. Und die alten Leute beobachteten sie. Oh, stolz waren sie, kann ich Ihnen sagen, zu sehen, wie ein kleines Mädchen von ihnen draußen auf der Straße spielt!



Sie sehnten sich regelrecht danach, dass ein Schlitten vorbeifahren würde, damit sie auf die Straße laufen und dem kleinen Schneemädchen zurufen könnten, vorsichtig zu sein. Und das kleine Schneemädchen spielte mit den anderen Kindern im Schnee.

[128] Wie sie spielte! Sie konnte schneller rennen als alle anderen. Ihre kleinen roten Stiefel blitzten, während sie umhersauste. Keines der anderen Kinder konnte ihr beim Schneeballwerfen das Wasser reichen. Und als die Kinder begannen, eine Schneefrau, eine Baba Jaga, zu machen, hätte man meinen können, dass die kleine Tochter des Schnees vor Lachen gestorben wäre. Sie lachte und lachte, wie klingende Läuteglocken auf kleinen Glasglocken.

Aber sie half beim Bau der Schneefrau, lachte die ganze Zeit nur. Als sie fertig war, warfen alle Kinder Schneebälle auf sie, bis sie in Stücke zerfiel. Und die kleine Schneefee lachte und lachte und war so flink, dass sie mehr Schneebälle warf als alle anderen.

Der alte Mann und die alte Frau beobachteten sie und waren sehr stolz. „Sie ist ganz unser eigen“, sagte die alte Frau. „Unser kleiner weißer Taube“, sprach der alte Mann. Am Abend bekam sie noch eine Schale Eisbrei und dann ging sie wieder allein im Hof spielen. „Du wirst müde sein, mein Schatz“, sagt der alte Mann. „Du wirst heute Nacht in der Hütte schlafen, oder, meine Liebe“, meint die alte Frau, „nachdem du den ganzen Tag herumgelaufen bist?“

Aber die kleine Tochter des Schnees lachte nur.

„Bei frostiger Nacht und [129] frostigem Tag,“ sang sie und rannte zur Tür hinaus, lachte ihnen mit strahlenden Augen zu.

Und so ging es den ganzen Winter hindurch. Die kleine Tochter des Schnees sang, lachte und tanzte die ganze Zeit. Sie rannte immer hinaus in die Nacht und spielte alleine bis zum Morgengrauen. Dann kam sie herein und aß ihren Eisbrei. Danach spielte sie mit den Kindern. Dann aß sie wieder Eisbrei, und hinaus ging es wieder in die Nacht. Sie war sehr brav. Sie tat alles, was die alte Frau ihr sagte. Nur drinnen schlafen wollte sie nie.

Alle Kinder des Dorfes liebten sie. Sie wussten nicht, wie sie je ohne sie gespielt hatten. So ging es bis ungefähr zu dieser Jahreszeit. Vielleicht war es ein wenig früher. Jedenfalls schmolz der Schnee, und die Wege wurden wieder begehbar. Oft gingen die Kinder zusammen ein kleines Stück in den Wald hinein, in der sonnigen Tageszeit. Das kleine Schneemädchen ging mit ihnen. Ohne sie hätte es keinen Spaß gemacht.

Und dann eines Tages gingen sie zu weit in den Wald hinein, und als sie sagten, sie würden umkehren, warf das kleine Schneemädchen den Kopf unter ihren kleinen Pelzhut und rannte lachend zwischen den Bäumen weiter.



Die anderen [130] Kinder hatten Angst ihr zu folgen. Es wurde dunkel. Sie warteten so lange sie sich trauten, und dann rannten sie Hand in Hand nach Hause. Und da war das kleine Töchterchen des Schnees allein im Wald. Sie schaute nach den anderen zurück, konnte sie aber nicht sehen. Sie kletterte auf einen Baum; aber die anderen Bäume standen dicht um sie herum, und sie konnte nicht weiter sehen als vom Boden aus.

Sie rief vom Baum herab: — "Ai, ai, kleine Freunde, habt Mitleid mit dem kleinen Schneemädchen." Ein alter brauner Bär hörte sie und kam schwerfällig auf seinen schweren Pfoten heran. "Warum weinst du, kleine Tochter des Schnees?" "O großer Bär," sagt das kleine Schneemädchen, "wie kann ich aufhören zu weinen? Ich habe mich verirrt, es wird schon dämmrig, und all meine kleinen Freunde sind weg." "Ich werde dich nach Hause bringen," sagt der alte braune Bär. „O großer Bär,“ sagt das kleine Schneemädchen, „ich habe Angst vor dir. Ich glaube, du würdest mich fressen. Ich würde lieber mit jemand anderem nach Hause gehen.“ Also trottete der Bär davon und ließ sie zurück.

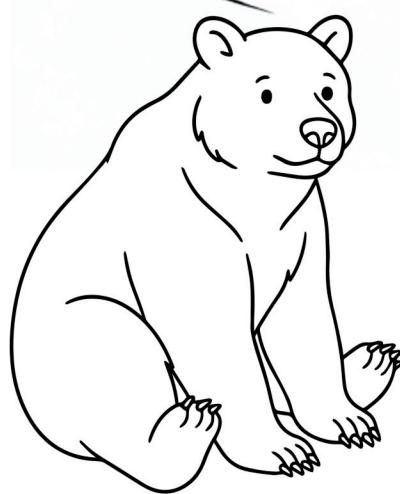
[131] Ein alter grauer Wolf hörte sie und kam auf schnellen Pfoten herangaloppiert. Er stellte sich unter den Baum und fragte: — „Warum weinst du, kleine Tochter des Schnees?“ „O grauer Wolf,“ sagt das kleine Schneemädchen, „wie könnte ich das Weinen verhindern? Ich habe mich verirrt, es wird dunkel, und all meine kleinen Freunde sind weg.“ „Ich werde dich nach Hause bringen,“ sagt der alte graue Wolf. „O grauer Wolf,“ sagt das kleine Schneemädchen, „ich habe Angst vor dir. Ich glaube, du würdest mich fressen. Ich würde lieber mit jemand anderem nach Hause gehen.“ Also galoppierte der Wolf davon und ließ sie zurück.

Ein alter roter Fuchs hörte sie und kam auf seinen kleinen Pfoten zum Baum gelaufen. Er rief fröhlich: — „Warum weinst du, kleine Tochter des Schnees?“ „O roter Fuchs,“ sagt das kleine Schneemädchen, „wie könnte ich das Weinen verhindern? Ich habe mich verirrt, und es ist ziemlich dunkel, und all meine kleinen Freunde sind verschwunden.“

„Ich werde dich nach Hause bringen“, sagt der alte rote Fuchs. „O roter Fuchs“, sagt das kleine Schneemädchen, „ich fürchte dich nicht. Ich glaube nicht, dass du mich fressen wirst. Ich werde mit dir nach Hause gehen, wenn du mich mitnimmst.“

Also kletterte sie vom Baum herunter und hielt den Fuchs am Nackenhaar, [132] und sie rannten zusammen durch den dunklen Wald. Bald sahen sie die Lichter in den Fenstern der Hütten, und nach wenigen Minuten standen sie vor der Tür der Hütte, die dem alten Mann und der alten Frau gehörte.

Und da waren der alte Mann und die alte Frau, weinend und klagend. „Oh, was ist mit unserem kleinen Schneemädchen geschehen?“ „Oh, wo ist unsere kleine weiße Taube?“ „Hier bin ich“, sagt das kleine Schneemädchen. „Der freundliche rote Fuchs hat mich nach Hause gebracht. Ihr müsst die Hunde einsperren.“ Der alte Mann sperrte die Hunde ein. „Wir sind dir sehr dankbar“, sagt er zu dem Fuchs. „Bist du es wirklich?“ fragt der alte rote Fuchs; „denn ich habe großen Hunger.“



"Hier ist eine schöne Kruste für dich", sagt die alte Frau. "Oh", sagt der Fuchs, „aber was ich wirklich möchte, wäre ein hübsches, dickes Huhn. Schließlich ist euer kleines Schneemädchen ein hübsches, dickes Huhn wert.“ „Sehr wohl“, sagt die alte Frau, aber sie murrt zu ihrem Mann. „Mann“, sagt sie, „wir haben unser kleines Mädchen wieder.“ „Das haben wir“, sagt er; „Dafür sei dir gedankt.“ „Es scheint Verschwendung, ein gutes, dickes Huhn wegzugeben.“ „Das stimmt“, sagt er. „Nun, ich dachte mir“, sagt die alte Frau, und dann erzählt sie ihm, was sie vorhatte zu tun. Und er ging los und holte zwei Säcke.

In einen Sack legten sie ein feines, dickes Huhn, und in den anderen legten sie den wildesten Hund. Sie nahmen die Säcke nach draußen und riefen den Fuchs. Der alte rote Fuchs kam zu ihnen und leckte sich die Lippen, weil er so hungrig war. Sie öffneten einen Sack, und das Huhn flatterte heraus. Der alte rote Fuchs wollte es gerade packen, als sie den anderen Sack öffneten und der wilde Hund heraussprang. Der arme Fuchs sah seine Augen im Dunkeln leuchten und bekam solche Angst, dass er den ganzen Weg zurück in den tiefen Wald rannte und das Huhn überhaupt nicht bekam. „Das hast du gut gemacht“, sagten der alte Mann und die alte Frau. „Wir haben unser kleines Schneemädchen bekommen, ohne unser dickes Huhn hergeben zu müssen.“ Dann hörten sie das kleine Schneemädchen in der Hütte singen.

So sang sie:—

„Alte, alte, jetzt weiß ich, Wenn ihr mich liebt, wie ein Huhn, Werde ich wieder fortgehen. [134] Lebt wohl, Alte, lebt wohl, Ich gehe zurück über den Himmel; Zu meinen Verwandten gehe ich—Kleine Tochter des Schnees.“

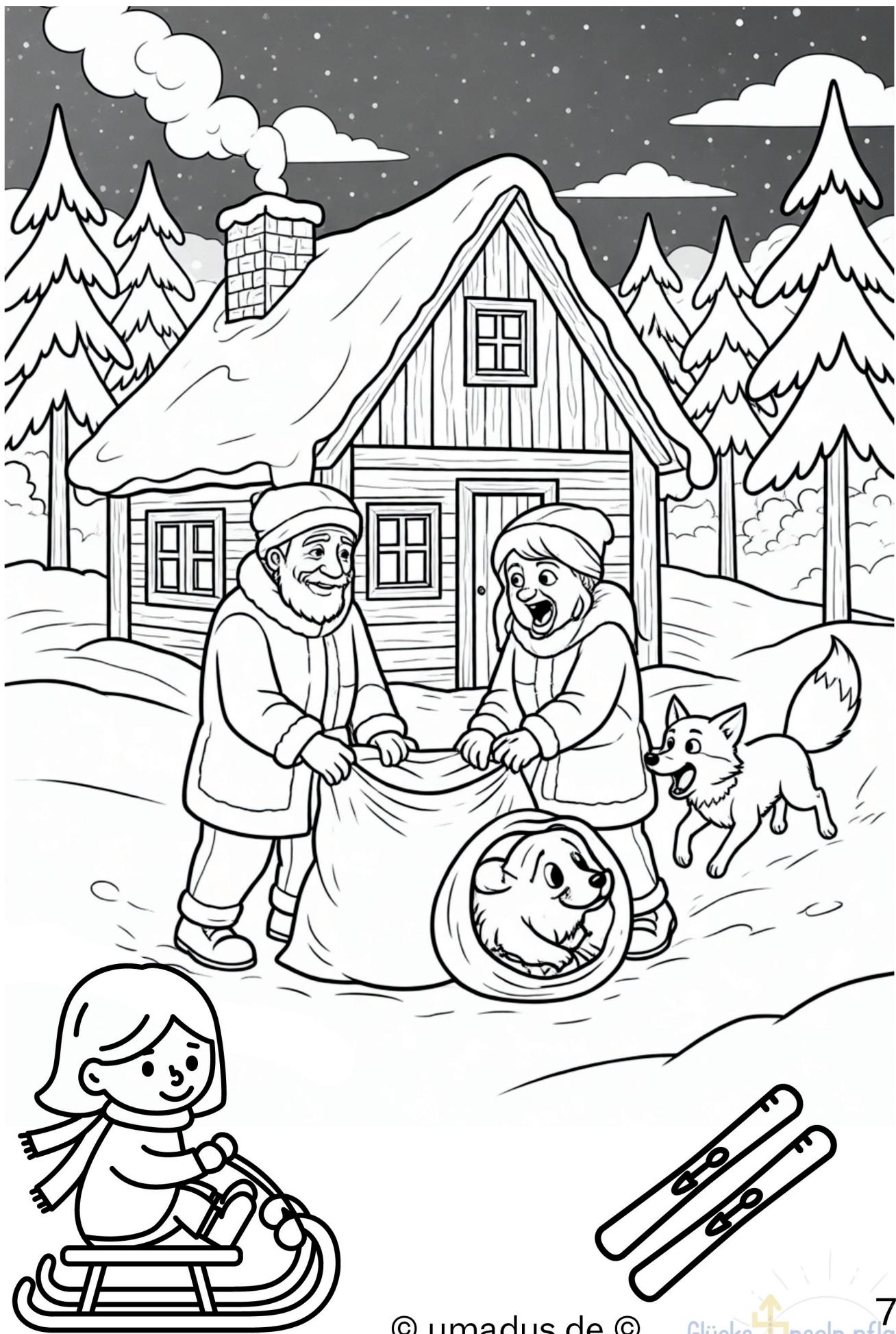
Sie rannten ins Haus. Vor dem Ofen war eine kleine Wasserpütze, und darin lagen ein Pelzhut, ein kleines Mäntelchen und kleine rote Stiefel. Und dennoch schien es dem alten Mann und der alten Frau, als sähen sie das kleine Schneemädchen mit ihren leuchtenden Augen und ihrem langen Haar im Zimmer tanzen. „Geh nicht! geh nicht!“ baten sie, und bereits konnten sie das kleine tanzende Mädchen kaum noch sehen. Aber sie hörten sie lachen, und sie hörten ihr Lied: —

„Alte, alte, jetzt weiß ich: Weniger als eine Henne liebt ihr mich, werde ich wieder dahinschmelzen. Zu meiner Mutterfamilie gehe ich — Kleine Tochter des Schnees.“

Und genau in diesem Moment wurde die Tür vom Hof aufgewirbelt, und ein kalter Wind erfüllte den Raum, und die kleine Tochter des Schnees war fort.

„Du hast immer etwas anderes erzählt, Großvater“, sagte Maroosia. Der alte Peter tätschelte ihren Kopf und fuhr fort. „Ich habe es nicht vergessen. Das kleine Schneemädchen sprang in die Arme von Frost, ihrem Vater, und Schnee, ihrer Mutter, und sie trugen sie über die Sterne weit in den Norden, und dort spielt sie den ganzen Sommer über auf den gefrorenen Meeren. Im Winter kommt sie zurück nach Russland, und eines Tages, weißt du, wenn du eine Schneefrau machst, könntest du die kleine Tochter des Schnees dort stehen sehen.“

„Wäre das nicht wundervoll!“ sagte Maroosia. Vanya dachte einen Moment nach, und dann sagte er: — „Ich würde sie viel mehr lieben als eine Henne.“

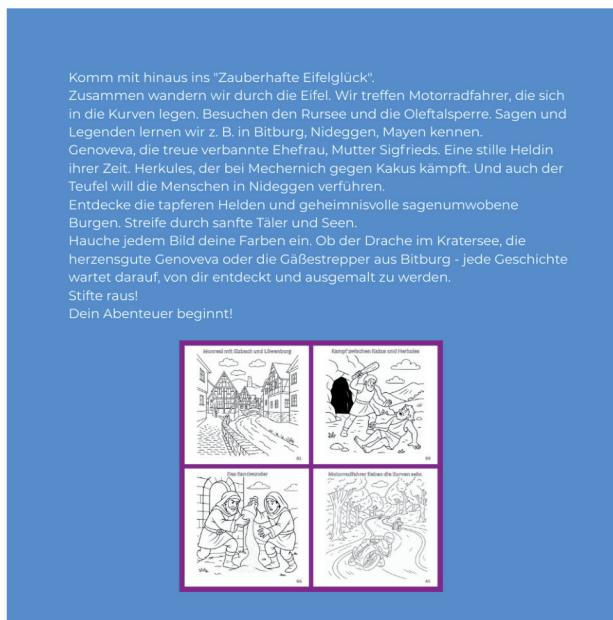


Russian Fairy Tales.

A CHOICE COLLECTION —OF— MUSCOVITE FOLK-LORE.  
— BY —

W. R. S. RALSTON, M. A.,  
OF THE BRITISH MUSEUM,  
CORRESPONDING MEMBER OF THE IMPERIAL  
GEOGRAPHICAL SOCIETY  
OF RUSSIA, AUTHOR OF “THE SONGS OF THE RUSSIAN  
PEOPLE,” “KRILOF AND HIS FABLES,” ETC.

NEW YORK:  
HURST & CO., PUBLISHERS,  
122 N ASSAU TREET.



Zauberhaftes Eifelglück - Natur, Burgen & Sagen Ausmalbuch ab 5: Ein Ausmal- und Vorlesebuch über Natur, Burgen & Sagen der Eifel – für Kinder ab 5 Jahren

# **Märchen regen zum Nachdenken an.**

**"Warum glaubst du, wollte das Schneemädchen lieber draußen in der Kälte spielen und nie im warmen Haus schlafen?"**

---

---

---

**2. Was hättest DU getan, wenn du das kleine Schneemädchen im Wald gefunden hättest?**

---

---

---

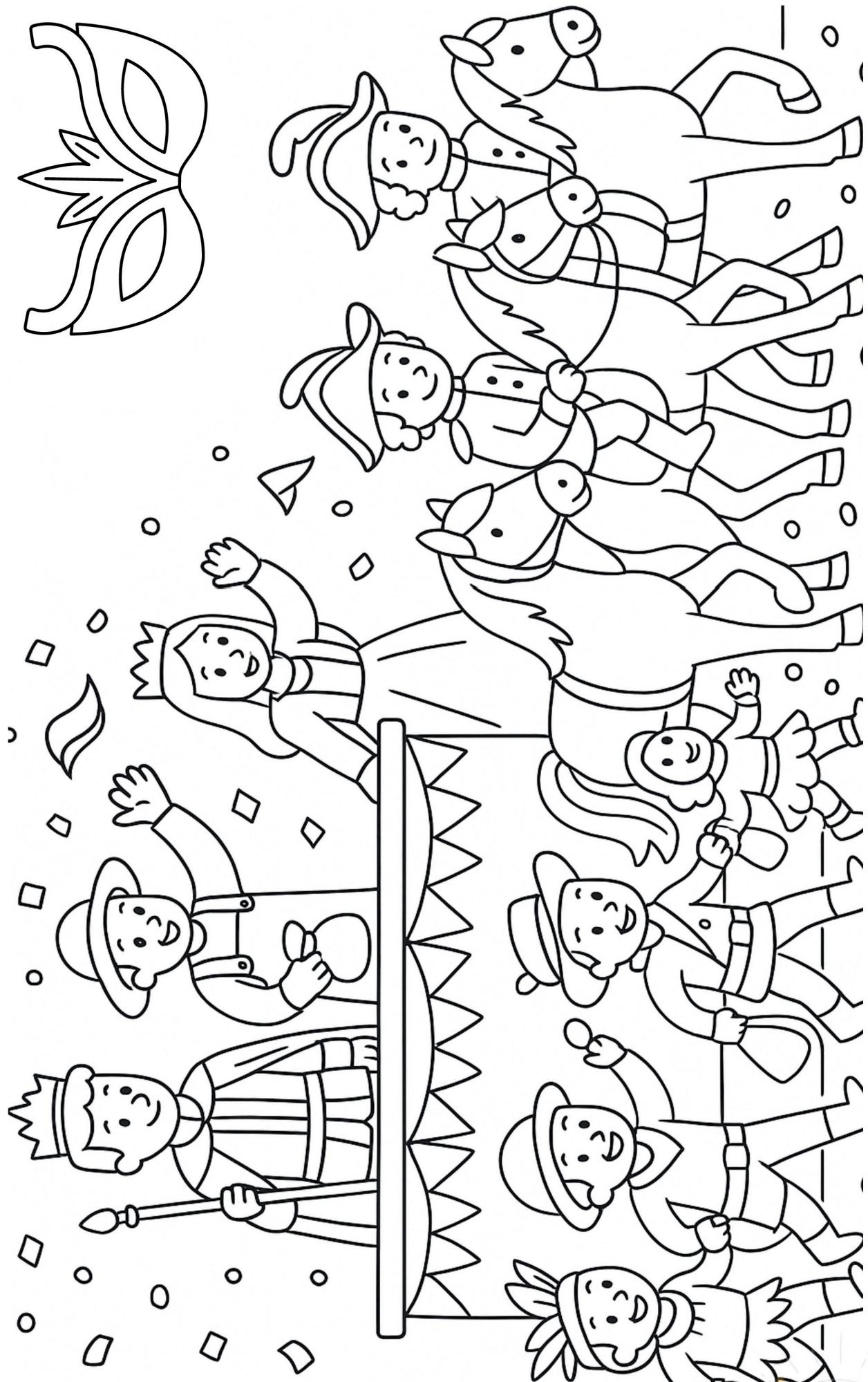
**3. Warum ist das Schneemädchen geschmolzen, als die alten Leute den Fuchs austricksen wollten?**

---

---

---

**4. Zeichne dein eigenes magisches Wesen aus Schnee – was könnte es Besonderes?**





Wie viele Krähen siehst Du?

Wie viele Möhren kält der Bauer in der Hand?

Wie viele Möhren befinden sich noch im Feld?

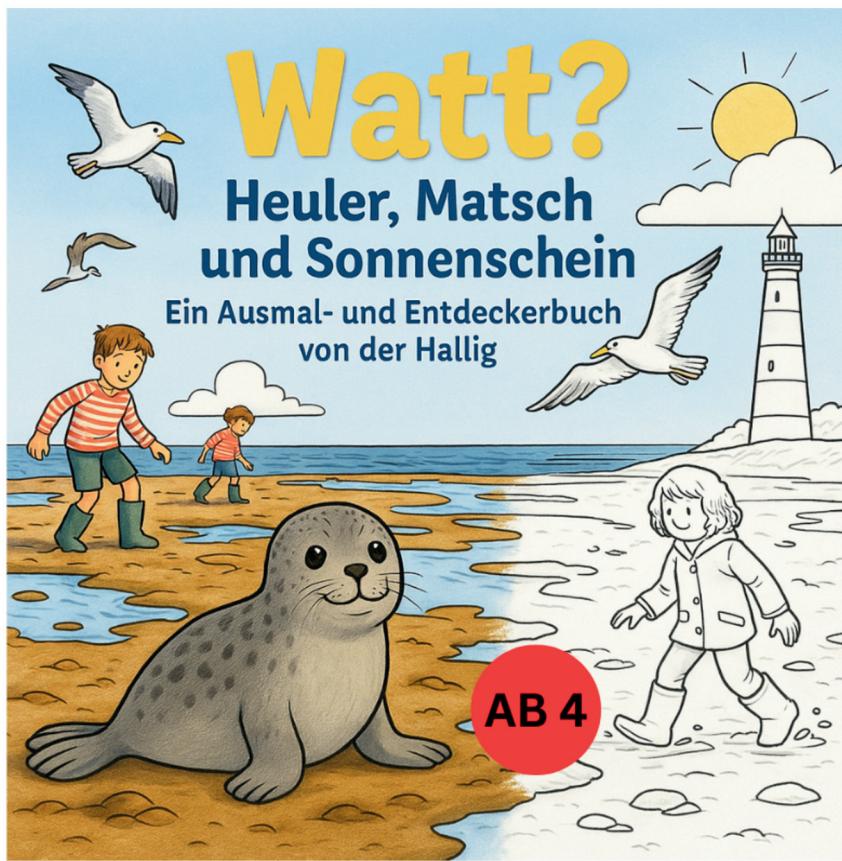
Wie viele Möhren siehst Du insgesamt?

Wie viele Hasen siehst Du?

Wie viele Strahlen hat die Sonne?



# 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\\_](https://www.amazon.de/Heuler-Matsch-Sonnenschein-Ausmal-Entdeckerbuch/dp/B0F92PF92W/ref=sr_1_1?__mk_)





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.



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+d%C3%BCsterwald&qid=1695140609&sprefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-1](https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-Stern-leuchtet-Gedichte-Kurzgeschichten/dp/B0915V5G7Z/ref=sr_1_1?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&qid=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, 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&sprefix=ute+maria+mennicken%2Caps%2C80&s=1](https://www.amazon.de/Warnung-Liebesbetr%C3%BCger-ALERT-Maria-Mennicken/dp/B083XWLW16/ref=sr_1_1?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&qid=EY8GW02UZQ3V&keywords=ute+maria+mennicken&qid=1695140980&sprefix=ute+maria+mennicken%2Caps%2C80&s=1)



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

Ute Düsterwald: This is a scam! Mom! On all social media like Facebook, Instagram, LinkedIn, XING ... (Amazon ISBN 9798710685303)

[https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-social-Facebook-Instagram-LinkedIn/dp/B08XZTYK YJ/ref=sr\\_1\\_3?\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&qid=1JHL6KFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&sprefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-3](https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-social-Facebook-Instagram-LinkedIn/dp/B08XZTYK YJ/ref=sr_1_3?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&qid=1JHL6KFV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&sprefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-3)

# Nächste Ausgabe *Frühling 2026*

## 20. März 2026

Die nächsten Ausgaben:

Sommer

21. Juni 2026

Winter

21. Dezember  
2026

Herbst

22. September 2026



Erstellt mit Canva Pro

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

Jahrgang: 3

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Verlag: Eigenverlag

Redakteurin: Ute Düsterwald

Satz und Gestaltung: Carina Mennicken

Leserzuschriften: Die Redaktion behält sich die Auswahl und Kürzung vor.

Nachdruck: Nur mit Absprache der Herausgeberin ist der Nachdruck von einzelnen Artikeln oder Aufgaben erlaubt.

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

# Disclaimer - Haftungsausschluss - Urheberschaft - Copyright

## Urheberrecht

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder von Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (z. B. Fotokopie, Mikrofilm oder digitale Verfahren) verbreitet oder vervielfältigt werden – auch nicht über Bild, Fernsehen, Funk, Internet, Tonträger oder Datenverarbeitungssysteme. Dies gilt ebenso für die Nutzung in Unterricht und Ausbildung.

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.

## Sorgfalt und Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger Bearbeitung können sich Fehler einschleichen. Autorin und Verlag übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte. Für Hinweise auf Fehler sind wir dankbar.

Die medizinischen und gesundheitlichen Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information. Sie beruhen auf intensiver Recherche oder persönlichen Erfahrungen. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bitte suchen Sie bei gesundheitlichen Problemen oder Notfällen immer eine Ärztin oder einen Arzt auf. Jede Leserin und jeder Leser handelt eigenverantwortlich.

## Weiterführende Links und externe Inhalte

Diese Zeitschrift enthält ggf. Verweise (Hyperlinks) zu externen Webseiten, Videos (z. B. YouTube) oder anderen Plattformen. Für die Inhalte, Richtigkeit und Aktualität dieser externen Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die aus der Nutzung solcher externen Inhalte entstehen können.

## Sprachliche Gleichstellung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text überwiegend die männliche Form verwendet. Sie gilt stellvertretend für alle Geschlechter (m/w/d).

## Unterstützung

Wenn Sie inhaltliche Anregungen haben, freuen wir uns über Ihre Nachricht. Zur Unterstützung unserer Arbeit dürfen Sie uns auch mit einer Spende über PayPal helfen: [paypal.me/uteduesterwald](https://paypal.me/uteduesterwald).

