

# UMADUS

Glücksinseln pflanzen

umadus.de | Wissen – Familie – Gedächtnis

Heft 1

2026

umadus.de

## MONTMÉDY



Die Alte Salzstraße

Das Vier-Farben-Modell

Carnivore Waffel

Cluster-Kopfschmerzen

Der motzende Gott MOMO

Märchen: Die drei Zitronen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wieder einmal scheint die Welt draußen ein wenig schneller zu drehen. Die Nachrichten überschlagen sich: Ölquellen stehen in Flammen, die Straße von Hormus ist gesperrt, und ein Barrel Öl soll künftig mindestens 200 US-Dollar kosten. Wie immer in solchen Zeiten schleichen sich Sorgen ein – nicht nur wegen möglicher kriegsrischer Auswirkungen, sondern ganz pragmatisch um ein bezahlbares Leben.

Hinzu kommt das große Thema Künstliche Intelligenz. Vor 30 Jahren hatte ich einen Kollegen, der forderte, dass Roboter in die Rentenkasse einzahlen sollten. Heute fragen wir uns: Was bleibt noch für uns Menschen?

Doch genau hier liegt der Schlüssel. Wenn wir das Außen nicht kontrollieren können, müssen wir das Innen stärken. Wenden wir uns also den Dingen zu, die wir beeinflussen können.

Der Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit, er ist eine Einladung. Die Natur macht es uns vor: Jetzt wird Energie getankt, jetzt wird Wachstum ermöglicht, damit man den Winter stark übersteht. Wie es Ihnen im nächsten Winter gehen wird, hängt maßgeblich davon ab, welche Samen Sie heute pflanzen.

Was können Sie schon jetzt tun? Gehen Sie hinaus. Spüren Sie die erste Wärme der Sonne auf der Haut. Trinken Sie bewusst ein Glas Wasser mehr – denn wie wir im Heft erfahren werden, ist unser Gehirn als wasserreichstes Organ dankbar für jede frische Quelle. Pflegen Sie Begegnungen, die Ihnen Kraft geben, statt Energie zu rauben.

Konzentrieren Sie sich auf gute Gedanken, nicht weil die Welt perfekt ist, sondern weil Ihre Haltung der Anker ist. Denken Sie nicht nur „gut“, sondern handeln Sie gut für sich selbst. Jede kleine Entscheidung für Ihre Gesundheit, Ihre Ruhe und Ihre Freude ist ein Baustein für Ihre persönliche Resilienz.

Lassen Sie uns diese Ausgabe nutzen, um innezuhalten. Nicht, um die Probleme zu ignorieren, sondern um uns so stark zu machen, dass wir ihnen begegnen können. Ich wünsche Ihnen ein lebendiges Frühjahr und einen Winter, der Sie von innen wärmt.

*Ihr*



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

*UMADUS - Team*



# Was ist ein Cluster?

*Cluster – ein Wort, zwei Welten: Von winzigen Wassermolekülen, die sich ständig neu formieren, bis zu brutalen Kopfschmerzattacken, die in Serien auftreten. Dieser Artikel nimmt Sie mit auf eine Reise durch Chemie und Medizin und zeigt, wie beide Phänomene überraschenderweise mit unserem Gehirn verbunden sind. Erfahren Sie, warum Wasser weit mehr ist als nur H<sub>2</sub>O und warum unser wasserreichstes Organ ohne Flüssigkeit schnell schlappmacht – mit praktischen Erkenntnissen für Ihren Alltag.*

## Cluster – zwei Seiten eines Wortes

Das Wort „**Cluster**“ hörte ich erstmalig im Zusammenhang mit Wasser. Später erzählte mir eine Bekannte, dass sie unter „Cluster-Kopfschmerz“ leide, was mich ein wenig irritierte.

Der Begriff „Cluster-Kopfschmerz“ wird im chemischen und medizinischen Bereich verwendet. Sie stehen indirekt im Zusammenhang mit unserem Gehirn.

Lassen Sie uns kurz auf die Reise gehen.

### 1.) Wasser-Cluster: Moleküle bewegen sich

In der Chemie bezeichnet ein Cluster ein loses Zusammenkommen von Molekülen. Wassermoleküle verbinden sich zum Beispiel durch Wasserstoffbrückenbindungen und bilden kleinere oder größere Verbände. Sie bilden sich, verändern sich und lösen sich auf – alles kann in einem Bruchteil einer Sekunde geschehen.

Diese Wasser-Clustering-Phänomene beeinflussen dessen physikalischen Eigenschaften des Wassers wie die Dichte, Oberflächenspannung und Löslichkeit.

In der Biologie ist es besonders spannend, weil die Cluster-Struktur des Wassers möglicherweise bestimmt, wie Wasser Nährstoffe zu den Zellen transportiert, Abfallstoffe abführt und die Zellen selbst unterstützt. Unser Gehirn als wasserreichstes Organ könnte also indirekt von diesen dynamischen Clustern profitieren.

#### **Merksatz:**

Wasser ist kein starres Element - H<sub>2</sub>O - es erfindet sich gewissermaßen ständig neu. Diese Fähigkeit der Anpassung und Beweglichkeit ist für viele Prozesse entscheidend.



### **Exkurs:**

Die Clusterbildung macht nicht beim Wasser halt, sondern betrifft auch frische oder gekaufte Obst- und Gemüsesäfte und Smoothies. Auch hier bilden sich Clusterstrukturen, die sich ständig verändern. Jede Veränderung bringt eine Veränderung der Clusterstrukturen mit sich, was zu einer Veränderung der Qualität der Säfte führt.

## **2.) Cluster-Kopfschmerz: Schmerzliche Serien**

Diese Art von Kopfschmerzen muss ganz grauenhaft sein. Der Schmerz soll noch schlimmer und unerträglicher als Migräne sein.

“Cluster-Kopfschmerz” ist eine neurobiologische Erkrankung, die besonders starke Kopfschmerzen hervorruft.

- Die Attacken treten mehrmals täglich über Wochen oder Monate auf, daher der Name „Cluster“ (Serie, Bündel).
- **Symptome:** einseitige, stechende Kopfschmerzen, begleitet von Tränenfluss, geschwollenen Augen oder verstopfter Nase.
- **Ursache:** unklar; vermutlich spielen Nerven- und Gefäßaktivität im Gehirn, insbesondere im Hypothalamus.
- **Behandlung:** Medikamente, Sauerstofftherapie, gezieltes Schmerzmanagement.

Es handelt sich um eine Erkrankung, die niemand haben möchte. Da beide zufällig denselben Namen haben, könnte da vielleicht ein Zusammenhang hergestellt werden? Ich weiß es nicht. Forscher könnten sich vielleicht damit näher beschäftigen, falls nicht schon geschehen.

**Unterscheidung:** Dasselbe Wort – Cluster – beschreibt hier ein Schmerzmuster, während es in der Chemie ein Molekül-Muster bezeichnet.

### **Quellen**

- Chaplin, M. (2006). Water Structure and Science. London: Water Structure and Science.
- Ball, P. (2008). Water as an active constituent in cell biology. Chemical Reviews, 108(1), 74–108.
- May, A., & Schwedt, T. J. (2018). Cluster headache: pathophysiology, diagnosis, and management. Lancet Neurology, 17(1), 75–87.
- Goadsby, P. J., et al. (2017). Pathophysiology of cluster headache: a review. The Lancet Neurology, 16(1), 73–83.



# Warum unser Gehirn liebt Wasser

Kennen Sie es auch? Sie sitzen über Ihrer Arbeit und grübeln, schreiben, rechnen, machen und tun und merken immer mehr, dass Ihr Gehirn sich langsam wie eine Wolke anfühlt und alles ein wenig "schwabbelig" wirkt.

Natürlich signalisierte Ihr Körper: "Eh, hör mal, ich hab' Durst. Steh mal auf und trinke was!" Jedoch Sie hören nicht und ignorieren den stillen "Weckruf". Mittlerweile fühlen Sie sich krank, denken daran zum Arzt zu gehen und wollen sich krank schreiben lassen.

Dann stehen Sie endlich auf, gehen in die Küche ....  
"Aaah, tut das gut! Den Fehler mach ich nicht noch einmal," nehmen Sie sich vor. Doch im Inneren sitzt schon jemand, der Sie angrinst.

Fakt ist, dass unser Gehirn aus rund 80 % Wasser besteht. Es verbraucht nicht nur am meisten Kohlenhydrate und Fette. Nein, es benötigt als Zentralgewalt auch die meiste Flüssigkeit.

Damit es optimal funktioniert beansprucht es Wasser. Hat der Körper zu wenig Flüssigkeit, schaltet er weniger wichtige körperliche Aktivitäten eiskalt ab. Diese werden soweit abgeschaltet, dass am Ende nur noch die Basisfunktionen aktiv sind. Deshalb ist reines Wasser nicht nur ein Baustoff, sondern eine Art Lebensader für unsere geistige Leistungsfähigkeit.

## Wasser und Nervenzellen

Nervenzellen kommunizieren über elektrische und chemische Signale. Für diese Weiterleitung ist eine stabile Flüssigkeitsumgebung entscheidend. Wasser transportiert Mineralstoffe und Elektrolyte wie Natrium und Kalium, die für die Übertragung von Nervenimpulsen benötigt werden. Ohne ausreichend Flüssigkeit wird die Kommunikation gestört, Konzentration und Aufmerksamkeit sinken.

## Versorgung und Entsorgung

Wasser unterstützt auch den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zum Gehirn und den Abtransport von Stoffwechselabfällen. Ein kleiner Flüssigkeitsverlust von 1–2 % des Körpergewichts kann Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme verursachen. Viele greifen in solchen Momenten zu Kaffee oder Energy-Drinks – oft reicht aber schon ein Glas Wasser, um die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.



## Temperaturregulation

Das Gehirn reagiert empfindlich auf Überhitzung. Wasser hilft durch Schweißbildung und Blutkreislauf, die Temperatur konstant zu halten und Nervenzellen zu schützen.

## Reinigung im Schlaf

Während des Schlafs arbeitet das glymphatische System, das Abfallprodukte aus dem Gehirn abtransportiert. Auch hier ist Wasser entscheidend, um diese Reinigungsprozesse effizient durchzuführen.

## Verbindung zu Clustern

Die Dynamik von Wassermolekülen in Clustern kann die Zellumgebung des Gehirns beeinflussen, Nährstofftransport, Signalweiterleitung und Abfallentsorgung optimieren. Wasser ist also nicht nur Füllstoff – es ist ein aktiver Bestandteil unserer geistigen Gesundheit.

## Quellen

- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439–458.
- Masento, N. A., Golightly, M., Field, D. T., Butler, L. T., & van Reekum, C. M. (2014). Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1841–1852.
- Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(2), 115–123.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2010). Dehydration and rehydration in competitive sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 40–47.

## Meine Bücher: (direkter Link zum Shop)

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



Öde Ödeme – Ihr Körper ist kein Gläubiger, er ist ein Wissender!

Viele Menschen haben dicke Beine und Füße.

Wie geschieht so etwas?

Ist es ein Schrei um Hilfe? Was will der Körper mir mit diesen Wasseransammlungen sagen? Der Körper muss verstanden werden. Wonach schreit er? Was benötigt er?

Wasser trinken sowie eine gesunde Ernährung, sind ein Schlüssel dazu. Eine gute Versorgung des Körpers mit Wasser, Salz und Mineralstoffe sind der Weg für körperliches Wohlbefinden.

ISBN: 9783756501892

<https://www.epubli.com/shop/oede-oedeme-9783756501892>



Entdecke die faszinierende Welt des Wassers! Hast du dich schon einmal gefragt, wie Wasser einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit

hat? In meiner intensiven Auseinandersetzung mit diesem Thema bin ich auf spannende Erkenntnisse gestoßen, die ich nun gerne mit dir teilen möchte. Hier geht es nicht um langweilige Kalorienzählerei, sondern darum, die essentielle Rolle des Wassers für unseren Körper zu beleuchten und die Auswirkungen von Wassermangel auf unsere Gesundheit zu verstehen.

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

ISBN: 9783758420429

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





## **\*\*Die Alte Salzstraße – Ein Lieferweg des „weißen Goldes\*\*”**

### **\*\*Salz – Salz – Salz\*\***



Salz benötigen wir zur Konservierung unserer Nahrung. Salz benötigt unser Körper, um gesund zu bleiben. „Weißes Gold“ wurde der hochwertige Rohstoff Salz genannt. Dieses „Gold“ brachte den Hansestädten Lüneburg und Lübeck enormen Reichtum.

Die „Alte Straße“, die zwischen beiden Städten durch die Heidellandschaft führte, ist eine der wichtigsten Handelsstraßen im Norden Deutschlands. Es ist die Alte Salzstraße. Diese ist rund 100 bis 116 Kilometer lang und verband diese wichtige nördliche Salzquelle mit dem nordeuropäischen Handelsnetz der Hanse im Ostseegebiet.

### **\*\*Die Hanse\*\***

Die Hanse war eine Handelsvereinigung im Nord- und Ostseeraum. Sie brachte den nordeuropäischen Raum wirtschaftlich zum Erblühen. Heute erkennt man diese Städte teilweise an dem Zusatz „H“ auf den Autokennzeichen wie HH, HL, HR, HB. Das „H“ steht für Hansestadt. In der Regel lagen diese Städte nahe des Meeres. Auch im Binnenland breitete sich die Hanse entlang der Flüsse aus.

Das heute mittelalterlich und paradiesisch anmutende flandrische Brügge gehörte ebenfalls der Hanse an. Die Stadt verlor ihre Stellung, da die Wasserstraße zunehmend versandete. Aus diesem Grunde wurde Zeebrügge zum vorgelagerten Hafen ausgebaut.

Weitere Hansestädte waren Wismar, Danzig, Königsberg, Riga, Stralsund, Antwerpen, Braunschweig, Köln, Hildesheim, Osnabrück, Greifswald, Reval (Tallinn), Attendorn, Brilon, Halle, Leipzig, Soest, Magdeburg, Göttingen, Ahlen, Lünen, Duderstadt, Alfeld, Paderborn. Geographisch grob umschrieben, reichten die Handelsbeziehungen der Hanse von London über Brügge bis nach Bergen (Norwegen) und weiter nach Veliky Nowgorod – Nowgorod, Russland.

Die Flaggenfarbe der Hanse war Rot-Weiß. In den Stadtwappen der alten Hansestädte finden wir diese Farben wieder.

### **\*\*Das Salz\*\***

Der Wert des Salzes wird in der heutigen Zeit stark unterschätzt. Während der Römerzeit erhielten die Soldaten ihren „Salaire“ (Salär) in Form von Salz. Wer Salz besaß, galt als reich. Vielleicht kann man es heute mit Bitcoin oder Gold vergleichen. Im Mittelalter war das Salz mehr als nur ein Gewürz. Es war und ist lebensnotwendig. Die Lebensmittel mussten konserviert werden, was ohne Salz nicht möglich war. Neben Hering wurden überwiegend Fleisch und Butter eingesalzen. So konnten diese Lebensmittel über Wochen und Monate haltbar gemacht und über weite Strecken transportiert werden.

## **\*\*Lüneburg\*\***

Lüneburg ist immer eine Reise wert. Das Lüneburger Salz galt als besonders hochwertig. Bereits 956 wurde die Salzgewinnung urkundlich erwähnt. Die Sole wurde in großen Pfannen erhitzt, bis sich das Salz als Kristalle absetzte.

1200 wurden jährlich rund 5.000 Tonnen Salz gewonnen. Im 14. und 15. Jahrhundert stieg die Produktion auf etwa 15.000 Tonnen, in der Blütezeit sogar auf über 20.000 Tonnen pro Jahr. Hunderte Menschen arbeiteten in den 54 Siedehäusern der Saline, in denen Tag und Nacht gearbeitet wurde. Das „weiße Gold“ machte Lüneburg im Mittelalter zu einer wohlhabenden Stadt.







## **\*\*Der Transport\*\***

Anfangs erfolgte der Transport mit Pferdewagen und Ochsengespann. In Fässer und Säcke wurde das Salz verpackt, und die Händler brachen zu ihrer beschwerlichen Reise auf. Diese dauerte zwei bis drei Wochen. Es ging durch die Lüneburger Heide, über sandige Wege, schmale Waldwege und Moorstrecken. Ein Abenteuer voller Tücken und Gefahren. Sie fuhren meist in kleineren Gruppen zusammen, um sich gegen Räuber zu schützen. Sie mussten teilweise in Herbergen und Dörfern warten, und dann kamen natürlich auch noch die Zoll- und Raststationen hinzu. Vorbei an Artlenburg, Lauenburg und Mölln wurden sicherlich Schutzzölle und Wegezölle erhoben. Ein Teil der Strecke gehörte schon im neunten Jahrhundert zu einem überregionalen Fernweg.

In Lübeck angekommen, wurde das Salz in großen Speicherhäusern gelagert. Es wurde überwiegend nach Skandinavien, in das heutige Polen, in die baltischen Städte und bis in das heutige Russland verschifft. Die Lüneburger Salzproduktion stand bald unter der Herrschaft der Lübecker Kaufleute. Dadurch erzielten sie einen enormen Reichtum. Durch den Heringshandel sicherten sie sich eine Vormachtstellung.





Heidelandschaft

## **\*\*Der Stecknitzkanal\*\***

Bereits 1350 versuchten die Lübecker Kaufleute, eine Erlaubnis für einen Wasserweg zum Transport des Salinensalzes zu erhalten. 40 Jahre später erreichten sie endlich ihr Ziel und unterzeichneten einen Vertrag mit Herzog Erich IV. von Sachsen-Lauenburg-Ratzeburg (\*1354, †1411).

Im Folgejahr wurde der Bau umgesetzt. Eine technische Herausforderung für diese Zeit. Es war der erste Kanal, bei dem eine Wasserscheide überwunden werden musste. Eine weitere Herausforderung war der Ausgleich des Höhenunterschieds von 20 Metern am Möllner Berg. Zu Beginn hatte der Kanal 13 Schleusen. Nach einer Bauzeit von sieben Jahren (1391–1398) war der 97 Kilometer lange Bau beendet (Luftlinie: 55 Kilometer). Erstmals waren die Flüsse Elbe und Trave miteinander verbunden.

Nach der Eröffnung des Kanals veränderte sich das Transportwesen. Der überwiegende Teil der Salzproduktion erreichte per Schiff Lübeck. Ein Stecknitzkahn konnte mit circa 7 bis 8 Tonnen Salz beladen werden. Im Vergleich dazu fasste ein Pferdewagen nur etwa 500 Kilogramm.

Die Transportkosten wurden durch den Wasserweg reduziert. Die Transportzeit verringerte sich jedoch nicht. Es konnte bedeutend mehr Salz verschifft werden, und weniger Personal wurde benötigt. Die weiteren finanziellen Vorteile liegen auf der Hand: - weniger Mitarbeiter - höhere Transportmengen bei einer Ladung - keine Kosten für Zugtiere und Unterkünfte - weniger Verschleiß von Wagen und Wegen - niedrigere Transportkosten pro Tonne Salz







Holstentor - Lübeck

## **\*\*Die Alte Salzstraße heute\*\***

Die Alte Salzstraße ist eine beliebte historische Kulturroute für neugierige und historisch interessierte Menschen oder einfach dazu da, das Flair längst vergangener Zeiten zu spüren. Rad- und Wanderwege folgen der alten Strecke durch das Herzogtum Lauenburg bis an die Ostsee. Viele Orte entlang des Weges erinnern noch an den einstigen Handel – etwa die historischen Salzspeicher in Lübeck, die zwischen 1579 und 1745 errichtet wurden. Sie stehen bis heute als steinerne Zeugen einer Zeit, in der ein scheinbar unscheinbares Mineral ganze Städte reich machen konnte. Die Geschichte der Salzstraße zeigt eindrucksvoll, wie stark ein einziger Rohstoff die Entwicklung einer ganzen Region prägen kann.

Was heute selbstverständlich auf jedem Tisch steht, war einst Grundlage eines weit verzweigten Handelsnetzes – und verband die Salzquellen im Binnenland mit den großen Häfen der Ostsee. -

## **\*\*Quellen\*\***

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Hansestadt>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Stecknitzkanal>
- <https://geschichte-s-h.de/sh-von-a-bis-z/s/stecknitzkanal/>
- <https://en.markus-unterwegs.com/hansestaedte>

## **\*\*Bilder\*\***

Canva Pro

# **\*\*Waffeln für Carnivore und Vegetarier?\*\***

Sie wollen eine Waffelparty machen und möchten möglichst wenig vorbereiten? Vor allem haben Sie Probleme, alle Ernährungsvorlieben unter einen Hut zu bringen?

Hier ist das ultimative Waffelrezept – für (fast) alle. Äh, nein! Veganer essen sowas nicht, doch sie werden bestimmt die vorbereiteten Beilagen zu schätzen wissen.

**\*\*Dies ist keine Waffel für Veganer.\*\***

Diese Waffel kann verschieden befüllt werden und jeder kann sie nach eigenem Geschmack füllen. Sie kann wie ein Wrap, eine Tortilla oder eine Enchilada belegt werden.

Natürlich schmeckt Bacon mit Spiegeleiern, garniert mit Avocado, genauso gut wie eine Füllung mit Salat, Camembert, Hüttenkäse oder Schafskäse. Besonders gut passt dazu auch die leckere hessische weiße Jägersauce (Rezept siehe unten). Salsa und vieles mehr runden das Angebot ab.

Ganz Mutige können diese Eier-Käse-Waffel gerne auch mit Puderzucker, Pflaumenmus oder Nougatcreme mit Rübenkraut testen. Ein jeder so, wie es ihm beliebt.

Die Kombinationsmöglichkeiten mit diesem Waffelrezept sind sehr vielfältig – für traditionelle wie experimentierfreudige Waffelfreunde gedacht.

## **\*\*Ei-Käse-Waffel - Hier mein Pi-mal-Daumen-Rezept \*\***

- 1 Ei pro Waffel
- 60 g geriebener Käse
- Gewürze nach Wahl

**\*\*Wichtig:\*\*** Lassen Sie den Zucker weg!



Das Ei sehr gut schlagen, anschließend den Käse mit den Gewürzen unterheben. Kurz stehen lassen und das Waffeleisen aufheizen und einfetten. Bei diesem Rezept habe ich nach jeder zweiten Waffel das Eisen erneut gefettet. Möglichst warm servieren und jeden selbst befüllen lassen.

## **\*\*Rezept: Hessische weiße Jägersauce\*\***

### **Zutaten (für 4 Personen):**

- 300 g Champignons (braun oder weiß)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 150 ml Weißwein (trocken)
- 100 ml Brühe (Geflügel oder Gemüse)
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie
- Etwas Thymian
- 1 TL Senf (nach Belieben)

### **\*Zubereitung:\***

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitdünsten.
3. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.
4. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
5. Brühe und Sahne angießen, bei mittlerer Hitze cremig einköcheln lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und nach Belieben mit Senf abschmecken.
7. Frische Petersilie unterheben und sofort zu den Waffeln servieren.

**\*Tipp:\*** Diese Sauce passt hervorragend zu Jägerschnitzel, aber auch als würzige Füllung für die herzhaften Waffeln!



## **\*\*Über die Autorin:\*\***

Weitere leckere Rezepte finden Sie in meinem Waffelbuch **\*\*"66 Waffelrezepte – süß & herzhaft – mit Originalrezepten Anno 1843"**.



[https://www.amazon.de/66-Waffelrezepte-herzhaft-Originalrezepten-anno/dp/B0FV3FWNTK/ref=sr\\_1\\_1](https://www.amazon.de/66-Waffelrezepte-herzhaft-Originalrezepten-anno/dp/B0FV3FWNTK/ref=sr_1_1)

Und bald erscheint bereits mein neues Waffelbuch – geplant ist die Veröffentlichung für **\*\*Anfang Juni 2026\*\***. Lassen Sie sich überraschen auf viele neue, kreative Waffelkreationen!



# MAMAS SPRÜCHE

„Glaube ist Gewissheit  
ohne Beweise.“  
Henri-Frédéric Amiel

1000 Dinge bewegen sich  
vorwärts, 999 zurück. Das  
nennt man Fortschritt.“  
Henri-Frédéric Amiel

“Und werdet die Wahrheit  
erkennen, und die  
Wahrheit wird euch frei  
machen.” Joh. 8,32

“An sich ist nichts weder  
gut noch böse; das  
Denken macht es erst  
dazu.” Shakespeare

“Die Lippen des Narren  
bringen Zank, und sein  
Mund ringt nach  
Schlägen.” Sprüche 18,6

“Der Mund des Narren  
schadt ihm selbst, und  
seine Lippen fangen seine  
eigene Seele.”  
Sprüche 18,7

“Die Worte des Verleumders sind  
Schläge und gehen einem durchs  
Herz.”  
Sprüche 18,8

Hast du viel, so gib  
reichlich; hast du wenig,  
so gib doch das wenige  
mit treuem Herzen.  
Tobias 4,9

“Tue nichts Böses, so  
widerfährt dir nichts  
Böses.”  
Sirach 7,1

“Halte dich vom Unrechten, so  
trifft dich nicht Unglück.”  
Sirach 7,2



# Das Tabakskollegium (um 1729)

Ich hab' mich aus der Tabagie gedrückt,  
Sonst wär' ich ohne Hexerei erstickt;  
Dort kann man herzlich Langeweile spüren,  
Geredet wird allein vom Bataillieren.  
Mir, der ich friedlicher Gemütsart bin,  
Will dieses Thema gar nicht in den Sinn.  
Die Flucht ergreifend, eile ich zum Mahl,  
Nicht etwa, weil ich gar so hungrig bin,  
Nein, um mit einem Zuge den pokal  
Zu leeren auf die teure Königin.

Friedrich II.  
(1712 - 1786)

Tabagie: ein Lokal, in dem  
geraucht werden durfte.



aus: Die Werke Friedrichs des Großen Zehnter Band Dichtungen Zweiter Teil  
herausgegeben von Gustav Berthold Bolz Georg Enders, Ludwig Fulda,  
Eberhard König, Reinhold, Sigmar Mehring, Christian Morgenstern, Börries  
Freiherr von Münchhausen, Friedrich v. Oppeln - Bronikowski, Thassilo von  
Scheffer und Gustav Berthold Volz, Verlage Reimar Hobbing in Berlin, 1914





## 🐾 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)





# Montmédy

## - Ein strategisches Juwel an der Grenze -

Montmédy ist immer eine Reise wert. Für jeden, der Abenteuer liebt oder der seine Nase in jeden versteckten Winkel reinstecken muss. Ein Paradies für Entdecker, Abenteurer, Neugierige.

Die Citadelle ist nicht behindertenfreundlich. Der Besucher sollte gut zu Fuß sein, um die Anlage sicher um jede Ecke begehen zu können. Wir waren nun zum dritten Mal vor Ort. Dieser Ort hat seinen Reiz nicht verloren. Wir haben wieder viele Menschen getroffen, die begeistert jährlich wiederkommen und natürlich auch die Umgebung besuchen. Verdun ist 40 Kilometer entfernt.



Wachhäuschen am Eingang





Mit dem Wagen kann man reinfahren. Es gibt eine Ampel. Scharf rechts hinter dem Tor gibt es einen Parkplatz; weiter findet man auf dem Gelände. Ich parke immer direkt unterhalb der Anlage.



Mittlerweile sind mehr Häuser renoviert und teilweise bewohnt als vor über 15 Jahren, doch der Charme ist geblieben.



## Geographische Lage

Montmédy liegt nahe der belgischen und luxemburgischen Grenze. Es liegt in Lothringen, genauer im Département Meuse.

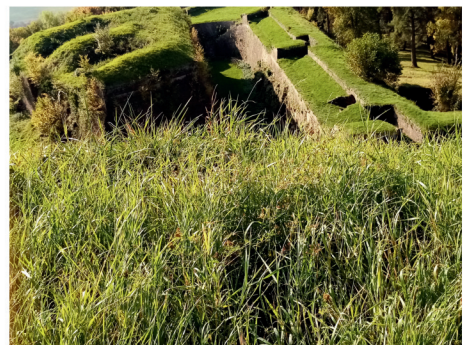
Von Belgien kommend sieht man schon aus der Ferne auf einem Hügel eine Zitadelle, eine Befestigungsanlage. Montmédy heißt halber Berg. Von der Höhe blickend, sieht man heute auf eine friedliche landschaftlich schöne Gegend.

Das war nicht immer so. Diese Region war ein historisches Spielbrett. Ludwig XIV. fand diese fruchtbare Gegend attraktiv. Er wollte die strategischen Verkehrswege im Nordwesten des Landes sichern. Diese stellten das Tor zum Einfall nach Frankreich dar. Der Sonnenkönig wollte diese Region und die



Festung in seinem Besitz haben. 1657 sandte er seine Truppen in die Region, nachdem Karl V. beschlossen hatte, die Festung von Montmédy zu modernisieren.

Ludwig XIV. brachte den Festungsbaumeister Sébastien Vauban mit. 57 Tage belagerte er die Festung. Er empfand es als eine Schmach, dass ein Heer von gut 30.000 Mann solange benötigten, um 800 Soldaten in der Festung zu bezwingen. Ludwig XIV. vereinnahmte diese und erweiterte sein Gebiet bis an die Grenzen der Spanischen Niederlande – dem heutigen Belgien. Montmédy wurde zur französischen Festung ausgebaut, Vauban ließ grüßen. Hier wurde Politik nicht nur mit Federkiel, sondern mit Schaufel und Mauerwerk gemacht.



**Die nächste große Herausforderung erfolgte 1870/71**, und ich lernte, dass bereits zu dieser Zeit die Waffen eine immense Sprengkraft hatten. Die sichtbaren Zerstörungen hatte ich direkt dem Zweiten Weltkrieg zugeordnet. Ich war sprachlos, als ich las, dass die Zerstörung der Filiale der Abtei von Orval bereits 1870/71 erfolgt war. Welche Sprengkraft!

Die dicken Mauern der Festung hatten ein Verfallsdatum! Die Waffentechnik hatte sich im Eiltempo weiterentwickelt. Springen wir ins Jahr 1870. Der Deutsch-Französische Krieg steht vor der Tür, und die Preußen rücken an. Was hier passierte, war weniger eine romantische Schlacht, sondern ein Demonstrationsspiel der industriellen Revolution.

Bis dahin kannte man Kanonenkugeln, die man mühsam in glatte Rohre stopfte. Die neuen preußischen Geschütze von Krupp – **hart wie Kruppstahl**, so sagte man – hatten gezogene Läufe und feuerten Granaten mit Sprengladung.

**Der Unterschied?** Stellen Sie sich vor, Sie werfen einen Stein oder Sie schießen mit einem präzisen Gewehr. Die neue Technik hatte eine deutlich höhere Reichweite und Treffgenauigkeit. Plötzlich konnten die Preußen die Citadelle von weiter entfernten Positionen aus unter Feuer nehmen, ohne sich



selbst in große Gefahr zu bringen. Die Mauern, die gegen alte Kanonenkugeln heldenhaft widerstanden, hatten den explosiven Granaten und der Wucht der modernen Artillerie wenig entgegenzusetzen. Teile der Oberstadt und der Festung wurden massiv zerstört – ein technisches Upgrade, das Stein zu Bruch gehen ließ.

Nach der Kapitulation im September 1870 nutzten die Preußen die Citadelle logisch als Besatzungspunkt. Wer den Höhenpunkt hat, kontrolliert das Tal.



## **\*\*Besatzung und die Weltkriege: Die Bahn als heimlicher Star\*\***

Im **\*\*Ersten Weltkrieg\*\*** rückte Montmédy erneut ins Rampenlicht – weniger wegen der Festung, sondern wegen der Schienen. Die Bahnlinie Sedan–Thionville führte direkt unter der Zitadelle durch einen Tunnel. Wer diese Strecke kontrollierte, sicherte den Nachschub an die Westfront, insbesondere Richtung Verdun.

Beim französischen Rückzug im August 1914 wurde der Tunnel gesprengt – eine klassische Verzögerungstaktik. Die Deutschen standen vor der Frage: Wie bringt man Material und Menschen weiter, wenn der direkte Weg blockiert ist? Die Antwort: Improvisation. Innerhalb von nur 16 Tagen bauten deutsche Eisenbahn-Pionierkompanien eine 3,85 km lange Umgehungsstrecke – direkt durch die Unterstadt von Montmédy. Fünf Häuser mussten weichen, die Trasse führte über den heutigen Place Raymond Poincaré, und wegen steiler Steigungen konnten nur halbe Militärzüge fahren. Lokomotiven mussten einzeln rangiert werden – logistisch alles andere als ideal.

Weil diese Lösung auf Dauer zu wenig Leistung brachte, folgte im Oktober 1914 eine zweite, technisch verbesserte Trasse oberhalb der Stadt. Ab Mai 1915 war auch der reparierte Haupttunnel wieder befahrbar. Doch die Umgebungsbahn blieb: als Anschluss für die meterspurige Feldbahn, die Verwundete und Material Richtung Verdun brachte.

Montmédy wurde so zum wichtigen Etappenort: mit Feldbäckerei, einem der größten Lazarette an der Verdun-Front, Feldgericht und Verwaltung. Und während an der Front bei Verdun die berühmte **\*\*"Dicke Berta"\*\*** – eine 42-cm-Haubitze von Krupp – ihre tonnenschweren Granaten in die französischen Stellungen feuerte, lief im Hintergrund über Montmédy die gesamte Logistik: Soldaten, Verwundete, Munition, Verpflegung. Die Bahn war das Rückgrat, und Montmédy ein Drehkreuz, das funktionieren *\*musste\**, egal wie.

Im **\*\*Zweiten Weltkrieg\*\*** änderte sich die Rolle des Ortes erneut. Montmédy wurde zum wichtigen „Umschlagsplatz“. Die Bahnlinie war hier lebenswichtig für den Nachschub. Soldaten und militärische Güter wurden hier Zug um Zug verladen, um an die Fronten zu gelangen. Die Festung selbst war nun weniger Verteidigungslinie als vielmehr logistisches Drehkreuz in einem besetzten Europa.



Im Ortskern gedachte eine schottische Abordnung der Verstorbenen der Weltkriege. Auf dem Marktplatz der Zitadelle standen Männer aller Altersklassen aus Belgien, Frankreich, Niederlande, Deutschland, England in historischen Uniformen des I. Weltkrieges.

Sie trafen sich in ganz Europa, um ein Zeichen des Friedens zu setzen und auch um über die Geschichte von 1914 bis heute aufzuklären. Sie setzten ein Zeichen des Friedens.

## Das Feldlager







Die folgenden Bilder sind Eindrücke der Festungsanlage.

Es gibt ein kleines interessantes Museum. Die Festungsmauern und verschiedene Räumlichkeiten können nur über das Museum betreten werden. Es ist eine recht natürlich Begehung der Wallanlage und vieler geheimnisvoller Ecken und Winkel.



**Backofen**





Eintritt Museum und  
Festungsmauern



Restaurant  
Parkplatz

#### Quellenangaben & Weiterführendes:

- Association des Sites Majeurs de Vauban: „Montmédy – Une place forte de Vauban". (Zur Festungsgeschichte und Vauban).
- Ralls, Melissa: „The Siege of Montmédy, 1870". In: The Franco-Prussian War: Historical Perspectives. (Zur Belagerung und Artillerie).
- Habermann, Gabriel: „Umgebungsbahnen im Ersten Weltkrieg", eisenbahn.tv, 2019. (Zur provisorischen Trasse durch Montmédy).
- Kretzschmann, Wilhelm: „Die Wiederherstellung der Eisenbahnen auf dem westlichen Kriegsschauplatz", 1922. (Technische Details zur Tunnelreparatur).
- Verdun 14-18: „Montmédy – Eine Stadt in der Etappe", verdun14-18.de. (Zu Lazarett, Feldbahn und Logistik).
- Rebold, J. (Genieoberst): „Die Festungskämpfe im Weltkriege", 1938 – zit. in: festungsbauten.de.
- Wikipedia: „Bahnhof Montmédy-Ville" – zur Nutzung in den Weltkriegen.





## Gartenrächchen 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 Projekttag.

ISBN: 978-3-819087-49-3

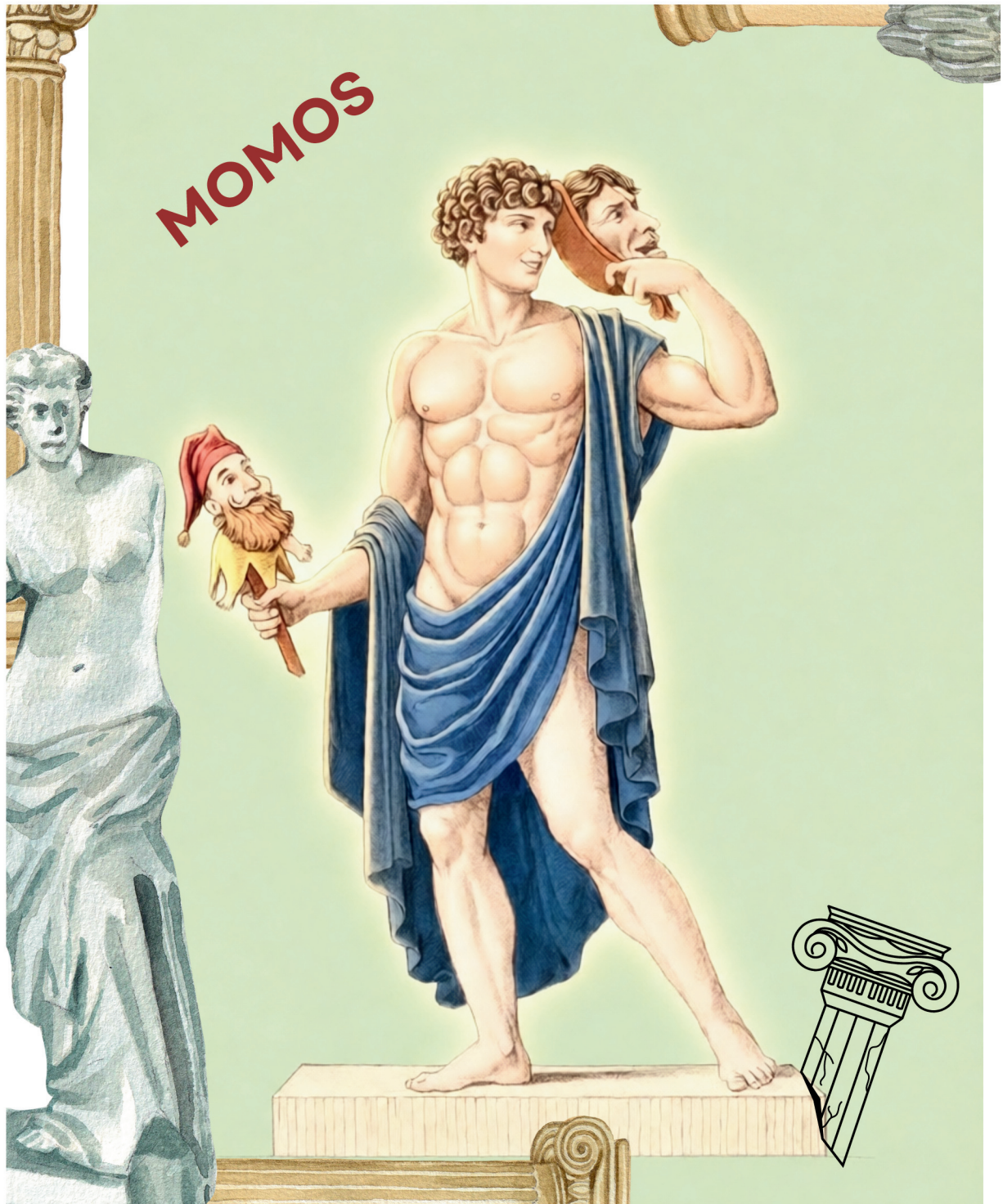
Dieses Buch ist im Buchhandel erhältlich!

Direkt bei epubli:

<https://www.epubli.com/autoren/ute-duesterwald-42477>

# Momos

## – Der nörgelnde Gott der Kritik



Momos, der altgriechische Gott des Spotts und der Kritik, ist in den klassischen Mythen oft eine schelmische, ja fast unangenehme Figur. Er hatte die Aufgabe, alles zu bemängeln: die Werke der Götter, die Pläne der Menschen, selbst die schönsten Errungenschaften der Antike.



Kein Tempel, kein Fest, keine Handlung war vor seinem spitzen Urteil sicher. Auf den ersten Blick wirkt Momos wie eine lästige Nebenfigur, deren einziger Zweck darin besteht, Unzufriedenheit zu stiften. Doch wer genauer hinsieht, erkennt in ihm ein uraltes Bild eines Phänomens, das bis heute jeden von uns betrifft: die Stimme des inneren Kritikers.

Seine Stimme lebt in der menschlichen Tendenz, alles zu hinterfragen, zu bewerten und Unzulänglichkeiten aufzuspüren. Schon in der Antike wurde das kritische Auge geschätzt, doch gleichzeitig gefürchtet. Momos zeigt, dass Kritik, selbst wenn sie scharf und scheinbar destruktiv ist, eine Funktion hat: Sie macht uns aufmerksam auf das, was verbessert werden könnte, auf die blinden Flecken unseres Handelns, auf unsere Schwächen und Widersprüche. In der heutigen Zeit finden wir diese Stimme in Form des inneren Kritikers, jenem Teil unseres Selbst, der uns immer wieder infrage stellt, uns vergleicht und unser Handeln hinterfragt.

Psychologen beschreiben den inneren Kritiker als ambivalente Instanz. Einerseits schützt er uns davor, leichtsinnig zu handeln oder Verantwortungslosigkeit zu akzeptieren. Andererseits kann er uns lähmen, uns ständig unzulänglich fühlen lassen und unser Selbstwertgefühl untergraben. Viele Menschen erleben ihn als ständigen Kommentator, der selten Erfolge anerkennt, aber jeden Fehler in scharfem Licht darstellt. Momos' Mythos spiegelt genau diese Dynamik wider: Sein Spott kann verletzend sein, doch er enthält zugleich die Möglichkeit zur Einsicht und Selbstverbesserung.

Hier setzt der moderne Ansatz der Achtsamkeit (Mindfulness) an. Anstatt den inneren Kritiker zu bekämpfen oder seine Stimme zu ignorieren, kann man lernen, ihn bewusst wahrzunehmen und zu beobachten. Meditation, Atemübungen und achtsames Reflektieren ermöglichen es, die kritischen Gedanken nicht als Feinde, sondern als Signale zu erkennen. Sie helfen, Abstand zu gewinnen, das eigene Denken zu entpersonalisieren und bewusst zu entscheiden, welchen Kommentaren man Raum geben möchte.

Momos ist damit mehr als ein mythologischer Spaßvogel; er ist ein Sinnbild für die Balance zwischen Selbstkritik und Selbstakzeptanz, zwischen Aufmerksamkeit für das Detail und Mitgefühl für das Ganze. Wer seine Stimme kennt und lenken kann, findet darin eine kraftvolle Ressource für Achtsamkeit, persönliche Entwicklung und psychische Resilienz.



# 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.

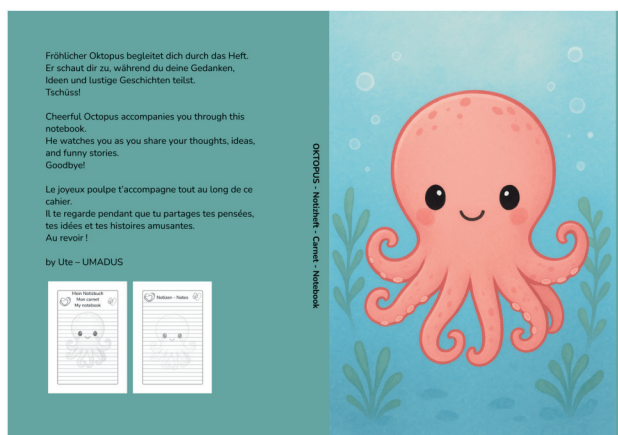
Der abwechslungsreiche Seitenmix und das süße Meerdesign machen dieses Notizbuch zum perfekten Begleiter für Schule und Freizeit. (DINA5 - 149 Seiten)

<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



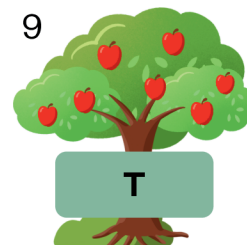
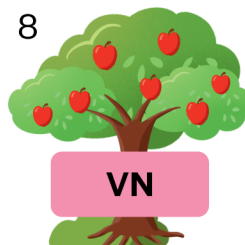
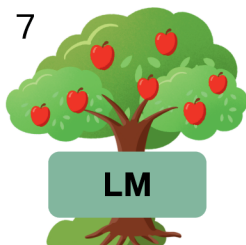
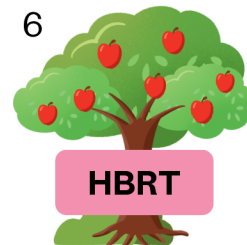
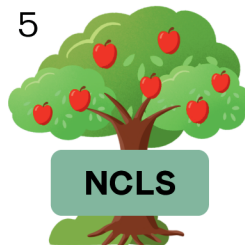
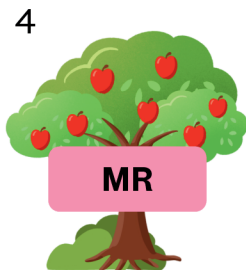
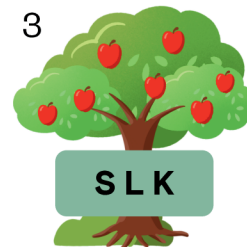
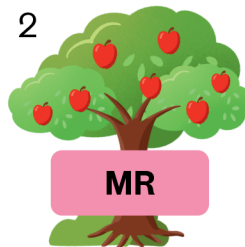
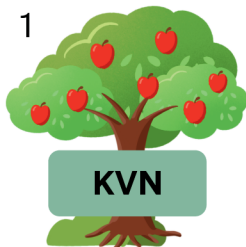
[https://www.amazon.de/OKTOPUS-Notizheft-Notebook-Gedanken-thoughts/dp/B0FYVRF7F1/ref=sr\\_1\\_4?](https://www.amazon.de/OKTOPUS-Notizheft-Notebook-Gedanken-thoughts/dp/B0FYVRF7F1/ref=sr_1_4?)





## Die Selbstlaute sind rausgefallen.

Die Apfelbäume wurden im Herbst gepflanzt. Die Namen der Spender sind kaum noch zu lesen. Die Selbstlaute A - E - i - O - U sind rausgefallen. Wie hießen die Spender dieser Apfelbäume.







**„Das Ei braucht keine Eile.**

In seiner Stille trägt es alles, was werden will. Nehmen Sie sich Zeit beim Ausmalen, ergänze – und frage dich leise:

Welche Saat möchtest du in diesem Frühling in dein Leben legen?“

## 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

“Säe nicht auf den Acker der Ungerechtigkeit, so wirst du sie nicht ernten siebenfältig.”  
Sirach 7,3

Die Lüge ist ein häßlicher Schandfleck an einem Menschen und ist gemein bei unerzogenen Leuten.”  
Sirach 20,26

Der Gottlose lauert auf den Gerechten und gedenkt ihn zu töten.”  
Psalm 37,32

Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass du lange lebest in dem Lande, dass dir der Herr, dein Gott, gibt.”  
2 Mose 20,12

„Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig.“  
1 Korinther 13,4

“Ein fauler Mensch ist gleich wie ein Stein, der im Kot liegt; wer ihn aufhebt, der muss die Hände wieder wischen.”  
Sirach 22, 1-2

„Die Liebe herrscht nicht, aber sie bildet; und das ist mehr.“  
Johann W. von Goethe

Halleluja!  
Danket dem Herrn; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich.  
Psalm 106, 1

“Ein neu Gebot gebe ich euch, dass Ihr euch untereinander liebet, wie ich euch geliebt habe, auf daß auch ihr einander liebhabet.”  
Joh. 13,34

“Wo die Liebe regiert, dort ist das Herz Gesetz.“  
frei nach Friedrich Schiller





## **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?

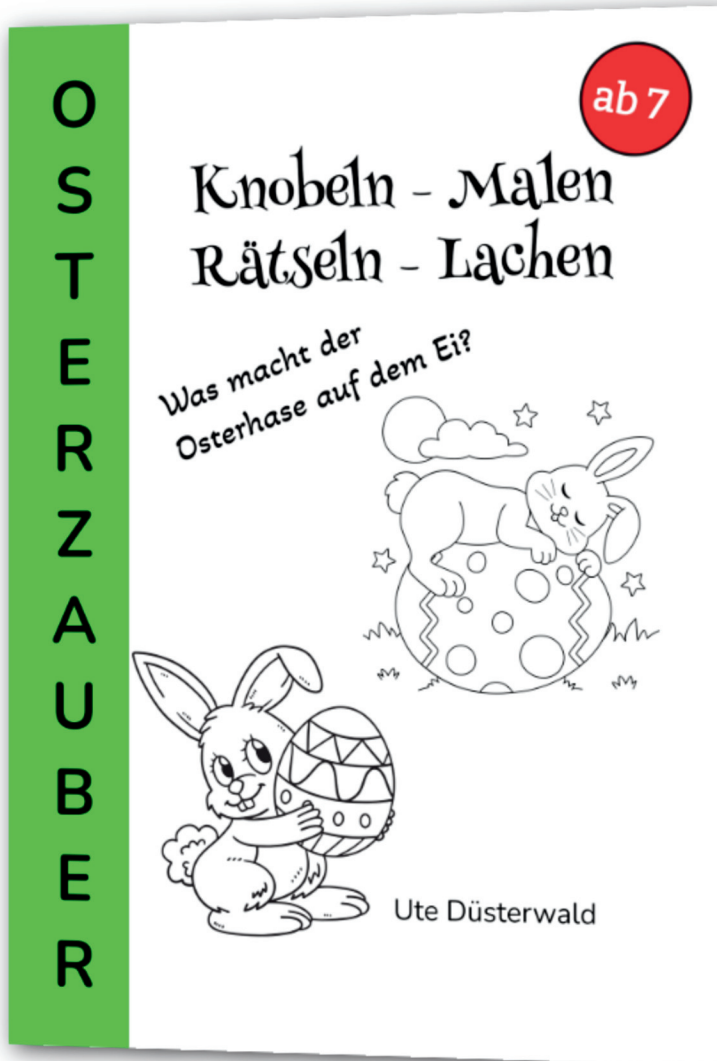
Du beobachtest gerne und kaufst gerne ein? Dann könnte diese Tätigkeit eine gute Nebeneinnahme bei freier Zeiteinteilung sein. Ich beschreibe die Aufgaben eines Testkäufers und auch einige Erlebnisse, denn diese Arbeit ist sehr abwechslungsreich und man muss manchmal schon ganz schnell reagieren. Alle 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>







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

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

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

ISBN: 979-8883219084

[https://www.amazon.com/Osterzauber-Knobeln-Rätseln-Lachen-German/dp/B0CWV9HLRB/ref=sr\\_1\\_3?](https://www.amazon.com/Osterzauber-Knobeln-Rätseln-Lachen-German/dp/B0CWV9HLRB/ref=sr_1_3?)

[crid=218ZFM5NU3YT2&dib=eyJ2ljojMSJ9.r3-](https://www.amazon.com/Osterzauber-Knobeln-Rätseln-Lachen-German/dp/B0CWV9HLRB/ref=sr_1_3?)

[boRx1qBSZcL5ILfaZGQ0STGjWwwUTza2RdPd0JB1gjiBIWFUWyaJlmUdYXgHJ VYJCfVGRuoaltFbbJ6JdLC3W2wkyDAGGTffL8pu9\\_CKQ\\_y17U5NtFye\\_DQs\\_9 oHE.F21TtqZ-](https://www.amazon.com/Osterzauber-Knobeln-Rätseln-Lachen-German/dp/B0CWV9HLRB/ref=sr_1_3?)

[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?)

# Das Vier - Farben - Modell

nach Frank M. Scheelen

Warum komme ich mit dem einen Menschen gut aus und beim anderen stimmt die Chemie absolut nicht. Wir kennen Choleriker, Sanguiniker, Melancholiker und Phlegmatiker. Menschen sind introvertiert und der andere extravertiert.

Doch kennen Sie das Vier - Farben - Modell? Es ist einfach zu verstehen und lässt sich einfach anwenden.

Basierend auf dem **DISG**®- Modell (William M. Marston \*1893 + 1947) wurde die vier Farbentheorie entwickelt.

Die Buchstaben stehen für

- D - Dominant** (zielstrebig, entscheidungsfreudig, durchsetzungsstark)
- I - Initiativ** (begeisterungsfähig, kommunikativ, überzeugend)
- S - Stetig** (teamorientiert, geduldig, verlässlich)
- G - Gewissenhaft** (strukturiert, detailgenau, qualitätsbewusst)

## Das Vier - Farben - Modell

Dieses Modell weist auf Verhaltensvorlieben hin. Es sind keine Persönlichkeitsurteile. Jede Farbe hat seine Stärken und weist auf mögliche Übertreibungen unter Stress hin. Damit erhalten Pädagogen, Führungskräfte ... eine schnelle und einfache Methode ihr Gegenüber gut einzuschätzen.





## **Wesenszüge bei ROT:**

### **Der Macher, der Entscheider**

- entscheidungsfreudig
- direkt
- durchsetzungsstark
- handlungsorientiert
- übernimmt gern Verantwortung
- mag Tempo und Herausforderungen
- mutig



Er hält gerne das Szepter in der Hand.

Er tritt sehr selbstsicher auf bei Unsicherheit.

Er ist entscheidungsfreudig und hasst Langeweile.

Manchmal ist er rücksichtslos.

Sobald er eine Entscheidung gefällt hat, setzt er diese konsequent um.

Rennt er los, kann er mit dem Kopf durch die Wand rennen und kann weniger sensibel anderen gegenüber.

In seiner Freizeit ist er sehr aktiv und bewegt sich gerne.

Bei Stress zeigt er:

Ungeduld

Dominanz

Übt Druck aus

Urteilt schnell

Ist er ausgeglichen, zeigt er Klarheit, Mut, Tatkraft und ist richtungsweisend.

## **Wesenszüge bei BLAU:**

### **Der Faktenmensch - der Strategie**

Zahlen - Daten - Belege sind seine Welt.

Er benötigt einen Plan und braucht seine Zeit zur Analyse.

Er liebt Genauigkeit und wirkt schon mal distanziert.

Er ist sorgfältig, sachlich und ist verantwortungsbewusst.

Er arbeitet strukturiert und ist analytisch, detailorientiert.



Sein Leben wird erleichtert, wenn es klare Regeln gibt. Er liebt zuverlässige Informationen, Qualität und keine Schnelligkeit.

Unter Stress wird er kritisch, perfektionistisch, übergenu.

Ist seine Welt stimmig, dann ist er präzise, reflektiert und qualitätsbewusst.

Bei seinen Entscheidungen ist er stabil.

### Wesenszüge bei GELB:

#### **Der Partymensch - liebt die Menschenmassen**

Er ist schnell und kreativ.

Er ist nicht zuverlässig und kommt auch gerne zu spät.

Er ist kontaktfreudig, kommunikativ.

Er ist begeisterungsfähig, spontan, optimistisch.

Er ist ideenreich, motivierend und kommunikativ.

Er gewinnt die Menschen leicht für sich.



Er benötigt:

- Austausch
- Wertschätzung
- kreative Freiheit
- soziale Interaktion

Doch bei Stress wirkt er:

- sprunghaft
- unstrukturiert
- wenig detailorientiert
- vermeidet Konflikte durch Ablenkung

Ist seine Welt stimmig, dann ist er:

- verbindend
- inspirierend
- emotional zugänglich
- motivierend für Gruppen

### Wesenszüge bei GRÜN:

#### **Der Familienmensch**

Er liebt Sicherheiten.

Er ist ruhig, warmherzig.

Jeder kann sich auf ihn verlassen.

Er benötigt den Austausch.



Er benötigt:

- Austausch
- Wertschätzung
- kreative Freiheit
- soziale Interaktion



Unter Stress wirkt er:

- sprunghaft
- unstrukturiert
- wenig detailorientiert
- vermeidet Konflikte durch Ablenkung

Stimmt sein Umfeld ist er

- verbindend
- inspirierend
- emotional zugänglich
- motivierend für Gruppen

Unter Stress vermeiden sie Konflikte oder passen sich zu sehr an. Er räumt "die Scherben" anderer auf. Er händelt alles und kann gut mit Menschen umgehen.

### **Zusammenfassend**

lässt sich sagen, dass jeder "Farbe" bestimmten Wesenszügen zugeordnet werden.

Jeder Mensch vereint Anteile aller Farben in sich. Man kann sie grob wie folgt einteilen:

rot - blau = sach- und aufgabenorientierte Menschen

grün - gelb = emotionalere Menschen, menschenorientierte Menschen

Wie schätzen Sie sich farblich ein? Auf der folgenden Seite habe ich meinen Selbsttest gemacht - natürlich alles auf eigene Gefahr!

<https://blog.grow-up.de/category/vier-farben-modell/>

## **Verwendete Literatur in diesem Artikel:**

1. <https://www.disg-modell.de/ueber-disg/einfuehrung/>
2. [https://en.wikipedia.org/wiki/William\\_Moulton\\_Marston](https://en.wikipedia.org/wiki/William_Moulton_Marston)





Quelle: Bernhard Schmidt, Griechische Märchen, Sagen und Volkslieder.  
Leipzig 1877. S. 71 - 76. (Nachdruck: Hildesheim, New York, 1978)  
[https://www.sagen.at/texte/maerchen/maerchen\\_griechenland/drei\\_zitronen.html](https://www.sagen.at/texte/maerchen/maerchen_griechenland/drei_zitronen.html)



# Die drei Citronen. (Ebendaher.)

Es lebte einmal und zu einer gewissen Zeit ein König, der hatte einen sehr schönen Sohn. Dieser ging eines Tags auf die Jagd, und als er so durch Wälder und über Berge schweifte, gelangte er an einen Garten und war eben in Begriff hineinzugehen, doch da besann er sich plötzlich anders, denn er gewahrte viele wilde Thiere, welche unter einem Citronenbaume lagen und brüllten. Der Citronenbaum stand in der Mitte des Gartens, und an ihm hingen drei goldne Früchte, während seine Blätter verwelkt waren. Betrübt darüber, dass er die Citronen nicht bekommen konnte, kehrte der Jüngling wieder um. Auf dem Heimweg begegnete er einem Mönche, welcher seine Traurigkeit bemerkte und zu ihm sagte:

**'Was weinst du denn und härmest dich,  
Mein liebes, gutes Söhnlein?  
Bist wohl bergauf bergab gestreift  
Und nun erschöpft vom Hunger?'  
'Nein,' antwortete der Königssohn,  
'Doch einen Garten sah ich, der  
In goldnen Früchten prangte,  
Und hält die Wacht ein grimm'ger Leu,  
Dass mir im Herzen bangte.'**

'Fürchte dich nur nicht,' versetzte darauf der Mönch, 'ich bin der Gärtner dieses Gartens, und wenn du die goldnen Citronen abzuschneiden wünschst, so will ich dir sagen, wie du das anfangen musst. Höre mich an! Nimm recht viel Fleisch mit dir und wirf es dem Löwen und den übrigen wilden Thieren vor, da werden sie dich die Citronen nehmen lassen.'

Der Jüngling küsste hierauf dem Mönche dankend die Hand und kehrte heim. Am andern Morgen aber stand er frühzeitig auf, versah sich mit Fleisch, wanderte wieder nach dem Garten, fütterte die wilden Thiere, schnitt, ohne von ihnen belästigt zu werden, die drei goldnen Citronen ab, steckte sie in seine Tasche und trat dann wieder den Rückweg an.

Als er so dahin zog, ward er sehr durstig, und er beschloss die eine der drei Citronen aufzuschneiden, um durch ihren Saft sich zu erfrischen. Wie er aber schnitt, da sprang auf einmal eine schöne Jungfrau aus der

Frucht heraus: die bat ihn um Wasser, und da er nicht im Stande war ihr welches zu geben, hauchte sie sofort ihr Leben aus. Sehr betrübt über diesen Vorfall zog der Jüngling seines Weges weiter. Da der Durst ihn fortwährend quälte, so schnitt er auch die zweite Citrone auf, und da ging's ihm ebenso, nur war das Mädchen, das heraussprang und dann verschied, noch schöner als das erste.

Er beschloss nun die dritte Citrone so lange aufzuheben, bis er an eine Quelle mit Wasser käme. Als er endlich eine solche fand, schnitt er auch die dritte Citrone auf, und mit einem Male sprang ein wunderschönes Mädchen heraus, dessen Schönheit die Sonne verdunkelte. Da schöpfte der Königssohn eilig Wasser aus der Quelle, besprengte die Jungfrau damit und erhielt sie auf diese Weise am Leben. Schnell war sein Entschluss gefasst, sie zur Frau zu nehmen. Als er ihr aber diese Absicht mittheilte, sprach sie: 'Nein, geh erst allein nach Hause und erzähle deinen Eltern die Sache, mich aber lass einstweilen hier oben auf diesem Maulbeerbaum, dann komm zurück und hole mich ab. Aber sieh dich vor, dass deine Mutter dich nicht küsse, denn sonst wirst du mich vergessen.' Also hob sie der Königssohn auf den an der Quelle stehenden Maulbeerbaum und nahm unter Thränen von ihr Abschied. Er hatte sich noch nicht eine Viertelstunde weit entfernt, als eine Mohrin, die von ihrer Herrin abgeschickt war, um Wasser zu holen, an die Quelle kam. Als diese im Wasser den Schatten des Mädchens erblickte, das auf dem Baume sass, vermeinte sie ihr eigenes Bild zu schauen und rief aus:

**'Ei sieh, wie wunderschön bin ich!  
Und Wasser holen heisst man mich!'**

Dabei warf sie ihren Krug zu Boden, dass er zerbrach, und kehrte nach Hause zurück. Und hier sagte sie das nämliche zu ihrer Herrin, der Lámnissa. Die schalt das Mohrenmädchen aus, machte sich aber dann selbst - denn sie merkte wohl, wie die Sache sich verhalten mochte - auf den Weg nach der Quelle.

Dort angekommen gewahrte sie, als sie in die Höhe blickte, die Jungfrau auf dem Baume und sprach zu ihr: 'Steig herunter, dass ich dich fresse.' Jene aber antwortete: 'Geh nach Hause, knete den Teig, backe und dann komm zurück, mich zu fressen.' Da ging die Lámnissa wieder nach Hause, buk in aller Eile Brod und kehrte dann zurück, um das Mädchen zu fressen.







Nachdem sie es vorher noch genöthigt hatte, ihr seine ganze Geschichte zu erzählen, frass sie es. Während ihrer Mahlzeit aber fiel, ohne dass sie's merkte, ein kleines Knöchelchen ins Wasser und verwandelte sich sofort in ein Goldfischchen. Nachdem nun die Lámnessa das Mädchen aufgefressen hatte, setzte sie an seiner Statt sich selber auf den Maulbeerbaum.

Verlassen wir jetzt die Lámnessa und wenden wir uns zum Königssohn! Der gelangte zu Hause an und hütete sich wohl davor, dass seine Mutter ihn küsste. Als er aber eben im Begriff war sein ganzes Erlebniss seinem Vater zu erzählen, versank er, ermüdet wie er war von dem weiten Wege, in Schlaf, und während des Schlafes küsste ihn seine Mutter. Als er dann am andern Morgen erwachte, da hatte er alle Erinnerung an die Geliebte verloren. So verstrichen sechs Monate. Da zog er eines Tags mit grossem Gefolge zu Pferd auf die Jagd und kam auf seinem Wege zufällig an den Maulbeerbaum, auf dem die Lámnessa sass. Als diese den Königssohn erblickte, stieg sie sofort vom Baum herunter und erzählte ihm alles, was geschehen war, indem sie sich selbst für das von ihm verlassene Mädchen ausgab.

Jetzt kam ihm wieder die Erinnerung an das frühere Erlebniss, und obwohl ihm die grosse Veränderung der Geliebten auffiel, so nahm er doch an, dass die Sonne das bewirkt habe, fiel der Lámnessa zu Füssen, bat sie um Verzeihung, hob sie auf ein Pferd und brachte sie nach Hause. Noch am selbigen Abend liess er sich mit ihr unter grossen Feierlichkeiten trauen. Er hatte aber auch das Goldfischchen mitgenommen und behielt es in seinem Zimmer, denn er liebte es sehr. Da fasste die Lámnessa Verdacht gegen das Fischchen und war sehr eifersüchtig darauf. Sie sann und sann, wie sie es wohl tödten könnte. Sie stellte sich also krank und bestach einen Arzt, der musste aussagen, dass die Prinzessin nicht genesen könnte, wenn sie nicht das Goldfischchen zu essen bekäme. Der Königssohn hörte das zu seiner grossen Betrübniß, allein da es sich um die Gesundheit seiner Gemahlin handelte, so gab er seine Einwilligung dazu. Man schlachtete also das Fischchen, briet es und gab es der Kranken. Sobald diese es verzehrt hatte, fühlte sie sich wohler, und nach wenigen Tagen verliess sie das Bett. Die Gräten des Goldfischchens aber, die man in den nahen Garten der alten Wäscherin des Schlosses geworfen hatte, gingen hier auf als ein schöner Rosenstrauch, und daran blühte eine prächtige Rose. Eines Tages, als die Alte die Wäsche ins Schloss tragen wollte, kam sie auf den Gedanken, auch die Rose mitzunehmen, für welche sie ein paar Heller zu lösen hoffte. Aber in dem Augenblicke, da sie dieselbe schnitt, sprang ein liebliches Mädchen aus dem Rosenstrauch heraus und sprach zu der







Alten:

'Fürchte dich nicht, liebes Mütterchen, ich bin kein böses Mädchen. Sage aber ja niemandem, dass ich bei dir bin. Sieh, ich war einst eine Königstochter, nach meiner Geburt kamen meine Moeren und theilten mir das Los zu, dass ich das beste und schönste Mädchen von der Welt sein sollte. Aber als sie darauf wieder die Treppe unseres Hauses hinabstiegen, strauchelte die älteste von ihnen und fiel hin. Darüber erzürnten sie, kehrten wieder um und sprachen zu mir: was sie mir einmal zugetheilt, das sollte ich zwar behalten, aber sobald ich das dreizehnte Jahr erreicht, sollte ich in eine Citrone verwandelt werden und in diesem Zustande so lange bleiben, bis jemand käme und mich erlöste. Da fand sich der Sohn des Königs hier: der befreite mich und erwählte mich zu seinem Weibe.' Nachdem die Jungfrau hierauf ihr weiteres Geschick erzählt, wie sie von der Lámnissa, der jetzigen Frau ihres Geliebten, gefressen, wie sie dann in ein Goldfischchen und hierauf in den Rosenstrauch verwandelt worden war, sprach sie zu der Alten: 'Trage jetzt deine Wäsche ins Schloss und nimm auch dieses Körbchen voll Rosen für den Königssohn mit. Doch sage ihm nichts von mir. Den Dienst aber, den du mir erweistest, will ich dir schon lohnen.' In diesem Körbchen befand sich unter den Rosen auch der Ring, den das Mädchen einst vom Königssohn erhalten hatte. Die Wäscherin besorgte den Auftrag, und als der Königssohn die Rosen aus dem Körbchen nahm, fand er auch den Ring. Da schöpfte er gleich Verdacht und sagte zur Alten, er werde am folgenden Tage sie besuchen, um etwas heimlich mit ihr zu besprechen. Freudig kehrte die Alte heim und überbrachte diese Botschaft dem Mädchen. Am nächsten Tage kam der Königssohn ganz allein in der Alten Wohnung, und da sagte diese zu ihm:

**'Zeig ich dir die Geliebte dein,  
Wirst du sie wiederkennen,  
Sie, die dein Weib, die Lámnissa,  
Durch deine Schuld gefressen?'**

Nun führte sie rasch die Jungfrau vor ihn, und nachdem diese ihrem Geliebten alles erzählt, fiel er unter Thränen ihr zu Füßen, bat sie um Verzeihung und versprach ihr, dass er ihr Blut rächen werde. Hierauf brachte er sie sammt der Alten heimlich ins Schloss. Am andern Tage aber veranstaltete er ein grosses Gastmahl, zu welchem viele Herren und Frauen geladen waren, und unter den erstern viele Rechtskundige.





Er lenkte das Gespräch auf Verbrechen und Strafen; und nachdem er sich lange über diesen Gegenstand mit seinen Gästen unterhalten hatte, wandte er sich an seine Gattin mit der Frage: 'Was für eine Strafe, meinst du wohl, soll ich über ein Weib verhängen, welches ein anderes gefressen hat?' Die Lámnessa stellte sich sehr entrüstet und erwiderte: 'Es soll in Stücke gerissen werden.' Da sprach der Königssohn: 'Du bist dieses Weib und sollst jetzt die Strafe erleiden, die du selber vorgeschlagen.' Nun führte er rasch seine Geliebte mit der alten Wäscherin herein und erzählte allen Anwesenden das Geschehene. Hierauf gab er den Befehl, die Lámnessa an vier trunken gemachte Rosse anzubinden, um von ihnen in Stücke gerissen zu werden. Nachdem dies geschehen, liess er sich mit seiner Geliebten trauen. Sein Vater zog sich jetzt zurück und überliess ihm seine Krone. Die alte Wäscherin aber ward wie die Mutter der jungen Königin betrachtet, und der Vater derselben legte, nachdem er alles erfahren, die Trauerkleider ab, öffnete sein Haus wieder und eilte dann in die Arme seiner Tochter, welcher er seine eigene Krone noch dazu gab.

Quelle: Bernhard Schmidt, Griechische Märchen, Sagen und Volkslieder. Leipzig 1877. S. 71 - 76.  
(Nachdruck: Hildesheim, New York, 1978)

[https://www.sagen.at/texte/maerchen/maerchen\\_griechenland/drei\\_zitronen.html](https://www.sagen.at/texte/maerchen/maerchen_griechenland/drei_zitronen.html)

### **Wer sind die „Moeren“?**

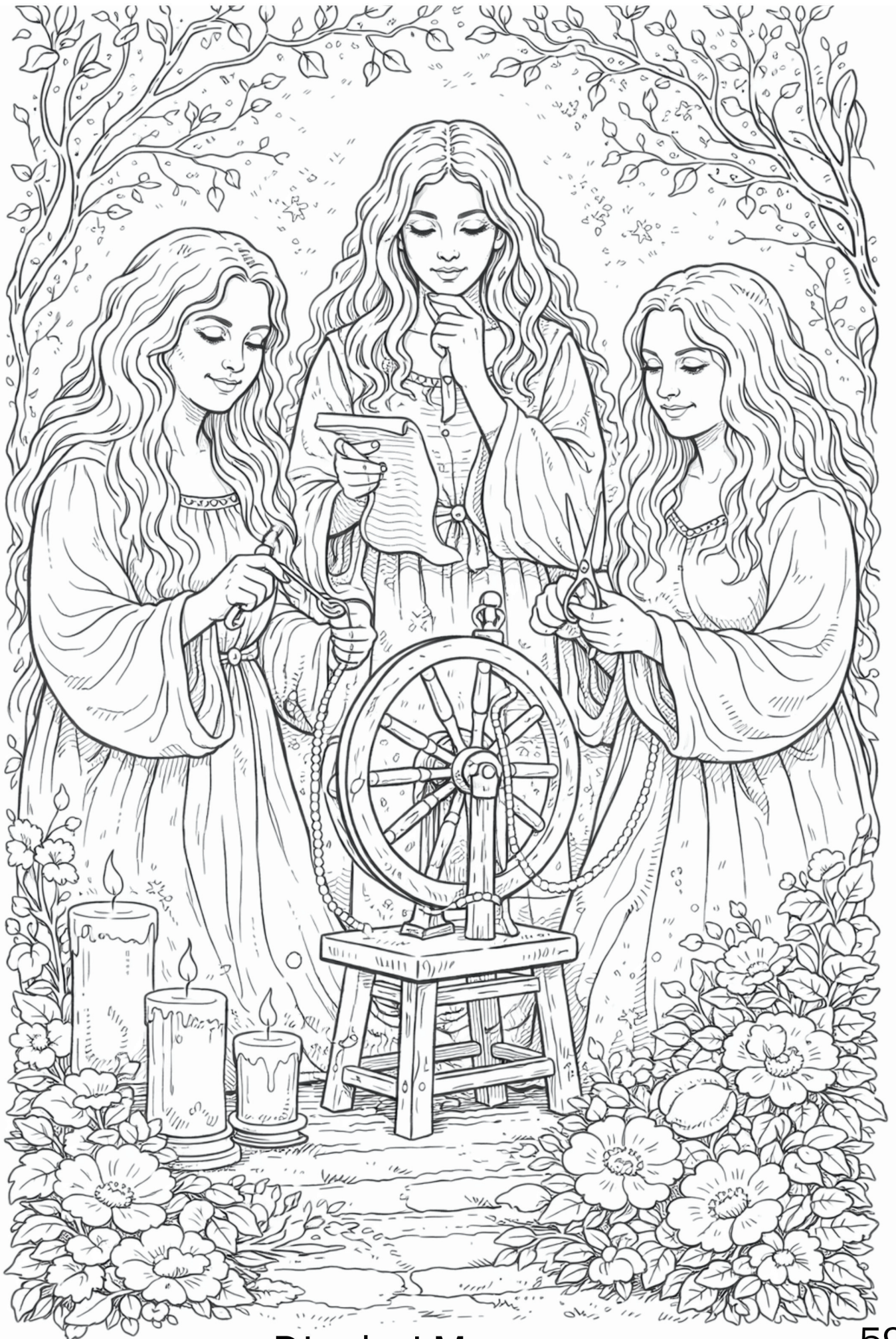
„Moeren“ (auch Moiren, lateinisch Parzen) sind in der griechischen Mythologie drei weibliche Schicksalswesen, die über das Leben der Menschen bestimmen:

- Klotho – spinnt den Lebensfaden
- Lachesis – misst ihn
- Atropos – schneidet ihn ab

Sie erscheinen oft bei der Geburt eines Kindes und teilen ihm sein Schicksal zu – genau das wird in Deinem Zitat beschrieben.

(Moeren könnte je nach Region als Mören oder Muren ausgesprochen werden.)





# Märchen regen zum Nachdenken an.

## Die drei Zitronen

1. Warum muss das Mädchen so viele Gestalten annehmen, bevor sie wieder sie selbst sein darf? Was glaubst du: Was lernt sie auf ihrem Weg als Zitrone, Fisch und Rosenstrauch?

---

---

---

2. Der Königssohn erkennt seine Geliebte erst, als er den Ring wiederfindet. Warum brauchen Menschen manchmal ein Zeichen, um die Wahrheit zu sehen?

---

---

---

3. Im Märchen gibt es Neid, Schweigen und Mut. Welche Eigenschaft hilft am meisten, damit am Ende alles gut wird – und warum?

---

---

---

4. Wenn du dich wie das Mädchen im Märchen verwandeln könntest:  
In welche Gestalt würdest du dich verwandeln?













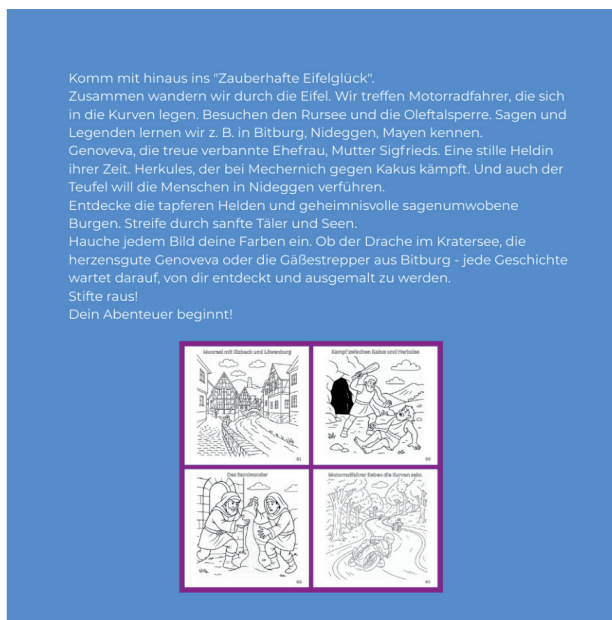


## Zen Mandalas: Ausmalbuch für Erwachsene 26 meditative Designs



Bei Amazon erhältlich:

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



Ute Düsterwald Zauberhaftes Eifelglück - Natur, Burgen & Sagen



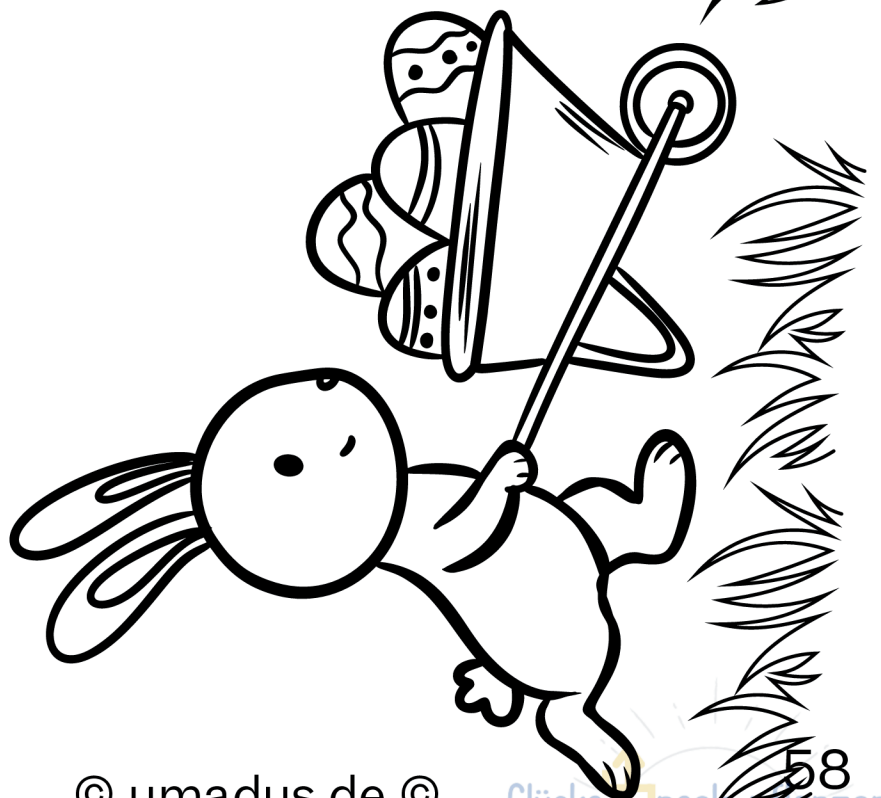
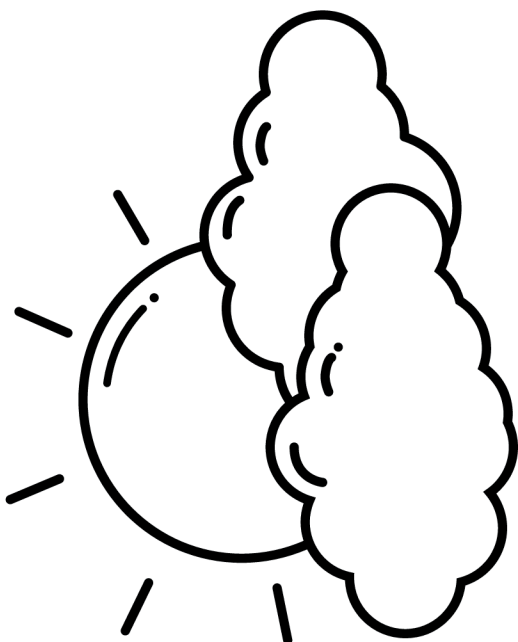
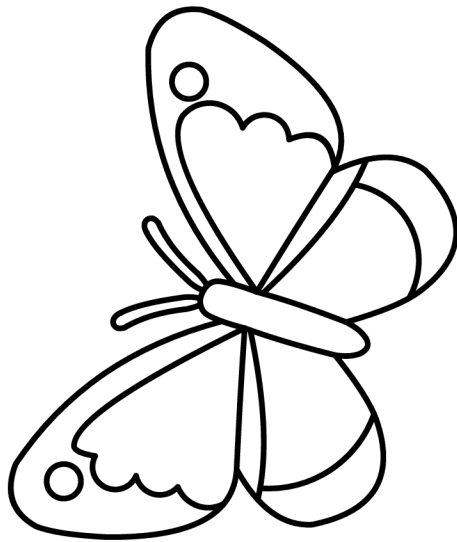
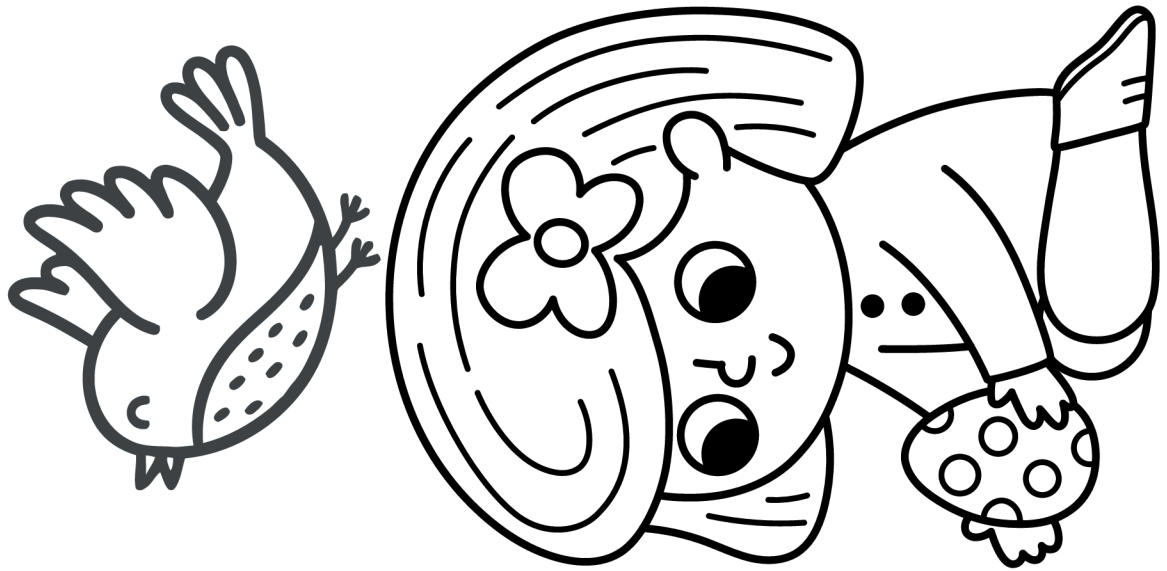
Zauberhaftes Eifelglück - Natur, Burgen & Sagen Ausmalbuch ab 5: Ein Ausmal- und Vorlesebuch über Natur, Burgen & Sagen der Eifel – für Kinder ab 5 Jahren



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

© umadus.de ©







Wie viele Krähen siehst Du?

Wie viele Möhren hält der Bauer in der Hand?

Wie viele Möhren befinden sich noch im Feld?

Wie viele Möhren siehst Du insgesamt?

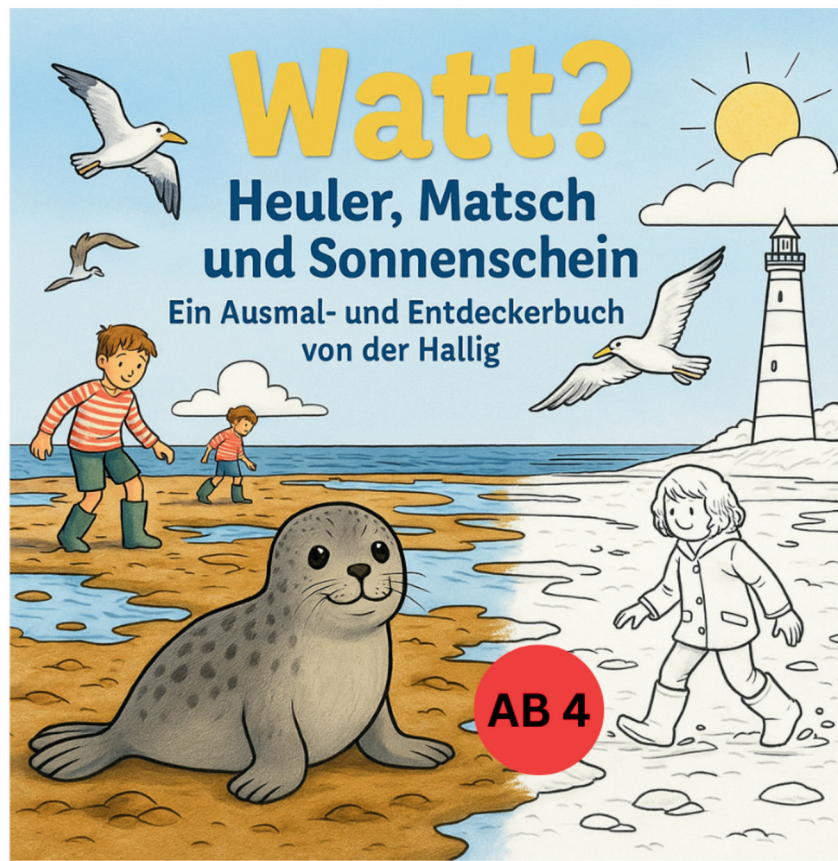
Wie viele Hasen siehst Du?

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.

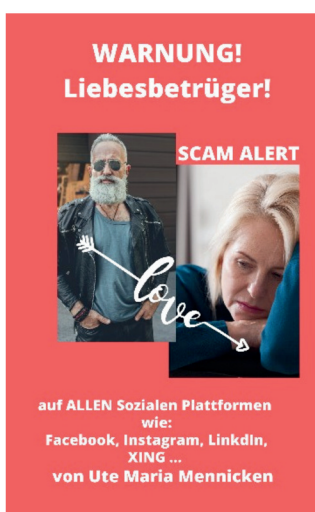
Die Autorin Ute Düsterwald versteht, dass tägliches Wassertrinken mehr ist als nur eine Pflichtübung – es ist ein Akt der Selbstliebe. Dieses Tagebuch wird Ihr vertrauensvoller Begleiter auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Finden Sie heraus, wie das richtige Trinken Ihr Wohlbefinden verändern 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-dusterwald/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)

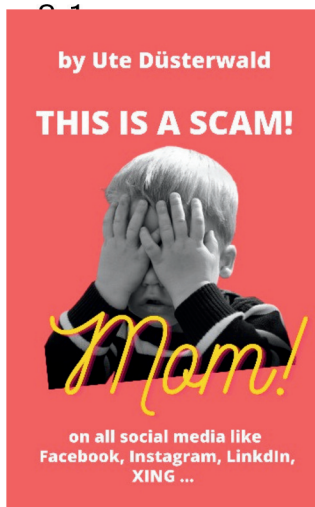
[https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-Stern-leuchtet-Gedichte-Kurzgeschichten/dp/B0915V5G7Z/ref=sr\\_1\\_1?\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KfV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140609&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-1](https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-Stern-leuchtet-Gedichte-Kurzgeschichten/dp/B0915V5G7Z/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KfV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140609&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-1)



Anhand von zwei original geführten Unterhalten auf FB zeige ich, anhand der Verläufe, wie Betrug strategisch eingeleitet und durchgeführt wird. An den Verläufen können im Moment Betroffene sehen, wie gesprochen wird. Gezeigt wird wie die Betrüger systematisch das gesamte Drehbuch aufbauen und den Betrug durchführen. Geld und nur Geld bzw. auf andere Vorteile sind sehen Sie ab.

Ute Maria Mennicken: Warnung! Liebesbetrüger! Scam Alert auf ALLEN Sozialen Plattformen wie: Facebook, Instagram, LinkedIn, XING ... (Amazon, ISBN: 9798601543637)

[https://www.amazon.de/Warnung-Liebesbetr%C3%BCger-ALERT-Maria-Mennicken/dp/B083XWLW16/ref=sr\\_1\\_1?\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=EY8GW02UZQ3V&keywords=ute+maria+mennicken&qid=1695140980&srefix=ute+maria+mennicken%2Caps%2C80&s](https://www.amazon.de/Warnung-Liebesbetr%C3%BCger-ALERT-Maria-Mennicken/dp/B083XWLW16/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=EY8GW02UZQ3V&keywords=ute+maria+mennicken&qid=1695140980&srefix=ute+maria+mennicken%2Caps%2C80&s)



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

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

[https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-social-Facebook-Instagram-LinkedIn/dp/B08XZTYK YJ/ref=sr\\_1\\_3?\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KfV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-3](https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-social-Facebook-Instagram-LinkedIn/dp/B08XZTYK YJ/ref=sr_1_3?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KfV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140692&srefix=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  
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).

