

UMADUS

A detailed illustration of an elderly man with a large, wrinkled face and white hair. He is wearing a light-colored shirt and dark trousers with a belt. He is holding a large, cooked steak with both hands, and his mouth is open as if he is about to take a bite. The steak is thick and has a dark, charred exterior with a pinkish-red interior. The background is a textured, brownish-yellow color.

Glücksinseln pflanzen

umadus.de | Wissen – Familie – Gedächtnis

Heft 2
2026
umadus.de

Heilt die Carnivore Diät
Demenz?

Besuch bei den EXTERNSTEINEN
Ein Heiligtum?

Die Nixe

Lass uns singen! Kanon singen
Ausmalbilder u. v. m

Vorwort

Vom Wert der deutschen Sprache

Täglich hören wir Nachrichten, scrollen durch den Feed bei Instagram und Co., lesen die Worte, verstehen die Worte – oder doch nicht mehr?

Unser Vokabular hat sich stark vermindert. Wir lassen immer mehr Anglizismen in unserer Sprache zu. Mittlerweile ruft man in deutschen Forschungszentren an und stellt fest, dass man nicht unbedingt mehr im Heimatland verstanden wird.

Sprache ist weit mehr als ein Mittel zur Verständigung. Sie ist Träger von Kultur, Geschichte und Identität. In ihr spiegeln sich die Erfahrungen, Werte und Traditionen eines Volkes wider. Wer seine Sprache pflegt, bewahrt einen wichtigen Teil seines kulturellen Erbes.

Doch gerade im Alltag scheint der Stellenwert der deutschen Sprache abzunehmen. Eine normale deutsche Kommunikation ist vielerorts kaum noch selbstverständlich bzw. möglich.

Beim Eintritt in den Kindergarten können sich manche Kinder teilweise kaum oder gar nicht mehr in deutscher Sprache verständigen.

Kleinstkinder und Kinder kommen in den Kindergarten und lernen bereits Englisch und beherrschen oftmals die deutsche Sprache nicht mehr. Auch Erzieher, Pädagogen können die Entwicklung, die Förderung mit den Eltern nicht mehr verständlich besprechen.

In der Grundschule setzt sich diese Entwicklung fort. Lehrkräfte stehen zunehmend vor der Herausforderung, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern zunächst sprachliche Grundlagen zu schaffen. Sprache ist jedoch die Voraussetzung für Bildung. Wer nicht ausreichend lesen, schreiben und sprechen kann, wird es schwer haben, dem Unterricht zu folgen und seine echten Fähigkeiten vollständig zu entfalten.

Eine gemeinsame Sprache ist die Grundlage jeder funktionierenden Gesellschaft. Sie ermöglicht Verständigung zwischen Nachbarn, Kollegen, Eltern, Lehrern, Ärzten, Handwerkern und Behörden. Wo diese gemeinsame Sprache fehlt, entstehen Missverständnisse, Unsicherheiten und oftmals auch gesellschaftliche Distanz - Diskriminierung.

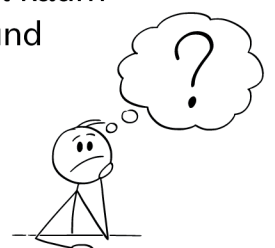
Deutschland ist seit Jahrzehnten ein Einwanderungsland. Menschen aus vielen Nationen leben hier, arbeiten hier und gründen Familien. Wer dauerhaft in Deutschland lebt, erhält die Möglichkeit, die deutsche Sprache zu erlernen. Gleichzeitig ist das Erlernen der deutschen Sprache und der Kultur ein wichtiger Bestandteil der Integration.

Dies gilt selbstverständlich für Männer und Frauen gleichermaßen. Gute Deutschkenntnisse ermöglichen Selbstständigkeit, gesellschaftliche Teilhabe und Unabhängigkeit. Sie erleichtern den Zugang zu Bildung, Arbeit und Weiterbildung. Sie helfen Eltern, ihre Kinder in Schule und Ausbildung zu begleiten, und ermöglichen den eigenständigen Umgang mit Behörden, Ärzten und dem täglichen Leben.

Welch eine Belastung muss es für Mütter und Väter sein, die nun schon seit Jahren in Deutschland leben, aber am Elternsprechtag stumm bleiben müssen, weil ihnen die deutsche Sprache fehlt. Statt über die Entwicklung und die Chancen ihres Kindes zu sprechen, sind sie darauf angewiesen, dass ihre eigenen Kinder für sie übersetzen. Wie können sie ihren Sohn oder ihre Tochter in dieser neuen Kultur noch richtig begleiten? Leidet nicht auch die Seele darunter, wenn man im Alltag die eigenen Worte nicht findet?

Gestern erfuhr ich, dass bei einer Aachener Firma nur noch Englisch - auch als Umgangssprache - gesprochen wird, was ich bei internationalen Geschäftsverhandlungen vollkommen verstehe. Diese erfordern eine gemeinsame Sprache. Dennoch stellt sich die Frage, ob die deutsche Sprache in vielen Bereichen bewusst zunehmend in den Hintergrund gedrängt wird.

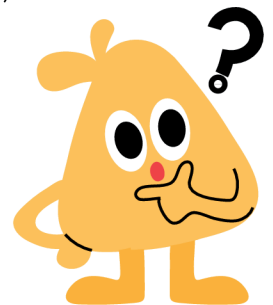
Man sagt, Englisch sei die Sprache des Handels und Französisch die der Diplomatie. Doch Deutsch ist die der Wissenschaft, Kunst und Dichtung. Sie ist die Sprache Goethes, Schillers, Kants, Hegels und vieler großer Denker, Forscher und Künstler. Sie hat über Jahrhunderte hinweg die kulturelle und wissenschaftliche Entwicklung Europas bedeutsam mitgeprägt. Es gibt kaum eine andere Sprache, mit der sich Gedanken so präzise, differenziert und verständlich ausdrücken lassen.



Immer häufiger entsteht jedoch der Eindruck, dass die Verständigung im Alltag schwieriger wird. Viele Bürger machen die Erfahrung, dass sie sich nicht mehr selbstverständlich mit jedem Menschen unterhalten können, der bereits seit längerer Zeit in Deutschland lebt. Eine gemeinsame Sprache darf jedoch keine Nebensache sein. Sie ist eine wesentliche Voraussetzung für gegenseitiges Verständnis, Zusammenhalt und ein funktionierendes Gemeinwesen.

Der Erhalt und die Pflege der deutschen Sprache bedeuten nicht die Ablehnung anderer Sprachen oder Kulturen. Im Gegenteil: Wer seine eigene Sprache achtet, kann auch anderen Sprachen mit Respekt begegnen. Mehrsprachigkeit ist eine Bereicherung. Sie darf jedoch nicht dazu führen, dass die gemeinsame Sprache unseres Landes an Bedeutung verliert. Die deutsche Sprache ist ein wertvolles Kulturgut. Sie verbindet Generationen, vermittelt Wissen, schafft Identität und ermöglicht gesellschaftlichen Zusammenhalt. Ihr Erhalt ist keine rückwärtsgewandte Forderung, sondern eine Aufgabe für die Zukunft.

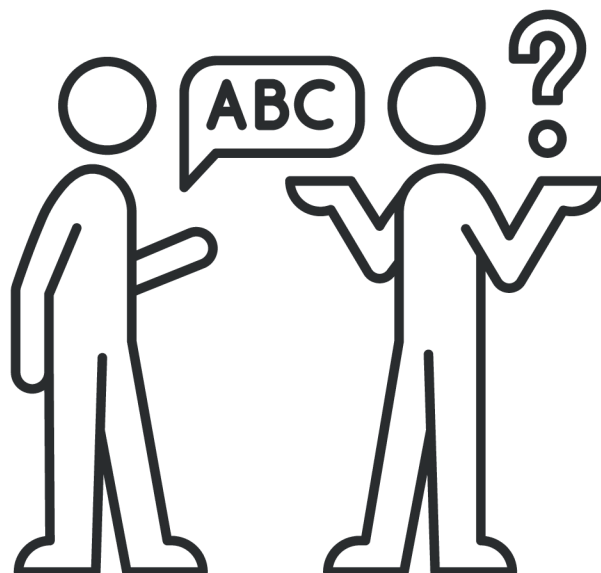
Ihr



UMADUS - Team



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



© umadus.de ©



Du suchst Nebeneinnahmen?

Haushaltsbuch D-A-CH – Endlich finanzielle Klarheit!

Schluss mit dem Chaos in den Finanzen! Dieses praktische 6-Spalten-Haushaltsbuch bringt Ordnung in Ihr Budget – ohne App, ohne Abo, ohne Schnickschnack. 100 Seiten pure Übersicht für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Ob Single, Paar oder Familie: Tragen Sie ein, behalten Sie den Überblick und erreichen Sie Ihre Sparziele. Einfach. Analog. Effektiv.

Ihre Finanzen. Ihr Rhythmus. Ihre Klarheit.

<https://www.amazon.de/einfache-Geld-Überblick-Haushaltsbuch-6-Spalten-Planer-Finanzen/dp/B0FZC3M28T>



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>



Rechtlicher Hinweis zum nachfolgenden Beitrag:

Disclaimer – Wichtiger Hinweis zur Haftung und medizinischen Einordnung

Die in diesem Beitrag dargestellten Informationen, Erfahrungen und Empfehlungen zur Carnivore-Ernährung dienen ausschließlich der persönlichen Meinungsbildung und dem Austausch. Sie stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlungsempfehlung dar.

Bitte beachten Sie:

- Dieser Beitrag ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt, Ernährungsberater oder anderen qualifizierten medizinischen Fachkräften.
- Jede Ernährungsumstellung sollte individuell und – insbesondere bei bestehenden Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder besonderen Lebenssituationen (Schwangerschaft, Stillzeit) – ärztlich begleitet werden.
- Die geteilten Erfahrungen sind subjektiv und lassen sich nicht ohne Weiteres auf andere Personen übertragen.
- Für gesundheitliche Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der hier beschriebenen Informationen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Die Umsetzung erfolgt stets in eigener Verantwortung.

IST DEMENZ HEILBAR?

HEILT CARNIVORE-KETODIÄT DEMENZ?

**Wie ein außergewöhnliches Pflegeheim in Arizona zeigt:
Stoffwechselgesunde Ernährung kann kognitive Fähigkeiten verbessern,
den Verlauf verlangsamen und die Lebensqualität steigern**

Zurück aus dem Dunkel: Bewohner mit Carnivore wieder ins Leben
zurückholen

(Original: "Bringing Residents Back from the Darkness with Carnivore" – Hal
Cranmer & Kelly Hogan) https://youtu.be/F_ZJf3N8wOk

In diesem Beitrag wird das Gespräch größtenteils wiedergegeben.

Einleitung: Probleme mit der herkömmlichen Pflegeheimkost

In den meisten Pflegeheimen der westlichen Welt sieht der Speiseplan ähnlich
aus: Weiche Kost, viel Getreide, Zucker, verarbeitete Lebensmittel und
zuckergussüberzogene Desserts. Es ist eine Ernährung, die den Blutzucker in
die Höhe treibt und Entzündungen fördert. Doch was, wenn genau diese
Ernährung der Motor für den kognitiven Abbau ist?

Manchmal durfte ich in Heimen mitessen. Eines ist mir besonders in
Erinnerung geblieben: Die Küche wurde aus Kostengründen ausgelagert. Die
firmeneigene „Großkantine“ versorgte nicht nur das Heim, sondern auch
Krankenhäuser und so manche Schulen mit ihrem Essen. Persönlich hatte ich
immense Probleme, überhaupt etwas aus dem Mittagsangebot zu wählen, und
hatte sogar später Probleme mit meiner Verdauung. Am nächsten Tag wurde
ich noch vorsichtiger.

Sicherlich ist es Ihnen auch schon bei Besuchen in Heimen oder
Tagespflegestätten aufgefallen,
dass verflucht viele Plätzchen und Co. verteilt werden. Ich spreche hier nicht von
einem Plätzchen, sondern von vielen, vielen, vielen...

Also geben wir unsere Angehörigen weg, damit sie gut versorgt sind. Und als
Gegenleistung
erhalten wir von den Mitarbeitern eine herzliche und teilweise aufopfernde
Pflege. Doch damit positive Veränderungen eintreten können, muss einiges
verändert werden – auch in der eigenen Denkweise als Betroffener, Ehemann,
Ehefrau, Tochter, Sohn, Enkel oder Enkelin. Verändertes Denken hilft jedem in
seinem weiteren Leben.

Hal Cranmer – Vom Air-Force-Pilot zum Pflegeheim-Revolutionär

Ein Mann in den USA hat sich die Frage nach der Ernährung gestellt und die Antwort geliefert, die die Welt der Altenpflege auf den Kopf stellt. Sein Name ist Hal Cranmer, und er betreibt in Arizona ein Netzwerk von betreuten Wohnheimen namens „A Paradise for Parents“ (Ein Paradies für Eltern). Sein Ansatz ist radikal, einfach und höchst erfolgreich: Er füttert seine Bewohner nicht mit Brei und Kuchen, sondern mit Steak, Eiern und gesunden Fetten.

Hal Cranmer ist kein klassischer Mediziner oder Gerontologe. Er ist ein ehemaliger Air-Force-Pilot und Experte für Fertigungsprozesse. Ein Mann, der Systeme analysiert, ineffiziente Abläufe erkennt und sie repariert. Wie kam er also zur Altenpflege?

Die Antwort liegt in seiner eigenen Familie. Cranmer pflegte seine eigenen Großeltern und später seinen Onkel, der an der Amyotrophen Lateralsklerose (ALS), auch bekannt als Lou Gehrig's Disease, litt. Er beobachtete hautnah, wie das traditionelle Pflegesystem versagte – nicht aus böser Absicht, sondern aus Unwissenheit über die grundlegenden biologischen Bedürfnisse des alternden Körpers.

„Ich habe gesehen, wie Menschen in diesen Einrichtungen nicht nur ihr Leben, sondern auch ihren Verstand verloren haben, und niemand hat die richtigen Fragen gestellt“, so Cranmer. Als er über Immobilien in die Altenpflege einstieg, beschloss er, das System nicht nur zu verwalten, sondern es von Grund auf neu zu erfinden. Sein Ziel war klar: **Es geht nicht nur darum, Leben zu verlängern, sondern Jahre zum Leben hinzuzufügen.**

Wer ist Hal Cranmer?]**

- **Projekt:** Gründer von „A Paradise for Parents“, einem Netzwerk von 4 betreuten Wohnheimen in Arizona (Phoenix und Umgebung)
- **Philosophie:** Stoffwechselgesunde Ernährung und ganzheitliche Therapien statt rein symptomorientierter Pflege
- **Homepage:** <https://aparadiseforparents.com/>

Der Weg zur richtigen Ernährung

Lebensqualität verbessern

Dieses Motto ist der Motivator für sein Engagement. Er fing mit kleinen Schritten an. Der Sport kam ins Haus. Es kamen Fortschritte, jedoch nicht genügend.

Der Betreuer meinte, dass an der Ernährung etwas verändert werden müsse. Er würde sich vegetarisch ernähren. Ernährungsberater wurden eingestellt. Diese Umstellung lief nicht wirklich gut. Er sah keine Veränderungen, keine Verbesserungen, nur die Gewichtsabnahme.

Im Heim lebte eine 98-jährige Dame, die nur 44 kg wog und trotzdem noch abgenommen hatte.

Sein Fazit: „Es klappt nicht.“

Nach langem Suchen kam er zu der Überzeugung, dass es keine medizinische Lösung gibt. Seine Idee war: Alles im Körper zu optimieren und zu verbessern.

Die Tellerrevolution: Ketogene und Carnivore-Ernährung

Cranmers erster und wichtigster Eingriff in das System war der Speiseplan. Er eliminierte radikal Zucker, verarbeitete Kohlenhydrate und Pflanzenöle. Stattdessen setzt er auf eine ketogene und carnivore Ernährung.

Warum gerade Fleisch und Fett?

Das Gehirn benötigt Fett. Die moderne Stoffwechselforschung liefert hierzu spannende Ansätze. Viele Neurologen und Forscher diskutieren mittlerweile die Hypothese, dass Alzheimer und andere Demenzformen im Grunde eine „**Diabetes Typ 3**“ des Gehirns sein könnten.

Das alternde Gehirn verliert zunehmend die Fähigkeit, Glukose (Zucker) effizient zu verstoffwechseln. Es verhungert quasi auf zellulärer Ebene, obwohl der Körper genug Zucker bekommt.

Die Lösung: Ketonkörper. Wenn der Körper keine Kohlenhydrate mehr bekommt, stellt er den Stoffwechsel um und verbrennt Fett. Dabei entstehen Ketonkörper, die eine hervorragende, alternative Energiequelle für das Gehirn darstellen.

Früher sagte man: „Dein Gehirn braucht mehr Schmalz.“

Das Gehirn muss ein wenig geschmiert werden. Also ist eine fettreiche Ernährung, entgegen der Meinung manch anderer Prediger, sinnvoll.

Wie meine Oma immer sagte: „Kind, gute Butter, Schmalz und Sahne sind das A und O.“ Sie war bis zum Ende mental fit. Ihre Nichte wurde über 90. Sie mochte überhaupt nichts Süßes – eher Herzhaftes. Ich kann Ihnen sagen, selbst drei Wochen vor ihrem Tod erlebte ich, wie sie einen Vertreter an der Haustüre so klein gemacht, dass er soeben noch durch das Schlüsselloch passte. Körperliche Gebrechen hatten beide. Ihr Geist war scharf wie des Henkers Beil.

Die Herausforderung: Zuckerentzug

Die Menschen erhielten keine Kohlenhydrate mehr wie Brot, Kuchen, Plätzchen... Die Bewohner erhielten keinen Zucker mehr.

So „stahlen“ sie überall, wo sie konnten, Zucker. In der Küche mussten Schlösser an den Schränken angebracht werden, damit kein Zucker oder Essen, nichts Süßes geklaut werden konnte. Sie rissen sogar die kleinen Zuckerbeutel, die beim Kaffee lagen, auf.

Auch die Familienangehörigen brachten „Süßes“ mit und dachten, sie würden der armen Oma, dem armen Opa etwas Gutes tun.

In dieser Zeit kam sich Hal Cranmer vor wie ein Aufseher unter Junkies, wie ein Vorsteher eines Heims für Suchtrehabilitation.

Je länger die Carnivore-Diät durchgeführt wurde, umso weniger „zuckeranfällig“ waren die Bewohner. Er stellte fest, dass ****Fett den Wunsch nach Süßem stark reduziert und vertreibt.****

Maßgeschneiderte Ernährung für jeden Bewohner

Hal Cranmer und sein Team wenden diesen Ansatz jedoch nicht starr an, sondern passen ihn individuell an:

- Dünne Bewohner oder solche mit fortgeschrittener Demenz: Sie erhalten eine sehr fettreiche Ernährung, um die Ketose (die Fettverbrennung) und damit die Energieversorgung des Gehirns anzukurbeln.
- Übergewichtige Bewohner: Hier liegt der Fokus auf mehr Protein und etwas weniger Fett, oft kombiniert mit Intervallfasten, um den Stoffwechsel zu regulieren und Gewicht abzubauen.

Das Fleisch, das serviert wird, ist kein billiges Industriefleisch. Cranmer arbeitet mit lokalen Bauern zusammen, nutzt günstige, aber nährstoffdichte Schnitte wie Chuck Roast oder London Broil und setzt stark auf Organfleisch (Innereien), das in der Naturheilkunde als wahre Vitaminbombe gilt.

Chuck Roast ist nährstoffreich und ideal zum langsamen Garen. London Broil ist eine Verarbeitungsmethode. Mageres und günstigeres Fleisch durch marinieren und richtiges Schneiden genießbar zu machen.

Finanzielle Machbarkeit: Gesundheit muss kein Vermögen kosten

Ein häufiges Gegenargument lautet: „Das können wir uns doch gar nicht leisten!“ Cranmer beweist das Gegenteil. Er nutzt Apps, um Sonderangebote für Fleisch zu finden, kauft in großen Mengen ein und lagert es in Gefrierschränken. Er zeigt, dass eine hochwertige, fleischbasierte Ernährung mit günstigen Schnitten und Innereien oft sogar kostengünstiger ist als der Kauf von hochverarbeiteten „Diät“- oder „Light“-Produkten.

Mehr als nur Essen: Das ganzheitliche Ökosystem

Hal Cranmer ist der Erste, der betont: „Es liegt nicht nur am Essen.“ Die Ernährung ist der Grundpfeiler, aber das Haus baut auf weiteren Säulen auf, die in herkömmlichen Pflegeheimen oft völlig fehlen:

- 1. Bewegung: Morgens müssen alle raus und sich bewegen. Wer rastet, der rostet. Mehr Bewegung und „Abenteuer“ außerhalb ihres Lebensmittelpunktes.
- 2. Täglich draußen in der Sonne sein: Wegen der Vitamin-D³-Bildung. Die Bewohner müssen raus ins Tageslicht, damit sich ihr Tag-Nacht-Rhythmus wieder angleicht und sie nachts wieder durchschlafen. Fernseher, Handys und die künstlichen Beleuchtungen in den Räumen stören diesen normalen Tagesablauf.
- 3. Sauna und Rotlicht-Therapie (Red Light Therapy): Die Sauna fördert die Durchblutung und die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen. Die Rotlichttherapie wird genutzt, um die mitochondriale Funktion (die Energiekraftwerke der Zellen) anzuregen und Entzündungen zu hemmen.
- 4. OsteoStrong und Personal Trainer: Muskeln sind das größte Stoffwechselorgan des Körpers. Cranmer nutzt spezielle Geräte (OsteoStrong), um die Knochen- und Muskelmasse der Senioren zu erhalten oder aufzubauen, was Stürzen vorbeugt und die Mobilität erhält.
- 5. Druckkammer (Hyperbare Sauerstofftherapie): In diesen Kammern atmen die Bewohner reinen Sauerstoff unter erhöhtem Luftdruck ein. Dies fördert die Durchblutung, reduziert Entzündungen und kann die Heilung von Gewebe und die Regeneration des Gehirns unterstützen.

Ein Tag im „Paradies“: Der Tagesablauf

Wie sieht ein Tag in Cranmers Einrichtungen aus?

Wenn man es mit dem typischen Tagesablauf in vielen Pflegeheimen vergleicht – oft geprägt von Fernsehen, Dämmereschlaf und Medikamentengabe – wirkt der Ansatz ungewöhnlich.

Der Tag beginnt früh. Noch bevor die sengende Hitze von Arizona über dem Tal liegt, gehen die Bewohner raus.

- **Morgens:** Spaziergänge in der Natur, frische Luft und Sonnenlicht (wichtig für den circadianen Rhythmus und die Vitamin-D-Produktion).

- Vormittags: Gezielte Bewegungseinheiten mit den Personal Trainern oder Zeit in der OsteoStrong-Maschine.
- Mittags: Das gemeinsame, hochwertige Essen. Es wird nicht nur gegessen, es wird zelebriert.
- Nachmittags: Hier kommt die soziale Komponente ins Spiel. Es gibt keine isolierten Zimmer, in die sich die Bewohner zurückziehen. Stattdessen: Stadtbummel, Bootsausflüge, gemeinsames Singen, Tanzen oder geistige Spiele.
- Abends: Entspannung, vielleicht eine Runde in der Sauna oder Rotlichttherapie, bevor der Tag in einer ruhigen, strukturierten Atmosphäre ausklingt.

Der entscheidende Unterschied: Die Bewohner werden nicht „betreut“ im Sinne von „verwahrt“. Sie werden gefordert, gefördert und in ihrer Würde als aktive Menschen behandelt.

Wie entsteht Demenz? – Die Müllabfuhr im Gehirn

Mittlerweile weiß man, dass es zahlreiche Gründe zur Entstehung geben kann. Wir wissen, dass das Gehirn sich ständig weiter vernetzt, wenn man es benutzt und nicht alles der Künstlichen Intelligenz, dem Handy oder anderen überlässt.

Jahrelang hieß es, dass die Plaquesbildung im Gehirn schuld an der Demenz sei. Plaques sind Eiweißmoleküle (eigentlich Fragmente der Proteine), die sich ansammeln. Sie stören die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Die Neuronen sterben ab. Die Verbindungsstellen der Nervenzellen, die Synapsen, sind blockiert.

Insulinresistenz und Beta-Amyloid: Bei Insulinresistenz (die durch zuckerreiche Ernährung gefördert wird) funktioniert der Insulin-abbauende Enzymkomplex nicht mehr richtig. Dieses Enzym (IDE = Insulin Degrading Enzyme) ist auch dafür zuständig, Beta-Amyloid abzubauen.

Wenn IDE mit dem Abbau von Insulin beschäftigt ist, kann es Beta-Amyloid nicht mehr entsorgen → die Plaques häufen sich an.

Das soll überwiegend bei der Alzheimer-Demenz vorkommen. Jedoch gibt es auch gegenteilige Erkenntnisse, dass Menschen ihr Gehirn voll „Plaques“ haben und bis zu ihrem Tod als über 90-jährige keinerlei mentale Einschränkungen hatten (Studie Nonnenkloster).

Es ist eine Stoffwechselstörung. Und darauf baut die Carnivore- bzw. Keto-Diät auf.

Wie soll ich mir das vorstellen?

Stellen Sie sich das Gehirn wie eine große Stadt vor. In dieser Stadt gibt es fleißige Hausmeister, die dafür sorgen, dass alles sauber bleibt. Sie kehren den Müll weg, reparieren kaputte Straßen und halten die Kanäle frei.

Bei einem gesunden Gehirn funktioniert das wunderbar. Doch bei Menschen mit Demenz ist etwas schiefgelaufen: Es sammelt sich immer mehr „Müll“ in den Straßen an. Die Wissenschaftler nennen diesen Müll **Beta-Amyloid-Plaques** – das sind einfach gesagt **Eiweißkrümel**, die sich zwischen den Nervenzellen ablagern.

Warum ist das ein Problem?

Diese Eiweißkrümel verstopfen die Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Stellen Sie sich vor, die Telefonleitungen in der Stadt sind verstopft – die Nachrichten kommen nicht mehr an. Die Nervenzellen können nicht mehr miteinander reden, und nach und nach sterben sie ab. Genau das passiert bei Alzheimer und anderen Demenzformen.

Und jetzt kommt der spannende Punkt:

Unser Körper hat diese Hausmeister (ein Enzym namens IDE), die diesen Müll eigentlich abbauen sollen. Doch dieses Enzym hat zwei Aufgaben: Es muss Insulin abbauen (das Hormon, das den Zucker reguliert) **und** den Beta-Amyloid-Müll abtransportieren.

Wenn wir nun ständig zuckerreich essen, muss der Körper immer mehr Insulin produzieren. Das Enzym ist dann um so mehr damit beschäftigt, das viele Insulin abzubauen, so dass es den Eiweißmüll im Gehirn einfach liegen lässt. Es schafft den Abtransport nicht mehr. Der Müll häuft sich an, die Nervenzellen ersticken, und die Demenz schreitet voran.

Die einfache Botschaft:

Je mehr Zucker und Kohlenhydrate wir essen, desto mehr muss sich unser Körper um das Insulin kümmern – und desto weniger kann er sich um die Sauberkeit im Gehirn kümmern.

Was macht Hal Cranmer anders in seinen Heimen?

Er gibt den Bewohnern kaum noch Zucker und Kohlenhydrate. Stattdessen essen sie Fleisch, Eier und gesunde Fette. Deswegen muss der Körper kaum noch Insulin produzieren. Die „Hausmeister“ haben wieder Zeit, den Müll im Gehirn wegzuräumen und zu entsorgen. Und tatsächlich: Bei vielen Bewohnern lichtet sich der Nebel im Kopf, sie werden klarer, aktiver und lebendiger.

Gründe für die Entstehung von Demenz

Hal Cranmer verweist sich bei diesem Interview auf Dr. Dale Bredezen, US-Neurologe. Bei seiner 30-jährigen Forschung fand er mindestens 26 Gründe, warum Demenz entstehen kann. Auch erkannte er, dass es derzeit keine Medikamente gibt, die die Demenz heilen können.

Gründe für die Entstehung von Demenz

Hal Cranmer bezieht sich auf Dr. Dale Bredezen, US-Neurologe. Bei seiner 30-jährigen Forschung fand er mindestens 26 Gründe, warum Demenz entstehen kann. Auch erkannte er, dass es derzeit keine Medikamente gibt, die die Demenz heilen können.

****Die 26 Faktoren nach Dr. Dale Bredezen:****

1. Blutzucker-Dysregulation (gestörter Blutzuckerspiegel)
2. Chronisch erhöhter Cortisolspiegel (Dauerstress)
3. Ungesunde Ernährung (viel Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel)
4. Oxidativer Stress
5. Mitochondriale Dysfunktion (gestörte Energiekraftwerke der Zellen)
6. Schlechte Darmgesundheit
7. Nährstoffmängel
8. Toxinbelastung (Giftstoffe in der Umwelt)
9. Schwermetallbelastung
10. Schlechter Schlaf
11. Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf)
12. Chronischer Stress
13. Depressionen
14. Angststörungen
15. Bewegungsmangel
16. Sitzender Lebensstil (körperliche Inaktivität)
17. Zahninfektionen (z. B. Parodontitis, tote Zähne)
18. Schilddrüsenfunktionsstörung
19. Östrogen-Ungleichgewicht
20. Testosteronmangel
21. B-Vitamin-Mangel
22. Omega-3-Mangel
23. Dehydration (Flüssigkeitsmangel)
24. Vitamin-D-Mangel (Sonne)
25. Entzündungsprozesse im Körper
26. Insulinresistenz ...

Meine Gene – Schicksal oder nur eine Einladung?

„Meine Mutter hatte Alzheimer, ich bekomme das auch! Das ist mein Schicksal! Von Gott geschickt? Nein! Ich kann immer etwas an meinem Schicksal ändern!“

Ja, es gibt ein Gen. Da können wir bei unserer Zeugung nicht wählen, ob wir eins, zwei oder gar keins haben wollen. Rein hypothetisch kann von jedem Elternteil maximal eins vererbt werden.
Wohlgemerkt: Kann!

Dieses Gen heißt **APOE4-Gen** (Apolipoprotein E4) und ist der bekannteste genetische Marker für Alzheimer/Demenz. Besitzt man **ein** Gen, steigt die Wahrscheinlichkeit um das 2- bis 3-fache, Töchter, Söhne, Enkel und den Ehemann nicht mehr zu erkennen. Hat man noch ein **zweites** eingesammelt, steigt die Wahrscheinlichkeit auf das 8- bis 12-fache.

Doch nun kommt der totale Trost Wie oben geschrieben – KANN.

Dr. Bredesen hat mindestens 36 Anlässe gefunden, warum ein Mensch in die Alzheimer-Demenz versinken kann. Es gibt Menschen ohne genetische Veranlagung, die erkranken. Es gibt Menschen mit einem oder zwei APOE4-Genen, die quietschgesund bleiben.

Wie alles im Leben ist es eine Einstellung. Wie gehe ich mit meinem Körper um?

Die Ergebnisse: Wenn die Zahlen und Geschichten sprechen

Die Umstellung auf diesen Lebensstil zeigt oft dramatische und schnelle Ergebnisse. Cranmer berichtet, dass Blutdruck und Blutzuckerwerte vieler Bewohner innerhalb weniger Wochen sanken. Medikamente konnten oft reduziert werden.

Doch die beeindruckendsten Erfolge zeigen sich im kognitiven und physischen Bereich:

- Demenz und Gedächtnis: Bewohner, die unter kognitivem Abbau litten, zeigten nach einigen Monaten ketogener Ernährung deutliche Verbesserungen. Die „Nebel“ im Kopf lichteten sich, die Unruhe nahm ab, und die Selbstständigkeit im Alltag stieg.
- Der 98-jährige Weltreisende: Ein Bewohner, der mit 98 Jahren in die Einrichtung kam, war körperlich und geistig so geschwächt, dass er kaum noch am Leben teilnehmen konnte. Nach der Umstellung auf Carnivore, Bewegung und die begleitenden Therapien erlangte er so viel Kraft und Klarheit zurück, dass er mit seiner Familie wieder eine große Kreuzfahrt unternehmen konnte.
- Rückkehr nach Hause: Das vielleicht stärkste Argument für Cranmers Arbeit: In den letzten 8 Jahren konnten ****sieben Bewohner**** die Einrichtung wieder komplett verlassen und in ihr eigenes Zuhause zurückkehren, weil sie gesundheitlich stabil und fit genug waren, um wieder allein (oder mit ambulanter Hilfe) zu leben.

Selbst die staatliche Gesundheitsbehörde (Department of Health) war bei ihren regelmäßigen Inspektionen baff. Ein Inspektor soll gesagt haben, dass er es nicht glauben könne, zu sehen wie aktiv und gut Ihre Bewohner aussehen. Und wollte sein Geheimnis wissen.

Geschäftsmodell Pflegeheime

Hal Cranmer sagt: „Wer Geld mit einem Heim verdienen möchte, gebe den Bewohnern billiges, ungesundes Essen. Schauen Sie, was Ihre Angehörigen erhalten.“

In den USA gibt es drei „Pflegestufen“:

- Pflegestufe 1: Rumlaufen
- Pflegestufe 2: Rollstuhl
- Pflegestufe 3: Bettlägrig, Hilfe beim Essen, Magensonde usw.

Die Häuser erhalten mehr Geld von der Versicherung, je höher die Pflegestufe ist – wie bei uns.

Jedoch besteht kein Interesse, die gesundheitliche Situation der Bewohner zu verbessern. Geht ein Bewohner zurück von der Pflegestufe drei zu zwei, wird die Geldleistung zurückgestuft. Man erhält keine Belohnung für die verbesserte Gesundheit eines Bewohners.

Warum sollen die Bewohner gesund werden, wenn man mit der nächsten Pflegestufe noch mehr Geld erhält?

Hal Cranmers Gewissen lässt dieses nicht zu. Wenn er mehr Geld verdienen wolle, würde er ihnen dieses miserable Essen geben, damit es ihnen schlechter geht.

Eine tragische Geschichte

Er berichtet von einer Frau, die 250 Kilo wog und seit neun Jahren im Krankenhaus lag, zum Abnehmen. Seit neun Jahren!

Er brachte sie in einem Haus in der Nähe ihres Elternhauses unter. Die Frau sprach: „Alles hat sich hier verändert. Früher bin ich hier herumgefahren. Das Haus gab es nicht. Den Laden gab es nicht. Wissen Sie, das war ein Feld, als ich ins Krankenhaus kam.“

Tragisch, nicht wahr? Noch unverantwortlicher wird folgender Fakt: In diesen neun Jahren Krankenhausaufenthalt hat sie genau 23 kg abgenommen.

****23 kg!!!!****

Er weiß nicht, ob das Krankenhaus irgendwas getan hat. Die Frau hat seine Diät durchgezogen und hat innerhalb von einem Jahr 109 kg abgenommen.

Auch arbeitete sie mit dem Trainingssystem/Bandsystem nach Dr. John Jaquish, Biomechaniker.

Wer ist Dr. John Jaquish?

- Dr. John Jaquish hat jahrelang geforscht und verbesserte Ansätze für die Gesundheit entwickelt. Er ist der Erfinder der effektivsten medizinischen Technologie zum Aufbau von Knochendichte, die jetzt mit Tony Robbins und OsteoStrong für den schnellen klinischen Einsatz zusammenarbeitet.
- Erfinder von X3, einer Technologie, die nachweislich Muskeln viel schneller aufbaut als konventionelles Gewichtheben – und das bei geringstem Risiko für Gelenkverletzungen. Dr. Jaquishs Methoden werden beim Training der weltbesten Elite-Athleten eingesetzt, unter anderem von der gesamten Miami Heat Organisation, verschiedenen NFL- und NBA-Spielern sowie Olympioniken.
- Er ernährt sich selbst carnivore.

Das Denken verändert sich auch in der Forschung

Am Ende des Interviews sprach er von einem sich langsam etablierenden, ändernden Denken. Eine Gruppe von Ärzten aus New York ist begeistert von der Keto-Carnivore-Ernährung in seinem Hause. Sie haben Stiftungsgelder erhalten und wollen bei ihm die Stoffwechselgesundheit in einer betreuten Wohneinrichtung erforschen.

... und zu guter Letzt: Drei Rezepte für den Einstieg

Carnivor: Fleisch, Eier, Milchprodukte, Käse, Fisch, Gewürze bei Bedarf
Keto: mit Gemüse und/oder Obst, Avocado

FRÜHSTÜCK: Rührei mit Speck und Avocado

Zutaten (für 1 Person):

- 3 Eier
- 2 Scheiben Speck (oder Bacon)
- 1/2 Avocado
- 1 EL Butter oder Ghee
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung:

- Den Speck in einer Pfanne knusprig ausbraten, herausnehmen und beiseitelegen.
- Im Speckfett (oder zusätzlicher Butter) die Eier verquirlen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zusammen mit dem Speck und der in Scheiben geschnittenen Avocado anrichten.
- Optional mit frischen Kräutern bestreuen.

Reich an gesunden Fetten, Protein und Cholin (wichtig für die Gehirnfunktion).

MITTAGESSEN: Saftiges Rindersteak mit Kräuterbutter und Spargel

Zutaten (für 1 Person):

- 1 Rindersteak (z. B. Rumpsteak oder Entrecôte, ca. 200-250g)
- 100-150g grüner Spargel
- 2 EL Butter (für Kräuterbutter)
- 1 Knoblauchzehe
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl oder Ghee zum Anbraten

Zubereitung:

- Das Steak mindestens 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer heißen Pfanne mit Öl/Ghee von jeder Seite 3-4 Minuten anbraten (je nach gewünschter Garstufe).
- In den letzten 2 Minuten Butter, Knoblauch und Kräuter hinzufügen und das Steak damit begießen.
- Den Spargel in der gleichen Pfanne 5-7 Minuten anbraten, bis er bissfest ist.
- Steak kurz ruhen lassen, dann mit dem Spargel und Kräuterbutter servieren.

Hochwertiges Protein, Eisen, B-Vitamine und gesunde Fette für optimale Gehirnfunktion.

ABENDESSEN: Cremige Hähnchenpfanne mit Brokkoli

Zutaten (für 1 Person):

- 150g Hähnchenbrust oder Hähnchenschenkel
- 150g Brokkoli
- 100ml Sahne (mind. 30% Fett)
- 1 EL Butter oder Ghee
- 1 kleine Zwiebel (optional)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Optional: geriebener Käse (Parmesan oder Cheddar)

Zubereitung:

- Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden - goldbraun anbraten.
- Herausnehmen und beiseitelegen.
- Den Brokkoli in Röschen teilen - anbraten in der gleichen Pfanne 5 Minuten
- Optional die fein gewürfelte Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten.
- Mit Sahne ablöschen 3-4 Minuten köcheln lassen, bis Brokkoli bissfest.
- Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben und würzen.
- Optional mit geriebenem Käse bestreuen und schmelzen lassen.

Leicht verdaulich, reich an Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen

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>



****4-in-1 Notizbuch – Ein Heft, alle Möglichkeiten!****

Liniert, kariert, blanko und Punktraster – alles in einem Buch! Alle 10 Seiten wechselt das Format, perfekt für Schule, Kreativität und Ferien. 150 Seiten DIN A5 mit süßem Meeresschildkröten-Cover.

Ideal für Kinder von 6-12 Jahren – ob als Geschenk oder für den täglichen Gebrauch. Schluss mit Heft-Chaos, hello Kreativität!

****Vielseitig. Praktisch. Einzigartig.****

https://www.amazon.de/Notizheft-Meeresschildkröte-149-Seitenmix-Mix-Notizbuch/dp/B0FZCBXC7J/ref=sr_1_5



****Fröhlicher Oktopus – Dein Begleiter für kreative Momente!****

150 linierte Seiten DIN A5 warten auf deine Geschichten, Ideen und Gedanken. Mit dem liebenswerten Oktopus-Cover und dreisprachiger Beschriftung (DE · EN · F) ist dieses Notizbuch der perfekte Begleiter für Schule, Zuhause und unterwegs.

Ideal für Schreibfans, Zeichentalente und alle, die das Meer lieben. Auch als Geschenk ein echter Hingucker!

****Schreiben. Träumen. Kreativ sein.****

https://www.amazon.de/OKTOPUS-Notizheft-Notebook-Gedanken-thoughts/dp/B0FYVRF7F1/ref=sr_1_7?__mk_de_DE



MAMAS SPRÜCHE

Mit dem Glück geht es oft
wie mit der Brille:
Man hat sie auf der Nase
und weiß es nicht.
Volksmund

Bist du heiter,
sag es weiter!
Drückt dich ein Stein,
trag ihn allein.
Volksmund

Das Schicksal nimmt
nichts,
was es nicht gegeben
hat.
Seneca

Fleiß ist aller
Tugend Anfang.
"Alter Fritz"

Freude kann man nur
haben,
wenn man auch Freude
macht.
Karl Barth

Wenn man lange genug
wartet,
wird's das schönste
Wetter.
Japan

Fünzig Prozent Talent
genügen, wenn man sie
durch fünfzig Prozent
Arbeit ergänzt.
Robert Stolz

Dem Fleiß ist keine
Wand zu fest, dem Mut
kein Abgrund
unerträglich.
Novalis

Wer sich nicht schämt
zu fragen, dem wird
man vieles sagen.
aus Kasachstan

Das Gewissen des
Menschen ist das
Denken Gottes.
Victor Hugo





Mystische Externsteine

Externsteine: Mystik oder Touristenmagnet?

„Wo ist Willi?“

„Was sind das für Steine?“

„Nein, die Bastei an der Elbe ist es nicht. Die ist anders!“

Begeistert verfolgte ich seinen Bericht und dachte: „Na ja, soweit ist es auch nicht!“
Das war vor gut zwei Jahren. Facebook hat schon mal Vorteile, wenn man die Welt vom Wohnzimmer aus bereisen will.

„Da will ich auch mal hin!“ Schnell war dieser Blitzgedanke vergessen.

Ich dachte, hier sei ein heiliger Ort.

Unsere Ahnen! Eine Thingstätte!

Ich war noch nie bei solch einer Stätte, das muss etwas Besonderes sein!

Doch die Realität traf mich wie ein Blitzschlag.

Ein großes Picknick um 11 Uhr unter einem Baum.

Musik von irgendwoher von der Welt.

Dann startete noch jemand mit afrikanischen Trommeln und ein weiterer bevorzugte indische Musik.

Ich wurde verrückt.

Nichts mit Ruhe!

Keine Stille!

Ein absoluter Kulturschock!

Meine Seele schrie.

Ich wollte mich hier erholen.

„Hexen, die sich auf dem Weg zum Blocksberg verflogen hatten, traf ich nicht!“

Kein Buch konnte mich auf diese „Vielfalt“ vorbereiten.

Die Besichtigung

Weiter zu meinen Steinen. Am Vortag hatte ich die „Doppelkarte“ Hermann-Steine für 8 € gekauft. Den Steinbezirk betrat ich und bestieg zuerst die hintere Steingruppe.

Seit diesem Tag bin ich glücklich, dass ich kein Gartenzwerg bin. DIN-Normen wurden absolut nicht eingehalten. Vielleicht gab es doch „Riesen“. Zu meiner großen Erleichterung gab es beidseitig einen Handlauf zum Halten und Hochziehen.

Die Aussicht war herrlich, die Sonne strahlte und der Wind blies kühl und munter.

Ein Glück, dass ich meine Jacke anhatte.

Den Gegenverkehr vorbeilassend, runter und rüber zum nächsten Aufgang.

Über die Brücke?

Und jetzt nochmals Treppen steigen!

Über die Brücke? Oh, nein! Etwas in mir zweifelte. Angst keimte auf.

Viele trauten sich nicht und blieben unten! Es gab Sitzbänke.

Ich habe bezahlt!

Ich gehe hoch!

Ich will Bilder von oben machen.

Deswegen stapfte ich mutig hoch.

Es gab auch Gegenverkehr!

Ist es eng hier.
„Oh, die Brücke!“, skeptisch betrachtete ich sie.
Neu gemacht!
Viel Holz!
Sieht stabil aus!
Ach, auf der anderen Seite standen mutige Besucher.
Mein Herz machte einen kleinen Sprung!
Ich war wieder mutig.
Ich habe es geschafft.

Mein Innerstes jubelte, als ich diese kleine Nische erblickte. Das Sacellum hatte mich magisch angezogen, doch dazu später. Einfach schön.
Runter und raus. Dieser Lärm störte. Dann zwischen den Felsen durch.

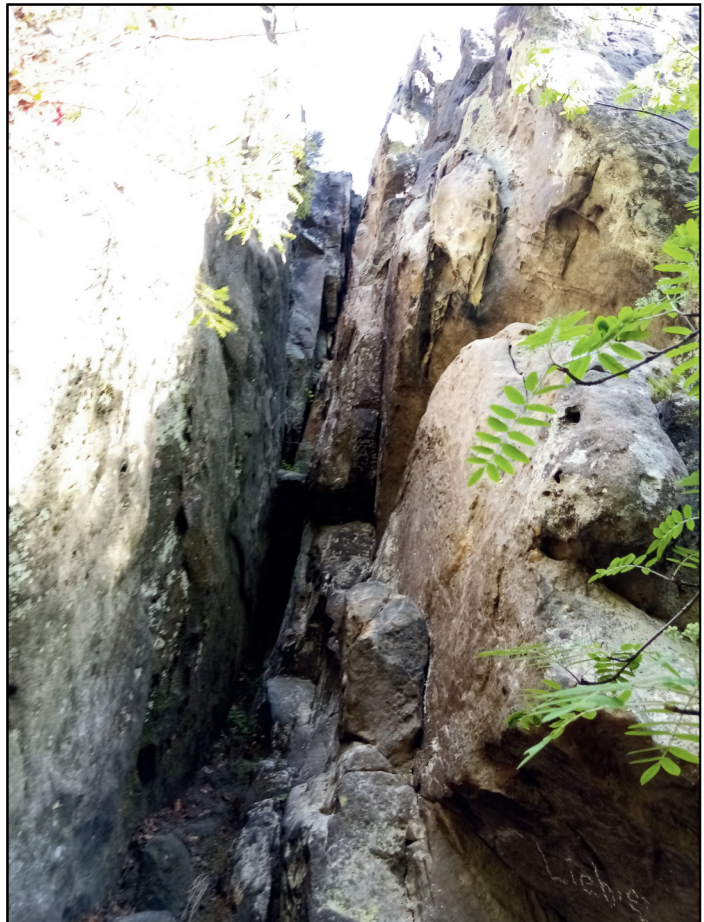
Die Wanderung

Es gibt einen schönen Wanderweg. Man geht geradeaus bis zur nächsten Kreuzung, dann erste links, nächste links. Der Weg geht an der Rückseite der Externsteine vorbei. Wunderschön!

Meine persönliche Weltbildzerstörung

Später am Tag, rückseitig der Externsteine, traf ich auf einen Kreis, der Kali herbeirief. Ich war geschockt und dachte mir, dass ich es mir verflucht stark überlegen würde, wen ich anrufe. Unsere Frau Holle wurde mit Kali verglichen. Fremde Götter!

Du sollst keine fremden Götter neben mir haben!“, dachte ich.
Von da oben wird das Licht Kalis zu uns kommen. Hier ist ein Fuß abgebildet. Wir stellen uns drauf und erhalten die Lichtdusche Kalis.



Von da oben sollte die Lichtdusche kommen.

Wer ist Kali?

Kali wird seit Jahrtausenden in Indien verehrt und ist eine hinduistische Göttin. Sie gilt als Göttin der Zeit, der Transformation und der Zerstörung (d. h.: Zerstörung des Egos, der Unwissenheit). Sie wird dunkel, mit Schmuck aus Schädeln und herausgestreckter Zunge dargestellt.

In Deutschland taucht sie vor allem im Umfeld von Esoterik, New Age und modernem Neo-Heidentum auf.



Religiöser, kultureller Mischmasch

In diesem kulturellen, religiösen, esoterischen Mischmasch befinden wir uns heute. Für eine Zeitspanne von 432.000 Jahren befinden wir uns im Calijug. In Indien wird es das Zeitalter der Finsternis genannt (Schulz, S. 51f).

Dieses Zeitfenster kann verkürzt werden, wenn wir, die Menschen, gelernt haben, glücklich und friedlich zusammenzuleben und uns auch geistig und seelisch weiterzuentwickeln. Viele nennen es Aufsteigen.

Wenn wir es nicht schaffen, werden wir uns in Steinzeithöhlen wiederfinden, Bandkeramiker sein und erneut mit Säbelzähntigern kämpfen, um dann in den folgenden 24.000 Jahren zu erkennen, was Leben, „echter“ Mensch sein, wirklich bedeutet. Es sind schon viele Hochkulturen untergegangen.

Oh, meine Fantasie!

Der Weg geht weiter und nochmals gibt es eine Möglichkeit, auf einen Stein zu treten, um eine schöne Aussicht und das Treiben vor den Steinen zu genießen. Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk möglichst mit Knöchelschutz und gutem Profil an.

Historischer Abriss

Der Durchgang zwischen den Felsen wurde im Laufe der Geschichte verbreitert. Hier fuhr von 1918 – 1958 die Straßenbahn von Detmold nach Paderborn.



Der heute angelegte Teich war ursprünglich eine Idee der Fürstin Pauline (1769–1820). Damals legten die damaligen Mühlenbesitzer aus Angst vor wirtschaftlichen Verlusten dagegen Einspruch ein.

Bereits die Fürstin hatte die Vision, die Externsteine zu einem Ausflugsort – einer Touristenattraktion – umzubauen. Sie nahm bauliche Veränderungen vor und ließ das im 17. Jahrhundert errichtete Jagchloss abreißen.

Fürstin Pauline

Fürstin Pauline zur Lippe war mit Fürst Leopold I. zur Lippe (1767–1802) verheiratet. Mit 34 Jahren verstarb er nach langjähriger schwerer Krankheit. Fürstin Pauline übernahm die Regentschaft für den gemeinsamen sechsjährigen Sohn Leopold II.

Sie war sehr rege und eine kompetente, weitsichtige Regentin. In dieser Zeit entstanden Schulen, Einrichtungen für Behinderte und sie verbesserte das Gesundheitswesen.



Steine 17. Jahrhundert



Steine zur Zeit Fürstin Pauline

Fürstin Pauline war eine geschickte Diplomatin und brachte das Fürstentum durch die Wirren der napoleonischen Kriege. Im Jahre 1807 reiste sie nach Paris und hatte eine Audienz bei Kaiser Napoleon. Ihr gelang es, die Selbstständigkeit des Fürstentums Lippe im Rheinbund zu sichern.

Im Museum in Detmold kann man die Kleidung und auch die Rechnungen der französischen Schneider sehen. Hier lernte ich etwas über Hermann und die Errichtung seines Denkmals, das wunderschön mitten im Teutoburger Wald steht.



Detmold ist eine reizvolle Residenzstadt. Ein netter Herr bot mir eine kleine, private Stadtführung an. Ihn durfte ich bei Rudolfs Rostbratwurst kennenlernen. Detmold ist eine Reise wert.

Das Schloß



Die Innenstadt



Die Religion

Die Steine lagen neben dem Hellweg, einer Handelsfernstraße von Aachen, Köln, Detmold, Helmstedt hoch in den Norden. Sicherlich haben Händler und Reisende hier pausiert.

Belegt ist, dass der Abt Bernhard von Werden und Helmstedt bereits seit 1129 hier Station machte. Er ließ Gottesdienste feiern. Es folgten Mönche, Eremiten. Frömmigkeit und klösterliches Leben hielten Einzug.

„Die Abnahme Jesu vom Kreuz“



Wir sehen ein in den Sandstein gehauenes Meisterwerk; es ist die älteste aus massivem Fels geschaffene Großplastik nördlich der Alpen. Im zentralen, größten Register steht das Kreuz, an dem Nikodemus – erkennbar an seinem in den Nacken gerutschten Helm – auf einem gebogenen, pflanzenartigen Gebilde steht. Von dort aus hat er den Leichnam Jesu Christi bereits vom Kreuz gelöst und reicht ihn behutsam nach unten.

Josef von Arimathäa fängt mit expressiv hervorgehobener Anstrengung den herabsinkenden Leib auf. Die trauernde Maria nimmt den Kopf ihres Sohnes in ihre Hände und neigt ihr eigenes Haupt zu ihm, wobei ihr Kopf heute leider zerstört ist.

Ihr gegenüber steht unter dem Kreuz der Jünger Johannes, der an dem Buch in seinen Händen zu erkennen ist. Im oberen Register erscheint oberhalb des Querbalkens der auferstandene Christus mit Kreuznimbus und Siegesfahne, der eine kleine, ihm ähnlich gekleidete Kindgestalt im Arm trägt. Seitlich davon deuten die Figuren von Sonne und Mond die kosmische Bedeutung dieses Ereignisses an. Im unteren Register knien zwei Figuren, oft als Adam und Eva gedeutet, die von einem zweibeinigen, geflügelten Drachen umfasst werden und sehnsüchtig zum Kreuz hinaufblicken.

Diese tiefgründige, dreistöckige Darstellung vereint biblische Geschichte, kosmische Symbole und die Hoffnung auf Erlösung, was Sie bei Ihrem Besuch sicher sehr beeindruckt wird.

Die Zerstörungen sollen laut unserer Führerin schon seit ca. 200 Jahren existieren. Die Beine wurden abgeschlagen. Die linke Statue, die nur noch wie lange Haare aussieht, stellt Maria dar.

Nebenbei bemerkt habe ich Zerstörungen ähnlicher Art nicht nur in Deutschland, sondern auch in Belgien und Frankreich bemerkt.

Das Sacellum



Das Sacellum ist eine Höhenkapelle, ein heiliger Ort mit einem Altarstein. Der Name kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „heiliger Ort“ oder „Heiligtum“. Über diesen Altarstein gibt es große Diskussionen: Manche Forscher meinen, er sei römischen Ursprungs oder sogar noch älter, was bedeuten würde, dass die Externsteine schon in vorchristlicher Zeit als Kultstätte dienten. Andere sehen ihn als ein mittelalterliches Relikt an. Unabhängig von seinem Alter ist das Sacellum ein besonders kraftvoller Ort, der nach Osten ausgerichtet ist, um morgens die aufgehende Sonne zu beobachten. Dieses runde Fenster ist exakt auf den Sonnenaufgang zur Sommersonnenwende ausgerichtet, was zu der Vermutung führt, dass dieser Raum für astronomische Beobachtungen genutzt wurde.

Die Höhlen und Felskammern der Externsteine



Die Externsteine sind nicht nur oberirdisch beeindruckend, sondern beherbergen auch künstlich in den Sandstein geschlagene Kammern und Grotten. Am sogenannten Grottenfels befinden sich drei miteinander verbundene Räume: Die Kuppelgrotte mit ihrem runden, nach oben sich weitenden Grundriss, die Hauptgrotte mit einem halbkugelförmigen Becken im Boden und die Nebengrotte mit Zeichen an der Wand, die einst als Runenzeichen gedeutet wurden. Heute sieht man darin die Darstellung eines Galgens. Der Raum diente als Gefängnis der Stadt Horn.

Diese Grotten sind nur mit einer gebuchten Führung zu besichtigen. Uns wurde gesagt, dass das halbkugelförmige Becken eine Feuerstelle war. Ich lasse es mal kommentarlos so stehen. Diese Grotten waren zeitweise bewohnt. Zu Beginn lebten hier Einsiedler und Mönche. Später auch Familien, die in dem Wald arbeiteten, heißt es.

Das Arkosolium, Treppen und Kanzel



Blick auf Sprechfelsen hinter dem Gitter



Das **Arkosolium** liegt am Fuße des Felsens. Es ist ein „Grab“. Über dem Grab ist ein Bogen und unten sieht man eine Aussparung für einen Leichnam.

Treppen im Hintergrund zum „Sprechfelsen“. Man vermutet, dass an dieser Stelle, wie in Oberammergau, die Passion Jesu aufgeführt wurde.

Sehen wir ihn realistisch als „Sprechfelsen“, eine Art „Kanzel“, von der verkündigt werden konnte: religiöse, esoterische, heidnische oder politische Inhalte, Gerichtsbeschlüsse – je nach der aktuellen Rolle und Aufgabe der Externsteine.

Friedliche Christianisierung der Sachsen unter Karl dem Großen?

KARL der Große (747/748–28.01.814, ab 768 König, Kaiser ab 25.12.800, Krönung in Rom)

Psalm 118, 23

Es sitzen auch die Fürsten und reden wider mich; die sind meine Ratsleute.

Herleitung des Namens Ostpfahle / Ostfale

Doch irgendwie landeten immer mehr Bilder und Berichte über die Externsteine auf meinem Tisch. Dann fiel mir das Manuskript von Peryt Shou „Die Geisteswaffe des nordischen Menschen“ in die Hand. Es wurde berichtet, dass diese Steine ein Versammlungsort, eine Gerichtsstätte der im Großraum lebenden Stämme gewesen sein soll.

Der Nachbarort ist Horn. Laut dem Ortsnamenbuch von R. Schulz bedeutet Horn „Gericht“.

Vor den Externsteinen soll mittig ein Pfahl gestanden haben. Danach erhielten sie ihren Namen: die Ostpfahlen, Westpfahlen, südlich die Pfälzer... nördlich die eigentlichen Phälinger in der Mark Hoya der Angrivarier, welche sich selbst nach dem Sonnen-Zeichen Ingo oder Ang benannten.

Sie wahrten das Geheimnis des erdentsprungenen deutschen Ur-Geschlechtes, von dem auch Tacitus redet, der pfälzischen Rasse. So wurde auch hier in heiligen Kulte der Eingang des Gottes in die Erde und seine Erneuerung aus ihr gefeiert.“ (Shou, Seite 5)

Vielleicht kennen Sie „Ang“, so geschrieben: „Ank(h)“. Doch wäre dies wieder ein anderes Thema.

Ich fand eine Skizze der Steine. Auf dieser waren Runen eingezeichnet (S. 3). „Ziemlich phantasievoll“, so mein Gedanke. Ich konnte diese nicht entdecken. Ebenso besprach der Autor die Energien vor Ort. Schlussfolgernd könnte dieser Ort im „Urglauben der Teutonen“ ein „sehr bedeutungsvoller Ort“ sein.

Karl der Große bei den Externsteinen

Paderborn spielte während der Sachsenkriege eine bedeutende Rolle in der Politik Karls des Großen. Nachdem Karl im Jahr 772 seinen Feldzug gegen die Sachsen begonnen hatte, entwickelte sich die Region um die Paderquellen zu einem wichtigen Stützpunkt für seine militärischen und politischen Aktivitäten. Karl ließ hier eine Pfalz errichten, die als Verwaltungs- und Herrschaftszentrum diente.

Im Jahr 777 hielt er hier eine große Reichsversammlung ab, zu der fränkische Adlige, Geistliche und auch Vertreter der Sachsen erschienen. Dies war ein erster großer Schritt zur Christianisierung der Sachsen. Auch die ersten Taufen erfolgten bei dieser Versammlung.

Die Sachsenkriege dauerten von 772 bis ca. 804 und damit 32 Jahre. Karls Gegner waren die sächsischen Stammesverbände der Westfalen, Engern, Ostfalen und Nordalbingier. Diese lebten nicht in einem einheitlichen Staat, sondern in mehreren Stammesgebieten.

Wiederholt kam es zu Aufständen gegen die fränkische Herrschaft. Die bekannteste Persönlichkeit des Widerstands war Widukind. 782 ließ Karl ca. 4.500 aufrührerische Sachsen in Verden enthaupten. Er lud sie unter falschen Versprechungen ein.

Die Gründe für Karls Vorgehen waren sowohl politischer als auch religiöser Natur. Einerseits wollte er die Grenzen seines Reiches sichern und die wiederkehrenden Überfälle auf fränkisches Gebiet beenden. Andererseits verstand er sich als christlicher Herrscher, der die Ausbreitung des „wahren Glaubens – des Christentums“ fördern sollte. Die Unterwerfung der Sachsen und ihre Christianisierung waren daher eng miteinander verbunden.

Paderborn und die Lippequellen lagen dabei an einer strategisch günstigen Stelle zwischen dem fränkischen Kernland und den sächsischen Gebieten. Von hier aus konnten Feldzüge organisiert, Verhandlungen geführt und die Eingliederung der Sachsen in das Frankenreich vorangetrieben werden.

Die Lippequelle eignete sich nicht nur aus strategischen Gründen als Treffpunkt und Herrschaftszentrum. Als Ursprung eines Flusses, der tief in das Sachsenland hineinführte, besaß sie auch eine symbolische Dimension. Die christliche Ordnung entsprang gleichsam an der Quelle und breitete sich entlang ihres Laufes aus. Spätestens gegen Ende des 8. Jahrhunderts geriet auch der Raum der Externsteine zunehmend unter fränkisch-christlichen Einfluss. Ob die Felsen zuvor eine besondere religiöse Bedeutung für die Sachsen besaßen, lässt sich heute jedoch nicht mehr mit Sicherheit feststellen.

Es kam zur großen Zwangsumsiedlung der Sachsen. Karl riss sie aus ihrem gewohnten Umfeld, ihrem Kulturkreis, ihren Riten, Nachbarschaften, Traditionen, Sprachen... heraus.

Im Jahr 782 fand an den Lippequellen/Lippspringe eine weitere Reichsversammlung statt. In ihrem Zusammenhang wurde die sogenannte „Capitulatio de partibus Saxoniae“ – „Blutgesetze“ erlassen, ein Gesetzeswerk zur Eingliederung der Sachsen in das Frankenreich und zur Durchsetzung des christlichen Glaubens.

Lesen Sie hier von dieser Grausamkeit:

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

Die Todesstrafe für heidnische Praktiken wie Opfer an heiligen Hainen, Verweigerung der Taufe oder Feindschaft gegen Christen...

Hierzu passt:

„5. Mose 12, 2-3:

2 Verstöret alle Orte, da die Heiden, die ihr vertreiben werdet, ihren Göttern gedient haben, es sei auf hohen Bergen, auf Hügeln oder unter grünen Bäumen,

3 und reißet um ihre Altäre und zerbrechet ihre Säulen und verbrennet mit Feuer ihre Haine und die Bilder ihrer Götter zerschlaget, und vertilget ihren Namen aus demselben Ort.“

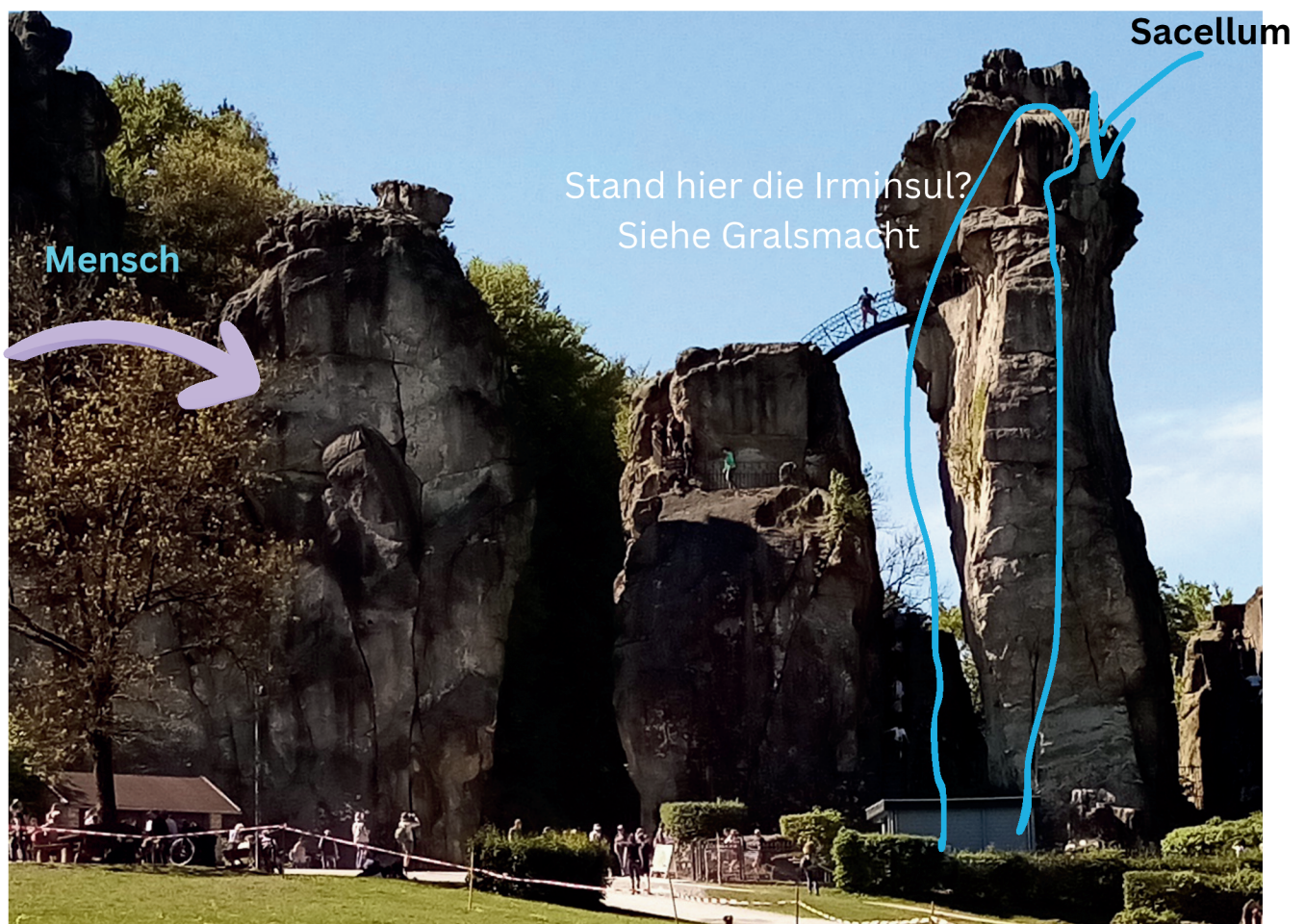
Zurück zu den Externsteinen

Die Irminsul

Karl ließ die Irminsul, ein Heiligtum der Germanen, zerstören.

Meine Fremdenführerin wies daraufhin, dass man Verschiedenes an den Steinen erkennen kann. Einen Pudel, einen Menschen... Ich konnte nichts erkennen.

Der Felsen links vom Felsendurchgang zeigt einen Menschen. Rechts der Felsen mit der Brücke und dem Sacellum – hier soll die Irminsul gestanden haben.



Der Anfang der deutschen Geschichte: Hermann und die Römer

Psalm 118, 22

Wende von mir die Schmach und Verachtung; denn ich halte deine Zeugnisse.

Die Varusschlacht gilt als Anfang der deutschen Geschichte. Da die Römer und ich nie besonders befreundet waren, fuhr ich zuerst nach Detmold ins Museum, um mein Allgemeinwissen aufzupolieren.

Segestes

Er gehörte wie Hermann dem cheruskischen Stammesadel an. Dies war eine kleine führende Elite innerhalb des Adels. Segestes war romtreu. Er versuchte, Hermanns Plan an Publius Quinctilius Varus zu verraten. Doch dieser glaubte ihm nicht. Hermann muss seine Rolle als ergebener Adeliger im römischen Militärdienst sehr gut gespielt haben.

Hermann wollte Thusnelda, die Tochter Segestes, zur Frau nehmen. Diese war von ihrem Vater bereits versprochen worden. Arminius entführte sie. Einige Zeit nach der Varusschlacht nahm Segestes seinen Schwiegersohn gefangen. Arminius kam irgendwie frei.

Mittlerweile hielt Segestes seine schwangere Tochter gefangen. Arminius belagerte diesen Ort. Irgendwie muss es seinem Schwiegervater gelungen sein, eine Nachricht nach Xanten oder Köln zu schicken. Germanicus eilte herbei und befreite sie. Segestes erhielt einen sicheren Wohnsitz in der alten Provinz, linksrheinisch.

Als „Gegenleistung“ übergab er seinen Sohn Segimundus, seine Tochter Thusnelda und seinen Enkel Thumelicus als Gefangene an Germanicus. Alle drei wurden als Gefangene beim Triumphzug zu Ehren Germanicus am 26. Mai 17 den Römern vorgeführt.

Der Vater Segestes saß auf der Ehrentribüne. Die weiteren Lebensläufe aller Vier verbleiben vorerst im Dunkel der Geschichte.



Mit Beteiligung Arminius gab es in den Jahren 14 und 15 weitere Kämpfe zwischen Römern und Germanen. Kaiser Tiberius stellte die Kämpfe westlich des Rheins im Jahre 16 ein. Dadurch konnten sich deutsche Sprache, Kultur und Glaube ohne drohende Romanisierung weiterentwickeln.

Hermann = Arminius

Der Junge Hermann wurde in Rom erzogen und verinnerlichte die gesamte römische Struktur, Gesetzgebung, Politik, das Militär. Bis heute ist es ein Fakt, dass Kinder sehr gut geformt oder schulisch indoktriniert werden können. Sie sind am einfachsten zu beeinflussen.

Sieger bestimmen die offizielle Geschichtsschreibung, so wie in Deutschland nach dem II. Weltkrieg geschehen. Die Inhalte der Schulbücher fallen unter Landeshoheit. Je nach politischer Richtung der Landesregierungen werden die Inhalte immer angepasst. Die Umerziehung geschieht weltweit täglich im großen Stil.

Zurück zu Hermann

Er gehörte dem cheruskischen Stammesadel an, der im römischen Militärdienst stand. Er war Anführer einer römischen Hilfstruppeneinheit im Dienste Roms mit militärischer Führungsverantwortung. Hermann wusste, wie die Römer ticken. Arminius war seinem Vorgesetzten Publius Quinctilius Varus sicherlich treu ergeben. Vermutlich hatte er ursprünglich nicht vor, Varus anzugreifen. Ich verzichte auf weitere Spekulationen.

Hermann brachte die Stammesführer der Cherusker, Brukterer, Usipeter, Chatten, Chattuarier, Tubanten, Angrivarier, Mattiaker und weitere Stämme zusammen. Sicherlich musste er viel Überzeugungsarbeit leisten. Schließlich stand er im römischen Dienste. Weiter ist die römische Militärmacht zu beachten.

Varus war unterwegs mit 3 Legionen (XVII, XVIII, XIX), 3 Alen (Reitereinheiten) und 6 Kohorten. Mit ca. 15.000 bis 20.000 Soldaten, 5.000 Reitern sowie Zimmerleuten, Köchen, Tross, Handwerkern, Händlern, Bediensteten, Maultiertreibern, Knechten, Schmieden, Ärzten, Schreibern, Sklaven, Frauen und Kindern einiger Soldaten, Wagenführern, Prostituierten und weiteren Begleitern bewegten sich vermutlich mehrere Zehntausend Menschen durch das Land. Es wird geschätzt, dass diese Militärkolonne ca. 15 km bis 20 km lang gewesen sein kann.

Für die Germanen bot gerade diese langgezogene Kolonne ein ideales Ziel. Es wird vermutet, dass Varus vielleicht vorhatte, die Externsteine zu zerstören.

Diese sollen ein hohes Heiligtum aller Germanen, Teutonen, Teutschen (zwecks besserer Darstellung und Unterscheidung wurde hier „deutsch“ mit T geschrieben) gewesen sein.

Der Zug ging durch den Teutoburger Wald. Gesagt wird, dass diese Varusschlacht bei Bramsche/Osnabrück stattgefunden haben soll, doch warum heißt es Teutoburger Wald und warum wird die Landschaft anders beschrieben? (<https://gralsmacht.eu> ab Folge 850).

So gibt es eine Möglichkeit, die nicht in der gängigen Literatur begründet wird. Lassen wir uns auf ein Gedankenspiel ein. Vielleicht hatte Arminius erlebt, dass Varus auf Anordnung den Menschen der „eroberten Gebiete“ Tribute abnahm. Sein Verhalten war sehr „hochnäsig“ und „diktatorisch“.

Oder war es, weil die römischen Legionen nahe der Externsteine vorbeigingen und dieses Heiligtum zerstören wollten? Je nach Literatur heißt es, dass die Externsteine das Heiligtum der Germanen seien. Und spinnen wir nun den Faden weiter:

An den Steinen wurden germanische Götter angerufen. Dieser Gedanke ist wichtig für das folgende spannende Gedankenspiel.

Externsteine / Hypothese

In der römischen Literatur findet man anscheinend kein Wort über die Externsteine. Gut, wenn man da war und wirklich so eine Schlappe erhalten hat, dann würde man den wahren Grund auch unter den Teppich kehren.

Würde man den Sieg der Germanen nahe der Externsteine anerkennen, dann gäben die Römer zu, dass ihre Götter schwächer seien. Das geht absolut nicht. Sie würden ihre Vormachtstellung verlieren.

Die Römer machten es sich zur Aufgabe, alles, was an Glaube, Tradition, Kultur erinnerte, zu zerstören. Sie verfolgten, so wie es heute immer noch gemacht wird, die Politik der verbrannten, zerstörten Erde.

„5. Mose 12, 2-3: 2 Verstöret alle Orte...“

Runen

Es heißt, dass es Runen in die Externsteine eingeritzt wurde.

Auch soll, was ich leider nicht gefunden habe, das "Vater unser" in Runen auf dem Felsen eingeritzt sein.

Doch ein Bild oder Rune wurde uns in der Grotte gezeigt. Lange scheint man überlegt zu haben, was abgebildet ist. Man einigte sich auf einen Galgen.

Kinder sahen ein Gestell sein, das man über das Feuer stellt, um ein Spanferkel zu braten.

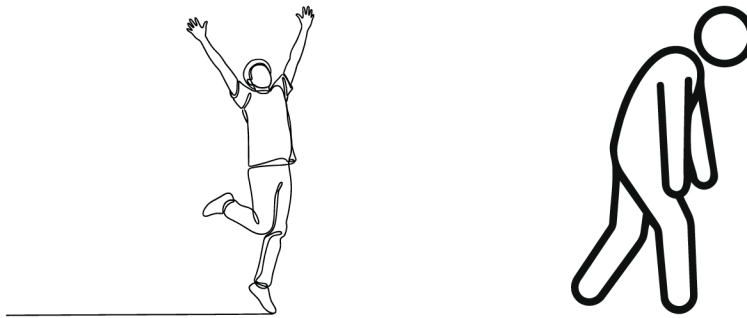
Offiziell einigte man sich auf die Darstellung eines Galgens. Schaut man die beiden Senkrechten an, so könnte man tatsächlich eine Rune hineininterpretieren. Die Yrr Rune.

Die Yrr - Rune stellt den Umsturz der Mann-Rune dar. Es ist das Zeichen unserer Zeit, der Abkehr von der Natur und Religion, des Umsturzes, der Gottlosigkeit, des Goldwahnes. OR, Gold, wird zu ör, Geld, mißbraucht, getrübt. (aus Gorsleben S. 171)



Dieses Zeichen kennen wir als Friedenszeichen. Wenn die Beschreibung wirklich stimmt, bewirkt dann dieses Zeichen wirklich das, was die Träger beabsichtigen auszudrücken oder vielleicht doch etwas anderes? Wer die Bedeutung und deren hinterlegte Kraft der Zeichen und Symbole kennt und versteht, wird immer vorsichtiger mit ihrer Benutzung.

Wenn man sich freut und jubelt, werden beide Arme nach oben gestreckt. Ist das Gefühl traurig, vom Verlust geprägt, ist der Gang gebückt und die Arme hängen tief. Also könnte man überlegen, was das berühmte PEACE-Zeichen wirklich bedeutet.



Vielleicht liegt gerade darin das Geheimnis der Externsteine. Jede Zeit hat ihre Spuren hinterlassen und ihre eigenen Vorstellungen in die Felsen hineingetragen. Der Historiker sucht nach Quellen, der Archäologe nach Befunden, der Gläubige nach Glauben und der Wanderer nach einem schönen Ausflugsziel. Die Steine selbst schweigen. Sie laden jedoch jeden Besucher dazu ein, Fragen zu stellen und sich selbst auf die Suche nach Antworten zu machen. Lauschen Sie ins Universum!

Links und Literatur

1. Die Bibel oder die ganze heilige Schrift des Alten und Neuen Testaments nach der deutschen Übersetzung D. Martin Luthers, Neu durchgesehen nach dem vom Deutschen Evangelischen Kirchenausschuss genehmigten Text, American Bible Society Instituted in the year 1816, New York 2.
<https://www.gralsmacht.eu/> (ab Artikel 849ff)
3. <https://reise-geheimtipp.de/2025/05/20/die-externsteine-preise-und-oeffnungszeiten/>
4. Kusch, Heinrich; Kusch, Ingrid: Geheime Unterwelt – Das Vermächtnis der Jahrtausende alten unterirdischen Völker, 2024, 4. Auflage, Bad Vöslau
5. Schulz, Rainer: Die wahre Bedeutung der deutschen Ortsnamen - Das Ende der Rom- und Slawenlegende, 2021, 4. Auflage, ohne Ort
6. Schulz, Rainer: Germaniens reine Seele, 2022, 6. Auflage, Selbstverlag, ohne Ort
7. Shou, Peryt: Die Geisteswaffe des nordischen Menschen, Manuskript, o. J., Selbstverlag, Berlin
8. Thorsson, Edred: Rune Might, the secret practices of the German Rune magicians, 2018, Rochester, Vermont
9. <https://de.wikipedia.org/wiki/Thusnelda>
10. https://de.wikipedia.org/wiki/Leopold_I._%28Lippe%29
11. https://de.wikipedia.org/wiki/Blutgericht_von_Verden
12. https://de.wikipedia.org/wiki/Reichsversammlung_782
13. https://de.wikipedia.org/wiki/Capitulatio_de_partibus_Saxoniae
14. Gorsleben, Rudolf John: Hoch-Zeit der Menschheit - Das Welt-Gesetz der Drei oder Ensthen - Sein - Vergehn in Ursprach - Urschrift - Urglaube - aus den Runen geschöpft, ca. 1930



Trinken Sie nicht nur Wasser, trinken Sie Leben!

Wollen Sie endlich mehr Wasser trinken und eine gesunde Gewohnheit aufbauen? Dieses Trinktagebuch ist Ihre persönliche Trinkerinnerung und Wasser Challenge in einem – für 5 Monate voller Selbstfürsorge.

Dokumentieren Sie täglich Ihre Wasserzufuhr und erleben Sie, wie bewusste Hydration Ihr Wohlbefinden verändert: mehr Energie, ein besseres Hautbild und ein gestärktes Immunsystem. Richtig trinken ist keine Pflichtübung, sondern ein liebevoller Akt der Achtsamkeit für Ihren Körper.

Autorin Ute Düsterwald begleitet Sie mit diesem Tagebuch auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil – Tag für Tag, Schluck für Schluck.

Starten Sie Ihre Wasser-Transformation! Erhältlich im Buchhandel oder direkt unter:

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



66 Waffelrezepte – Süß, Herzhaft & Historisch: Das ultimative Waffelbuch!

Waffeln sind viel mehr als nur ein süßer Snack! Dieses Kochbuch zeigt die ganze Vielfalt: von klassischen Brüsseler und Lütticher Waffeln bis hin zu herzhaften Varianten mit Gemüse, Käse oder Fleisch. Perfekt für jedes Meal – ob als Frühstück, Hauptgericht, zum Kaffee oder als Dessert.

Das Highlight: Originalrezepte aus dem Jahr 1843! Erleben Sie, wie Waffeln schon damals ohne viel Zucker ein wahrer Genuss waren. Ergänzt durch moderne Kreationen, Backtipps und kleine Geschichten, verbindet dieses Buch historische Tradition mit moderner Kreativität.

66 Rezepte zum Ausprobieren, Variieren und Genießen. Die perfekte Geschenkidee für alle Waffel-Liebhaber und Hobbybäcker!

https://www.amazon.de/66-Waffelrezepte-herzhaft-Originalrezepten-anno/dp/B0FV3FWNTK/ref=sr_1_1?__mk_de

© umadus.de ©

Glücksinseln pflanzen



Entstehung der Welt: Ein Vergleich zwischen der babylonischen und der griechischen Mythologie



Die Frage nach dem Ursprung der Welt, der Götter und des Menschen ist eine der ältesten und universellsten Fragen der Menschheit. Schon in den frühesten Hochkulturen wurden diese Anfänge nicht allein naturphilosophisch oder empirisch gedacht, sondern in narrativen, symbolischen Rahmen eingebettet – in Mythen. Zwei der prägendsten Schöpfungsmythen der Antike stammen aus Babylonien und Griechenland: das Enuma Elish, das babylonische Epos der Weltschöpfung, und die griechische Kosmogonie, wie sie vor allem bei Hesiod in der Theogonie überliefert ist. Beide Mythen beginnen mit einem Zustand des Chaos, doch die Wege, auf denen aus Unordnung Ordnung wird, unterscheiden sich grundlegend – sowohl in ihrer erzählerischen Dynamik als auch in ihrer kulturellen Botschaft. Ein Vergleich dieser beiden Erzähltraditionen offenbart nicht nur unterschiedliche Vorstellungen von Macht und Moral, sondern auch tiefgreifende Unterschiede im Menschenbild, in der Gottesvorstellung und in der Konzeption des Kosmos.

Babylonien: Die Welt als Produkt göttlichen Kampfes – Das Enuma Elish

Das Enuma Elish („Als oben...“ – nach den Anfangsworten benannt) entstand vermutlich im 2. Jahrtausend v. Chr., wurde aber besonders unter dem neuassyrischen und neubabylonischen Reich – vor allem im Kontext der Neujahrsfeier (Akitu-Fest) – rituell rezitiert und politisch instrumentalisiert. Es ist kein bloßes Schöpfungsepos, sondern zugleich eine Legitimationsdichtung: Es rechtfertigt Marduks Aufstieg zum obersten Gott des babylonischen Pantheons und damit Babylons Vorrangstellung im mesopotamischen Machtgefüge.

Der Text beginnt mit einer dualistischen Urkonstellation: Apsu, das ruhige Süßwasser der Unterwelt, und Tiamat, das chaotische, ungestüme Salzwasser des Ozeans, existieren als personifizierte Urgewässer. Ihre Vermischung bringt die ersten Götter hervor – Anu, Ea und andere –, doch bereits diese erste Göttergeneration ist von Unruhe geprägt.

Die jüngeren Götter stören mit ihrem Lärm die Ruhe der Urgewässer; Apsu plant ihre Vernichtung, wird aber von Ea, dem Gott der Weisheit, durch einen Zauber besiegt. Tiamat, zutiefst entrüstet über den Tod ihres Gefährten, rüstet sich zum Krieg: Sie erschafft Ungeheuer, setzt Kingu als Heerführer ein und verkörpert nun das personifizierte Chaos, das die kosmische Ordnung bedroht.

Erst hier tritt Marduk auf – als junger, kühner Gott, der sich bereit erklärt, Tiamat zu bekämpfen – allerdings unter der Bedingung, dass ihm im Falle des Sieges absolute Autorität verliehen werde.

Was folgt, ist eine dramatische Kosmogonie durch Gewalt: Marduk besiegt Tiamat im Kampf, zerschmettert sie mit einem Pfeil und teilt ihren Leib, um daraus Himmel und Erde zu formen – eine ikonische Szene, die die babylonische Kosmologie prägt: die Welt als physisches Artefakt der Zerlegung. Aus ihrem Kopf schafft er den Himmel, aus ihren Augen die Quellen des Tigris und Euphrat; ihre Brust wird zum Firmament, ihre Rippen zur Erdkruste. Die Ordnung der Gestirne, der Jahreszeiten, des Kalenders – alles wird durch Marduks souveräne Verfügung festgelegt. Die Welt ist nicht spontan gewachsen, sondern konstruiert, geplant, hierarchisch organisiert.

Der Mensch tritt erst am Ende auf: Um die Götter von mühsamer Arbeit zu entlasten, wird Kingu, Tiamats zweiter Gefährte und Heerführer, hingerichtet; aus seinem Blut – vermischt mit Erde – formt Ea die ersten Menschen.

Ihre Bestimmung ist klar: „Tragen sollen sie den Dienst der Götter, dass die Götter frei sind.“ Der Mensch ist hier ein Diener, ja ein Ersatz für unterlegene göttliche Kräfte – kein autonomes Wesen, sondern Teil eines kosmischen Arbeitsteilungssystems. Sein Wert bemisst sich an seiner Funktion im religiös-politischen Gefüge.

Griechenland: Vom Chaos zur kosmischen Dynastie – Hesiods Theogonie

Ganz anders gestaltet sich die griechische Schöpfungsvorstellung, wie sie in Hesiods Theogonie (ca. 700 v.Chr.) dichterisch verdichtet wird. Auch hier beginnt alles mit Chaos, doch dieses Chaos ist weniger ein feindlicher, personifizierter Gegenspieler als vielmehr ein leerer Zwischenraum, ein Zustand des Noch-Nicht-Geordneten. Aus ihm entstehen spontan primordiale Prinzipien: Gaia (die Erde), Tartaros (die Unterwelt), Eros (die schöpferische Anziehungskraft), Erebos (die Finsternis) und Nyx (die Nacht). Auffällig ist bereits hier, dass Liebe und Weiblichkeit (Gaia als Mutter alles Lebendigen) von Anfang an konstitutive Kräfte sind – kein männlicher Kriegsgott, sondern eine gebärende Kraft steht am Anfang.

Gaia gebiert Uranos, den Himmel, der sich über sie wölbt und mit ihr die Titanen, die Kyklopen und die Hekatoncheiren zeugt. Doch bereits die erste Göttergeneration ist von Gewalt geprägt: Uranos sperrt seine monströsen Kinder im Erdinnern ein; Gaia rächt sich, indem sie Kronos, den jüngsten Titanen, mit einer Sichel ausstattet und ihn dazu bringt, seinen Vater zu entmannen. Die Machtübergabe erfolgt hier nicht durch offenen Kampf, sondern durch Hinterlist und mütterliche Intrige. Kronos wiederum verschlingt seine eigenen Kinder aus Furcht vor Entmachtung – bis Rhea Zeus rettet und letztlich die Bühne für den Titanomachia-Krieg bereitet.

Vergleichende Analyse: Ordnung, Macht und Menschsein

Obwohl beide Mythen vom Chaos zur Ordnung führen, unterscheiden sich ihre Schöpfungsmechanismen fundamental.

Besonders deutlich wird dieser Unterschied im Verhältnis von Gewalt und Legitimation: Im Enuma Elish ist Gewalt konstitutiv. Ohne Marduks Sieg über Tiamat gäbe es keine Welt. Die Ordnung ist das Ergebnis eines Siegzuges. In der griechischen Theogonie ist Gewalt zwar präsent (Entmannung Uranos', Titanomachia), aber sie wird zunehmend überwunden oder institutionalisiert: Zeus regiert nicht nur durch den Blitz, sondern durch Rat, Ehebündnisse (z. B. mit Metis, Themis, Hera) und die Einrichtung des Dike-Prinzips. Die griechische Götterwelt ist – trotz ihrer menschlichen Züge – eine Verfassungsgemeinschaft, kein militärisches Kommando.

Zudem spiegeln beide Mythen ihre jeweilige gesellschaftliche Realität wider:

Das Enuma Elish entspricht dem hochzentralisierten, theokratischen Königtum Babylons, in dem der König als Stellvertreter Marduks handelt und das Akitu-Fest die jährliche Wiederholung der Welterschöpfung – und damit die Erneuerung der königlichen Legitimität – zelebriert.

Hesiods Darstellung hingegen reflektiert die Welt der griechischen Polis, in der Macht nicht allein durch Stärke, sondern durch Rede, Vertrag und Recht legitimiert wird – eine Vorstufe zur späteren politischen Philosophie.

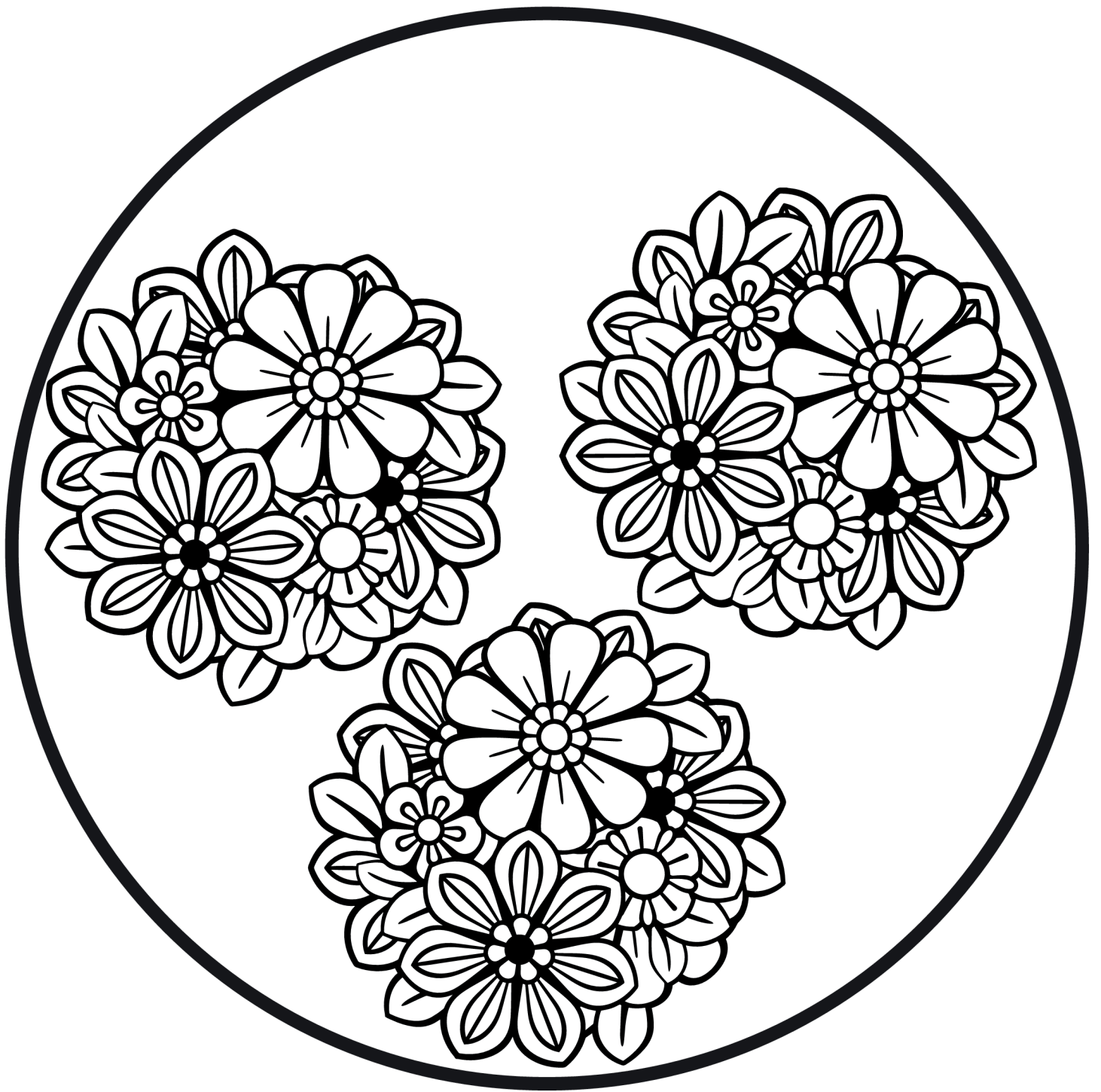
Schluss: Mythos als kulturelle Grammatik der Wirklichkeit

Beide Mythen sind mehr als bloße Erzählungen – sie sind kulturelle Grammatiken, die erklären, wie die Welt funktioniert, woher Autorität kommt und welche Rolle der Mensch darin spielt. Die babylonische Kosmogonie betont Stabilität durch Unterwerfung, Ordnung durch Hierarchie, Sicherheit durch Ritual. Die griechische hingegen feiert Entwicklung durch Konflikt, Freiheit durch Wissen, Identität durch Erzählung.

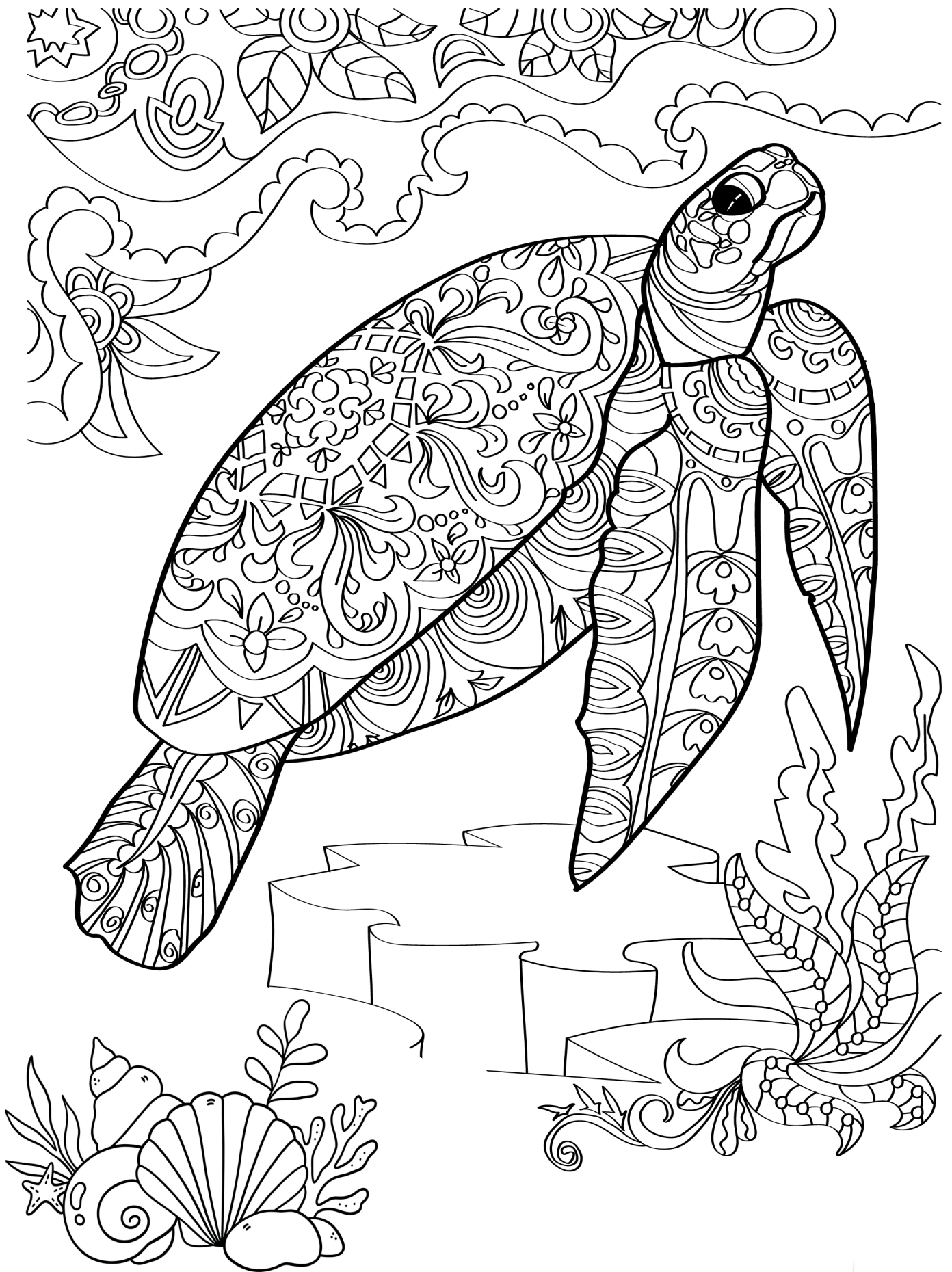
Interessant ist auch ihr Nachleben: Das Enuma Elish ging mit der politischen Macht Babylons unter, doch seine Motive (Chaoskampf, Weltschöpfung aus geteiltem Körper) finden sich in späteren Traditionen – etwa im biblischen Leviathan-Motiv (Jesaja 27,1; Psalm 74) oder in gnostischen Dualismen. Die griechische Theogonie hingegen wurde von den Römern übernommen, von den Philosophen (Platon, die Stoiker) rational weiterentwickelt und prägte bis in die Neuzeit das abendländische Denken über Natur, Moral und Politik.

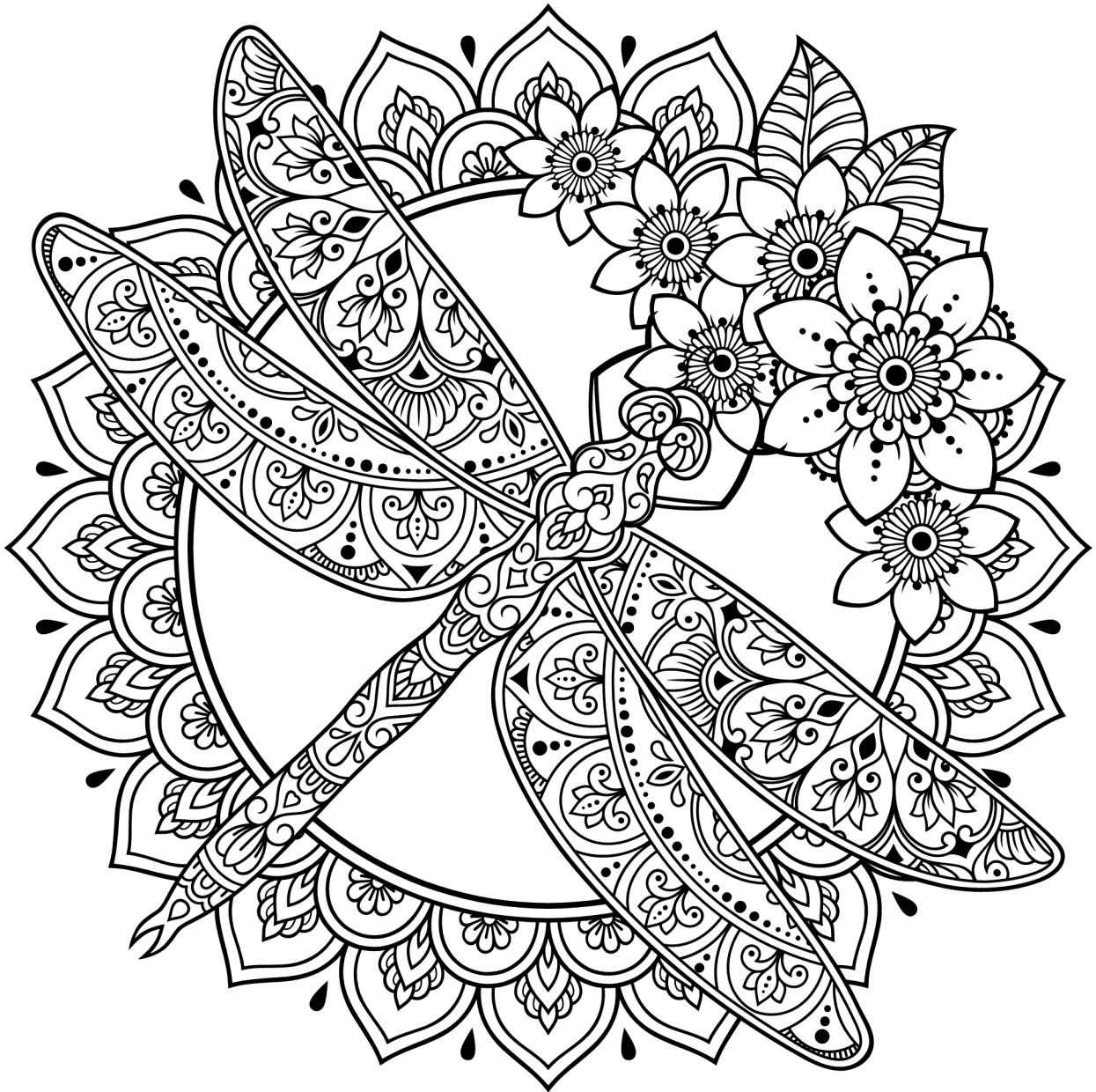
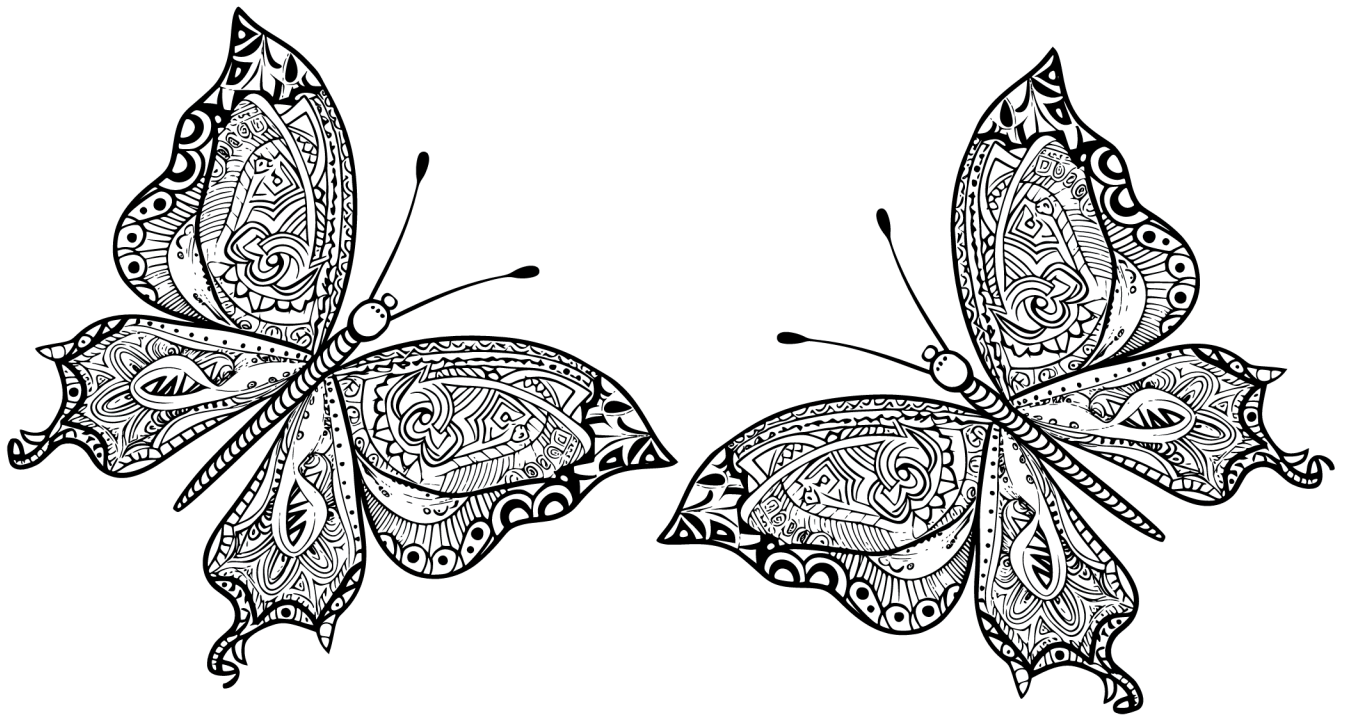
Letztlich zeigen beide Mythen: Die Entstehung der Welt ist nie nur eine Frage der Physik, sondern immer auch der Ethik, und jede Kultur schreibt ihre Werte in den Himmel, in die Erde und in die Seele des Menschen hinein.

Zwei Wege von Chaos zu Ordnung			
Ein Vergleich der Entstehungsgeschichte zwischen Enuma Elish und griechischer Kosmogonie			
ENUMA ELISH Babylonisches Epos der Weltschöpfung		GRIECHISCHE KOSMOGONIE Nach Hesiods Theogonie	
	1. Das Chaos Am Anfang: nur die Urwasser – Apsu (Süßwasser) und Tiamat (Salzwasser).		1. Das Chaos Am Anfang: Chaos (Leere), daraus entstehen Gaia (Erde) und Eros (Antrieb).
	2. Kampf und Sieg Die Götter werden geboren. Marduk besiegt Tiamat im großen Kampf.		2. Generationenkonflikte Uranos herrscht, wird von Kronos entmachtet. Später kämpfen die Götter (Titanomachia).
	3. Schöpfung durch Gewalt Marduk spaltet Tiamats Leib und erschafft aus ihm Himmel und Erde.		3. Ordnung durch Vereinbarung Zeus siegt, aber etabliert Ordnung nicht nur durch Macht, sondern durch Rat und Recht.
	4. Ordnung und Legitimation Marduk ordnet die Welt und setzt den Menschen ein, um die Götter zu dienen.		4. Herrschaft durch Recht und Bund Zeus regiert mit Hilfe von Gesetzen (Dike), Ehebündnissen (z. B. mit Metis, Themis, Hera) und gegenseitigem Konsens.
	5. Spiegel der Gesellschaft Babylon: Der König ist Stellvertreter Marduks. Das Akitu-Fest erneuert jährlich die Schöpfung und die königliche Legitimität.		5. Spiegel der Gesellschaft Die Polis: Macht wird durch Rede, Vertrag und Recht legitimiert – ein Ideal, das zur politischen Philosophie führt.
 Gewalt ist konstitutiv. Ordnung entsteht durch Sieg.		 Vergleich	 Ordnung ist legitimiert. Macht durch Recht, Rat und Verbindung.









Gedächtnistraining

HINWEISE an alle Leser und Leserinnen

Bearbeitungszeit ca. 8 Minuten

Lesen Sie jede Aufgabe aufmerksam. Geben Sie sich ca. 10–15 Sekunden zum Einprägen, decken Sie den Originaltext dann ab und lösen Sie die Aufgabe ausschließlich aus dem Gedächtnis. Die Kontrolle erfolgt am Ende der Seite.

Übung 1: Die 10-Wort-Kette

Lesen Sie die Liste genau einmal durch. Decken Sie sie ab und schreiben Sie so viele Wörter wie möglich in der richtigen Reihenfolge auf.

Apfel – Brücke – Koffer – Laterne – Mütze – Nest – Ozean – Pfeife – Rucksack – Tisch

Ihre Antwort: ____

Übung 2: Zahlen rückwärts

Studieren Sie jede Reihe 10 Sekunden. Decken Sie sie ab und schreiben Sie sie rückwärts auf.

a) 7 2 9 4 1

b) 5 8 3 6 0 2

c) 9 1 4 7 3 8

Ihre Antwort: a) ____ b) ____ c) ____

Übung 3: Szenen-Details

Lesen Sie den Satz genau einmal.

„Auf dem Holztisch lagen ein rotes Buch, eine silberne Brille und eine grüne Tasse. Links daneben stand eine kleine Pflanze in einem blauen Topf. Rechts hing ein rundes Wandbild mit einem Segelboot.“

Welche Farbe hatte die Tasse? ____

Was stand links vom Tisch? ____

Was zeigte das Wandbild? ____

Wo lagen die drei ersten Gegenstände? ____

Übung 4: Fakten im Kurztext

„Dr. Lena Weber, geboren am 12. März 1978 in Hamburg, leitet seit 2015 eine Praxis für Neurologie in München. Ihre Assistenzärztin ist Frau Berger. Jeden Mittwoch findet um 14 Uhr die Sprechstunde statt. Die Praxis hat 3 Behandlungsräume.“

Geburtsort? ____

Seit welchem Jahr leitet sie die Praxis? ____

Wochentag & Uhrzeit der Sprechstunde? ____

Anzahl Behandlungsräume? ____

Übung 5: Paar-Assoziationen

Studieren Sie die Zuordnungen 20 Sekunden. Decken Sie die linke Spalte ab und verbinden Sie die Begriffe mental korrekt. Schreiben Sie dann die Paarungen auf.

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 Buch | a Zifferblatt |
| 2 Schlüssel | b Glas |
| 3 Uhr | c Seite |
| 4 Brille | d Mine |
| 5 Kugelschreiber | e Schloss |

Ihre Antwort: 1-__ 2-__ 3-__ 4-__ 5-__

Übung 6: Kategorien-Filter

Merken Sie sich diese 12 Begriffe und decken Sie die Liste anschließend ab.

Apfel, Tisch, Banane, Stuhl, Birne, Regal, Sofa, Pflaume, Kissen, Orange, Lampe, Kiwi

Schreiben Sie alle Obstsorten chronologisch auf.

Ihre Antwort: ____

Übung 7: Lückentext-Memory

Lesen Sie den vollständigen Satz einmal.

„Wer rastet, rostet, und wer übt, bleibt geistig fit. Das Gehirn ist wie ein Muskel: Je öfter man es fordert, desto leistungsfähiger wird es.“

Füllen Sie diesen Lückentext aus dem Gedächtnis aus.

„Wer _____, _____ und wer _____,
bleibt geistig _____. Das Gehirn ist wie ein _____:
Je öfter man es _____, desto leistungsfähiger wird es.“

Übung 8: Gitter-Memory

Studieren Sie dieses 3×3-Gitter 15 Sekunden:

1 M 4 P
2 7 S 2
3 R 9 L

Decken Sie es ab.

Welches Zeichen steht in der Mitte? ____

Welches Zeichen ist oben rechts? ____

Welches Zeichen steht unten links? ____

Welche Zahl befindet sich in der Mitte der unteren Reihe? ____

Übung 9: Dual-Task-Memory

Merken Sie sich diese drei Zahlen und decken Sie diese ab:

8 – 3 – 6

Lösen Sie nun im Kopf: **12 + 7 – 5 = ?**

Schreiben Sie das Ergebnis auf.

Danach schreiben Sie die drei gemerkten Zahlen in derselben Reihenfolge auf.

Rechnung: ____ Gemerkte Zahlen: ____ _

Übung 10: Alltagsliste

Stellen Sie sich vor, Sie notieren folgende Einkaufsliste:

Milch, Batterien, Brot, Äpfel, Zahnpasta, Reis, Kerzen, Olivenöl

Decken Sie sie ab.

Was steht an 3. Stelle? ____

Nennen Sie alle Lebensmittel. ____

Was steht ganz am Ende? ____

Wie viele Gegenstände sind insgesamt auf der Liste? ____



LÖSUNGEN

Apfel, Brücke, Koffer, Laterne, Mütze, Nest, Ozean, Pfeife, Rucksack, Tisch

a) 1 4 9 2 7 | b) 2 0 6 3 8 5 | c) 8 3 7 4 1 9

grün | 2. Pflanze in blauem Topf | 3. Segelboot | 4. auf dem Holztisch

Hamburg | 2. 2015 | 3. Mittwoch, 14 Uhr | 4. 3

1-c, 2-e, 3-a, 4-b, 5-d

Apfel, Banane, Birne, Pflaume, Orange, Kiwi

rastet, rostet, übt, fit, Muskel, fordert

S | 2. P | 3. R | 4. 9

Rechnung: 14 | Gemerkte Zahlen: 8, 3, 6

Brot | 2. Milch, Brot, Äpfel, Reis, Olivenöl | 3. Olivenöl | 4. 8



MAMAS SPRÜCHE

Im Sommer zeigt die Welt
ihr glückliches Gesicht.
Friedrich Hebbel

Ein Leben ohne Liebe ist
wie ein Sommer ohne
Sonne.
Victor Hugo

Sommer ist die Zeit, in der es zu
heiß ist, um das zu tun, wozu es
im Winter zu kalt war.
Mark Twain

Der Sommerabend ist wie
ein Gedanke der
Vollkommenheit.
Wallace Stevens

Der Sommer ist ein
Versprechen des
Glücks.
Amélie Nothomb

Im Sommer lachen die
Farben.
Ralph Waldo Emerson

Alles Gute, alles
Magische geschieht
zwischen Juni und
August.
Jenny Han

Sommer bedeutet
glückliche Zeiten
und gute
Sonnenstrahlen.
Brian Wilson

Es gibt kein ‚wir‘
mehr, wenn der
Sommer vorbei ist.
Pauline Réage

Der Sommer lockt
die Seele nach
draußen.
Kurt Tucholsky

Sommer ist, wenn
die Tage nicht enden
wollen.
Unbekannt

Sommerregen ist niemals
traurig.
Astrid Lindgren

Wie herrlich leuchtet mir
die Natur! Wie glänzt die
Sonne! Wie lacht die Flur!
Johann Wolfgang von
Goethe

Sommernächte sind wie
Sternenstaub für die
Seele.
Unbekannt



Wir singen einen Kanon



Was ist ein Kanon?

Ein Kanon ist zwei- bis mehrstimmiges Lied. Jede Gruppe singt nach einer Systematik denselben Satz zeitlich versetzt. Meistens wird das ganze Lied zuerst gemeinsam gesungen und dann erfolgen die Einsätze der einzelnen Stimmen zeitversetzt.

Ich liebte die ersten Minuten meiner ersten Schuljahre. Wir waren mit vier Klassen in einem Raum und sangen jeden morgen im Kanon.

“Vom Aufgang der Sonne
bis zu ihrem Niedergang,
sei gelobet der Name des Herrn,
sei gelobet der Name des Herrn!”
Psalm 113,3

Wir waren mit vier Klassen in einem Raum. Es gab Ruhe und Ordnung. Beim Kanon singen wurden wir je nach Lied, immer wieder neu aufgeteilt. Es ging von zweistimmig, nach dreistimmig und vierstimmig. Es war eine Freude. Schon damals wusste man mehr als heute, wie wichtig dieses gemeinsame Singen ist.

Manche bezeichnen es heute als Ritual, was es sicherlich auch war. Für uns war es das Startzeichen und der “Alltag” blieb vor der Tür.

Gut 40 Jahre später bildete ich Betreuungskräfte für Senioren aus und dirigierte erstmalig einen Chor und dann noch einen Kanon. Gut, ich musste auch ersteinmal ein wenig üben. Doch dachte ich, eigentlich kennt man seinen Einsatz, in diesem Alter ab ca. 20 aufwärts. Ja, dachte ich.

Im Laufe der verschiedenen Ausbildungsgruppen stellte ich verstärkt fest, dass immer weniger im Kanon singen können, wobei “Bruder Jakob” immer geht. Ein zweistimmiger Kanon funktionierte fast immer einwandfrei, jedoch sobald er drei- oder sogar vierstimmig wurde, trat so manche Verzweiflung bei mir auf.

Die Problematik bei meinen Schülern war:

- Sie hören ihren Einsatz nicht.
- Sie konnten sich den Text nicht merken.
- Verstanden das Prinzip des Kanons nicht.
- Sie trauten sich nicht zu singen.

Singen bringt Leichtigkeit und Fröhlichkeit in die Herzen. Singen sorgt für eine gute Atmung. Der Körper wird direkt mit viel Sauerstoff versorgt. Der Kreislauf wird angeregt und das Gehirn wird besser durchblutet.

10 Gründe für das Singen von Kanon

- Förderung der Konzentration
Training fokussiertes Zuhören und gleichzeitig selber Singen
Hilft bei komplexen Gesprächen, Prüfungen, Multitaskingaufgaben
- Auditive Unterscheidung
Schärfung des Gehörs: Unterscheidung der Stimmen
Verbessert: Kommunikations-, Sprachfähigkeit, Fremdsprachenlernen
- Rhythmus- und Zeitgefühl
Präzises Einsetzen, Halten des Tempos trotz abweichender Stimmen
Unterstützt: Zeitmanagement, Pünktlichkeit, Ablaufplanung im Alltag
- Soziale Kompetenz und Teamgeist
Alle Stimmen sind gleichwertig - Erfolg kommt durch Zusammenarbeit
Stärkt die Zusammenarbeit in Beruf, Familie, Ehrenamt
- Emotionale Regulation
Gemeinsames Singen wirkt ausgleichend, Stressabbau, fördert Freude
Hilft: Resilienz, Selbstberuhigung, positive Grundgefühle
- Gedächtnistraining
Behalten: Text, Melodie, Einsatz
Fördert: Merkfähigkeit für Namen, Listen, Termine, Lerninhalte
- Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen
Stärkung des Ich, Erfolgserlebnis einen mehrstimmigen Kanon zu singen
Wagt neues Anzuehen im Berufs- und Privatleben
- Kreativität und Improvisationsfähigkeit
Ein Kanon lädt ein zu Tempo, Dynamik, Begleitung und Experiment.
Fördert: Flexibilität, spielerisches Denken, Innovationsfreude
- Sprach- und Artikulationsförderung
Klare Aussprache damit man den Kanon versteht
Fördert: Sprachgefühl, Präsentation, Verständlichkeit
- Achtsamkeit und Präsenz
Man muss **anwesend** sein, um nicht aus dem Takt zu kommen.
Hilft bei Meditation, entschleunigt, bewusstes Erleben



Kanon

Himmel und Erde

- (1) Himmel und Erde müssen vergehn,
- (2) aber die Musici, aber die Musici,
- (3) aber die Musici bleibet besteh'n.



Es tönen die Lieder

- (1) Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder.
- (2) Es spielt der Hirte auf seiner Schalmei.
- (3) la la la la la la la la la la la la

Heut' kommt der Hans

- (1) Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies.
- (2) Ob er aber über Oberammergeau oder über Unterammergeau kommt.
- (3) oder aber überhaupt nicht kommt, ist net g'wiss.

- (1) Heut geht die Lies mit mir, zum Schützenfest.
- (2) Ob sie aber über Oberammergeau oder über Unterammergeau kommt.
- (3) oder aber überhaupt nicht geht, steht noch net fest.

- (1) Wenn die Uhr zwölfe schlägt, gehn wir nach Haus.
- (2) Ob wir aber über Oberammergeau oder über Unterammergeau
- (3) oder überhaupt net gehn, ist noch net raus.

Wo zwei oder

- (1) Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind,
da bin ich mitten unter ihnen.
- (2) Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind,
da bin ich mitten unter ihnen.

Viel Glück und viel Segen

- (1) Viel Glück und viel Segen
- (2) auf all Deinen Wegen,
- (3) Gesundheit und Frohsinn
- (4) sei auch mit dabei.

Froh zu sein

- (1) Froh zu sein be-
- (2) darf es wenig
- (3) und wer froh ist,
- (4) ist ein König.



Vom Aufgang der Sonne

- (1) Vom Aufgang der Sonne
- (2) bis zu ihrem Niedergang
- (3) Sei gelobet der Name des Herrn.
- (4) Sei gelobet der Name des Herrn.

Es gibt zahlreiche Lieder. Singen bringt Freude und Entspannung.

Gerne gesungen wird auch:

Hejo, spann den Wagen an...

C-A-F-F-E-E trink nicht soviel

Aram sam sam, aram sam sam

und viele weitere

Die Noten finden Sie im Netz. Jedes Lied ist einfach mit der Gitarre zu

begleiten. Auf youtube werden manche Lieder nicht richtig gesungen.

Meistens handelt es sich nur um ein oder zwei falsch eingefügte Noten.

Zum Schluss noch eines meiner Lieblingslieder:

Abendstille

- (1) Abendstille überall
- (2) nur am Bach(e) die Nachtigall
- (3) singt ihre Weise, klagend und leise durch das Tal.
- (4) (Sing, sing, sing Frau Nachtigall)

Die Nixe

gesammelt von den Gebrüdern Grimm



Die Nixe

Es war einmal ein Müller, der führte mit seiner Frau ein vergnügtes Leben. Sie hatten Geld und Gut, und ihr Wohlstand nahm von Jahr zu Jahr noch zu. Aber Unglück kommt über Nacht; wie ihr Reichthum gewachsen war, so schwand er von Jahr zu Jahr wieder hin, und zuletzt konnte der Müller kaum noch die Mühle, in der er saß, sein Eigenthum nennen. Er war voll Kummer, und wenn er sich nach der Arbeit des Tags nieder legte, so fand er keine Ruhe, sondern wälzte sich voll Sorgen in seinem Bett. Eines Morgens stand er schon vor Tagesanbruch auf, gieng hinaus ins Freie, und dachte es sollte ihm leichter ums Herz werden. Als er über dem Mühldamm dahin schritt, brach eben der erste Sonnenstrahl hervor, und er hörte in dem Weiher etwas rauschen. Er wendete sich um, und erblickte ein schönes Weib, das sich langsam aus dem Wasser erhob. Ihre langen Haare, die sie über den Schultern mit ihren zarten Händen gefaßt hatte, flossen an beiden Seiten herab, und bedeckten ihren weißen Leib. Er sah wohl daß es die Nixe des Teichs war, und wußte vor Furcht nicht ob er davon gehen oder stehen bleiben sollte. Aber die Nixe erhob ihre sanfte Stimme, nannte ihn bei Namen, und fragte warum [426] er so traurig wäre. Der Müller war anfangs verstimmt, aber als er sie so freundlich sprechen hörte, faßte er sich ein Herz, und erzählte ihr, daß er sonst in Glück und Reichthum gelebt hätte, aber jetzt so arm wäre, daß er sich nicht zu rathen wüßte. „Sei ruhig,“ antwortete die Nixe, „ich will dich reicher und glücklicher machen als du je gewesen bist, nur mußt du mir versprechen daß du mir geben willst was eben in deinem Hause jung geworden ist.“ „Was kann das anders sein,“ dachte der Müller, „als ein junger Hund oder ein junges Kätzchen?“ und sagte ihr zu was sie verlangte. Die Nixe stieg wieder in das Wasser hinab, und er eilte getröstet und gutes Muthes nach seiner Mühle. Noch hatte er sie nicht erreicht, da trat die Magd aus der Hausthüre, und rief ihm zu er sollte sich freuen, seine Frau habe ihm einen kleinen Knaben geboren. Der Müller stand wie vom Blitz gerührt, er sah wohl daß die tückische Nixe das gewußt und ihn betrogen hatte. Mit gesenktem Haupt trat er zu dem Bett seiner Frau, und als sie ihn fragte „warum freust du dich nicht über den schönen Knaben?“ so erzählte er ihr was ihm begegnet war und was für ein Versprechen er der Nixe gegeben hatte. „Was hilft mir Glück und Reichthum,“ fügte er hinzu, „wenn ich mein Kind verlieren soll? aber was kann ich thun?“ Auch die Verwandten, die herbeigekommen waren, Glück zu wünschen, wußten keinen Rath.

Indessen kehrte das Glück in das Haus des Müllers wieder ein. Was er unternahm gelang, es war als ob Kisten und Kasten von selbst sich füllten, und das Geld im Schrank über Nacht sich mehrte. Es dauerte nicht [427] lange, so war sein Reichthum größer als je zuvor. Aber er konnte sich nicht ungestört darüber freuen. Die Zusage, die er der Nixe gethan hatte, quälte sein Herz. So oft er an dem Teich vorbei kam, fürchtete er sie möchte auftauchen, und ihn an seine Schuld mahnen. Den Knaben selbst ließ er nicht in die Nähe des Wassers: „hüte dich,“ sagte er zu ihm, „wenn du das Wasser berührst, so hascht sie deine Hand, und zieht dich hinab.“ Doch als Jahr auf Jahr vergieng, und die Nixe sich nicht wieder zeigte, so fieng der Müller an sich zu beruhigen.

Der Knabe wuchs zum Jüngling heran, und kam bei einem Jäger in die Lehre. Als er ausgelernt hatte und ein tüchtiger Jäger geworden war, nahm ihn der Herr des Dorfes in seine Dienste. In dem Dorf war ein schönes und treues Mädchen, das gefiel dem Jäger, und als sein Herr das bemerkte, schenkte er ihm ein kleines Haus; die beiden hielten Hochzeit, lebten ruhig und glücklich, und liebten sich von Herzen.

Einsmals verfolgte der Jäger ein Reh. Als das Thier aus dem Wald in das freie Feld ausbog, setzte er ihm nach, und streckte es endlich mit einem Schuß nieder. Er bemerkte nicht daß er sich in der Nähe des gefährlichen Weihers befand, und gieng, nachdem er das Thier ausgeweidet hatte, zu dem Wasser, um seine mit Blut befleckten Hände zu waschen. Kaum aber hatte er sie hinein getaucht, als die Nixe emporstieg, lachend mit ihren nassen Armen ihn umschlang und so schnell hinabzog, daß die Wellen über ihm zusammenschlugen.

Als es Abend war, und der Jäger nicht nach Haus kam, so gerieth seine Frau in Angst. Sie gieng aus ihn [428] zu suchen, und da er ihr oft erzählt hatte daß er sich vor den Nachstellungen der Nixe in Acht nehmen müßte, und nicht in die Nähe des Weihers sich wagen dürfte, so ahnte sie schon was geschehen war. Sie eilte zu dem Wasser und als sie am Ufer seine Jägertasche liegen fand, da konnte sie nicht länger an dem Unglück zweifeln. Wehklagend und händeringend rief sie ihren Liebsten mit Namen, aber vergeblich: sie eilte hinüber auf die andere Seite des Weihers und rief ihn aufs neue: sie schalt die Nixe mit harten Worten, aber keine Antwort erfolgte. Der Spiegel des Wassers blieb ruhig, nur das halbe Gesicht des Mondes blickte unbeweglich zu ihr herauf.

Die arme Frau verließ den Teich nicht. Mit schnellen Schritten, ohne Rast und Ruhe, umkreißte sie ihn immer von neuem, manchmal still, manchmal einen heftigen Schrei ausstoßend, manchmal in leisem Wimmern. Endlich waren ihre Kräfte zu Ende: sie sank zur Erde nieder, und verfiel in einen tiefen Schlaf. Bald überkam sie ein Traum.

Sie stieg zwischen großen Felsblöcken angstvoll aufwärts; Dornen und Ranken hackten sich an ihre Füße, der Regen schlug ihr ins Gesicht, und der Wind zauste ihr langes Haar. Als sie die Anhöhe erreicht hatte, bot sich ein ganz anderer Anblick dar. Der Himmel war blau, die Luft mild, der Boden senkte sich sanft hinab, und auf einer grünen beblühten Wiese stand eine reinliche Hütte. Sie gieng darauf zu, und öffnete die Thüre, da saß eine Alte mit weißen Haaren, die ihr freundlich winkte. In dem Augenblick erwachte die arme Frau. Der Tag war schon angebrochen, und sie entschloß sich [429] gleich dem Traum Folge zu leisten. Sie stieg mühsam den Berg hinauf, und es war alles so, wie sie es in der Nacht gesehen hatte. Die Alte empfing sie freundlich und zeigte ihr einen Stuhl, auf den sie sich setzen sollte. „Du mußt ein Unglück erlebt haben,“ sagte sie, „weil du meine einsame Hütte aufsuchst.“ Die Frau erzählte ihr unter Thränen was ihr begegnet war. „Tröste dich,“ sagte die Alte, „da hast du einen goldenen Kamm. Harre bis der Vollmond aufgestiegen ist, dann geh zu dem Weiher, setze dich am Rand nieder, und strähle dein langes schwarzes Haar mit diesem Kamm. Wenn du aber fertig bist, so lege ihn am Ufer nieder, und du wirst sehen was geschieht.“

Die Frau kehrte zurück, aber die Zeit bis zum Vollmond verstrich ihr langsam. Endlich erschien er am Himmel, da gieng sie hinaus an den Weiher, setzte sich nieder, und kämmte ihre langen schwarzen Haare mit dem goldenen Kamm, und als sie fertig war, legte sie ihn an den Rand des Wassers nieder. Nicht lange, so brauste es aus der Tiefe, eine Welle erhob sich, rollte an das Ufer und führte den Kamm mit sich fort. Es dauerte nicht länger als der Kamm nöthig hatte, auf den Grund zu sinken, so theilte sich der Wasserspiegel, und der Kopf des Jägers stieg in die Höhe. Er sprach nicht, schaute aber seine Frau mit traurigen Blicken an. In demselben Augenblick kam eine zweite Welle herangerauscht, und bedeckte das Haupt des Mannes. Alles war verschwunden, der Weiher lag so ruhig wie zuvor, und nur das Gesicht des Vollmondes glänzte darauf.

Trostlos kehrte die Frau zurück, doch der Traum zeigte [430] ihr die Hütte der Alten. Abermals machte sie sich am nächsten Morgen auf den Weg und klagte der weisen Frau ihr Leid. Die Alte gab ihr eine goldene Flöte und sprach „harre bis der Vollmond wieder kommt, dann nimm diese Flöte, setze dich an das Ufer, blas ein schönes Lied darauf, und wenn du damit fertig bist, so lege sie auf den Sand; du wirst sehen was geschieht.“

Die Frau that wie die Alte gesagt hatte. Wie die Flöte auf dem Sand lag, so brauste es gleich aus der Tiefe: eine Welle erhob sich, zog heran und führte die Flöte mit sich fort. Bald darauf theilte sich das Wasser, und nicht bloß der Kopf auch der Mann bis zur Hälfte des Leibes stieg hervor. Er breitete voll Verlangen seine Arme nach ihr aus, aber eine zweite Welle rauschte heran, bedeckte ihn, und zog ihn wieder hinab.

„Ach, was hilft es mir,“ sagte die Unglückliche, „daß ich meinen Liebsten nur erblicke um ihn wieder zu verlieren.“ Der Gram erfüllte aufs neue ihr Herz, aber der Traum zeigte ihr zum drittenmal in das Haus der Alten. Sie machte sich auf den Weg, und die weise Frau gab ihr ein goldenes Spinnrad, tröstete sie und sprach „es ist noch nicht alles vollbracht, harre bis der Vollmond kommt, dann nimm das Spinnrad, setze dich an das Ufer, und spinne die Spuhle voll, und wenn du fertig bist, so stelle das Spinnrad nahe an das Wasser, und du wirst sehen was geschieht.“

Die Frau befolgte alles genau. Sobald der Vollmond sich zeigte, trug sie das goldene Spinnrad an das Ufer, und spann eilig bis der Flachs zu Ende und die Spuhle mit dem Faden ganz angefüllt war. Kaum aber stand [431] das Rad am Ufer, so brauste es noch heftiger als sonst in der Tiefe des Wassers, eine mächtige Welle eilte herbei und trug das Rad mit sich fort. Als bald stieg, mit einem Wasserstrahl, der Kopf und der ganze Leib des Mannes in die Höhe. Schnell sprang er ans Ufer, faßte seine Frau an der Hand und entfloh. Aber kaum hatten sie sich eine kleine Strecke entfernt, so erhob sich mit entsetzlichem Brausen der ganze Weiher, und strömte mit reißender Gewalt in das weite Feld hinein. Schon sahen die Fliehenden ihren Tod vor Augen, da rief die Frau in ihrer Angst die Hilfe der Alten an, und in dem Augenblick waren sie verwandelt, sie in eine Kröte, er in einen Frosch. Die Flut, die sie erreicht hatte, konnte sie nicht tödten, aber sie riß sie beide von einander, und führte sie weit weg.

Als das Wasser sich verlaufen hatte, und beide wieder den trocknen Boden berührten, so kam ihre menschliche Gestalt zurück. Aber keiner wußte wo das andere geblieben war; sie befanden sich unter fremden Menschen, die ihre Heimat nicht kannten. Hohe Berge und tiefe Thäler lagen zwischen ihnen. Um sich das Leben zu erhalten mußten beide die Schafe hüten. Sie trieben lange Jahre ihre Herden durch Feld und Wald, und waren voll Trauer und Sehnsucht.

Als wieder einmal der Frühling aus der Erde hervorgebrochen war, zogen beide an einem Tag mit ihren Herden aus, und der Zufall wollte daß sie einander entgegen zogen. Er erblickte an einem fernen Bergesabhang eine Herde, und trieb seine Schafe nach der Gegend hin. Sie kamen in einem Thal zusammen, aber sie erkannten [432] sich nicht, doch freuten sie sich daß sie nicht mehr so einsam waren. Von nun an trieben sie jeden Tag ihre Herde neben einander: sie sprachen nicht viel, aber sie fühlten sich getröstet. Eines Abends, als der Vollmond am Himmel schien und die Schafe schon ruhten, holte der Schäfer die Flöte aus seiner Tasche, und blies ein schönes aber trauriges Lied. Als er fertig war, bemerkte er daß die Schäferin bitterlich weinte. „Warum weinst du?“ fragte er. „Ach,“ antwortete sie, „so schien auch der Vollmond als ich zum letztenmal dieses Lied auf der Flöte blies, und das

Haupt meines Liebsten aus dem Wasser hervorkam.“ Er sah sie an, und es war ihm als fiele eine Decke von den Augen: er erkannte seine liebste Frau und als sie ihn anschaute und der Mond auf sein Gesicht schien, erkannte sie ihn auch. Sie umarmten und küßten sich, und ob sie glücklich waren braucht keiner zu fragen.

[https://de.wikisource.org/wiki/Seite:Kinder_und_Hausm%C3%A4rchen_\(Grimm\)_1843_II_426.jpg](https://de.wikisource.org/wiki/Seite:Kinder_und_Hausm%C3%A4rchen_(Grimm)_1843_II_426.jpg), 07. Mai 2026, 19:12



Fragen zum Märchen

1. Warum war der Müller am Anfang der Geschichte so traurig?
2. Was versprach der Müller der Nixe am Teich?
3. Warum durfte der Sohn des Müllers nicht in die Nähe des Weihers gehen?
4. Was geschah mit dem Jäger, als er seine Hände im Wasser waschen wollte?
5. Wie half die alte Frau der Jägerin, ihren Mann wiederzufinden?
6. Woran erkannten sich der Schäfer und die Schäferin am Ende wieder?

1. Warum war der Müller am Anfang der Geschichte so traurig?

→ Weil er immer ärmer wurde und Angst hatte, seine Mühle zu verlieren.

2. Was versprach der Müller der Nixe am Teich?

→ Er versprach der Nixe, ihr das zu geben, was gerade neu in seinem Haus geboren worden war.

3. Warum durfte der Sohn des Müllers nicht in die Nähe des Weihers gehen?

→ Weil der Müller Angst hatte, dass die Nixe ihn ins Wasser ziehen würde.

4. Was geschah mit dem Jäger, als er seine Hände im Wasser waschen wollte?

→ Die Nixe erschien, zog ihn ins Wasser und nahm ihn mit hinunter.

5. Wie half die alte Frau der Jägerin, ihren Mann wiederzufinden?

→ Sie gab ihr magische Dinge, zum Beispiel ein goldenes Spinnrad, und erklärte ihr, was sie tun sollte.

6. Woran erkannten sich der Schäfer und die Schäferin am Ende wieder?

→ Der Schäfer spielte ein trauriges Lied auf seiner Flöte, und dadurch erinnerten sie sich aneinander und erkannten sich wieder.

Heinrich Seidel

(*25. Juni 1842 Perlin, Mecklenburg - + 7. November 1906 Groß-Lichterfelde,
Dichter - Schriftsteller)

Sommer

1 Der Sommer ist die schönste Zeit!

Was kann wohl schöner sein?

Es prangt das Feld im goldnen Kleid,
Gestickt mir Blumen drein.

2 Und brennt die Sonne mit Gewalt

Und wird's ein wenig schwül:

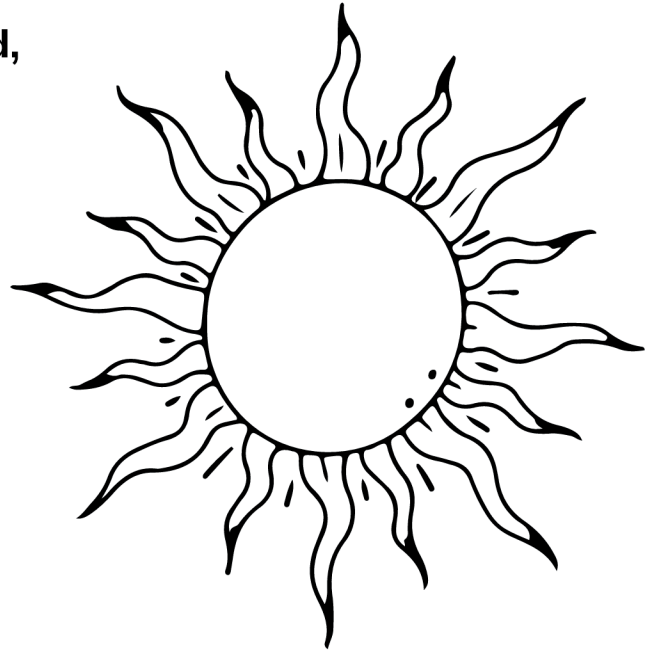
Im schattenreichen Buchenwald,
Da ist es grün und kühl.

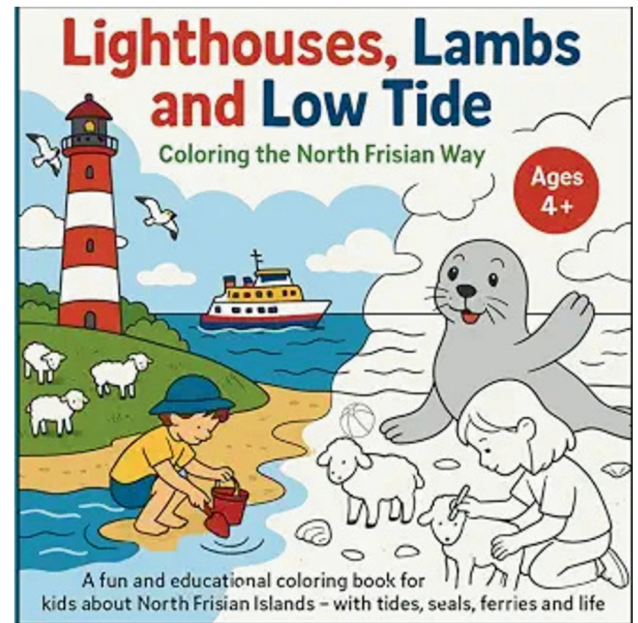
3 Es trägt die Welt ihr bestes Kleid

In Glanz und Sonnenschein.

Der Sommer ist die schönste Zeit!

Was kann wohl schöner sein?





Watt? Heuler, Matsch und Sonnenschein

Das Nordsee-Entdeckerbuch für Kinder ab 4

Taucht ein in die faszinierende Welt des Wattenmeers! Mit über 50 Ausmalseiten lernen Kinder spielerisch Ebbe und Flut kennen, begegnen Möwen, Krabben und Seehunden und entdecken, was Halligen und Warften so besonders macht. Perfekt für regnerische Urlaubstage, lange Autofahrten oder gemütliche Nachmittage zu Hause. Bildung und Spaß mit echtem Nordsee-Feeling!

<https://www.amazon.de/Heuler-Matsch-Sonnenschein-Ausmal-Entdeckerbuch/dp/B0F92PF92W/>



Watt? Seals, Mud and Sunshine

The North Sea Discovery Book for Ages 4+

Dive into the fascinating world of the Wadden Sea! With over 50 coloring pages, children playfully explore tides, meet seagulls, crabs and seals, and discover what makes the Halligen islands so special. Perfect for rainy vacation days, long car rides, or cozy afternoons at home. Learning and fun with authentic North Sea charm!

www.amazon.de/Lighthouses-Lambs-Low-Tide-educational/dp/B0FK2FXVP2/ref=sr_1_6?__



Anleitung: Memory

Ausschneiden:

Die einzelnen Karten entlang der Linien ausschneiden.

Verstärken (optional aber empfohlen):

Auf festen Karton oder Tonpapier kleben
Das macht die Karten stabiler und sie halten länger.

Rückseite gestalten:

Alle Kartenrückseiten gleich bemalen oder bekleben (z.B. mit blauem Papier für "Meer" oder gelb für "Sonne")
So sieht man nicht, welche Karte wo liegt!

Spielen:

Alle Karten verdeckt auslegen
Reihum immer 2 Karten aufdecken
Bei einem Paar darf das Kind die Karten behalten und noch einmal

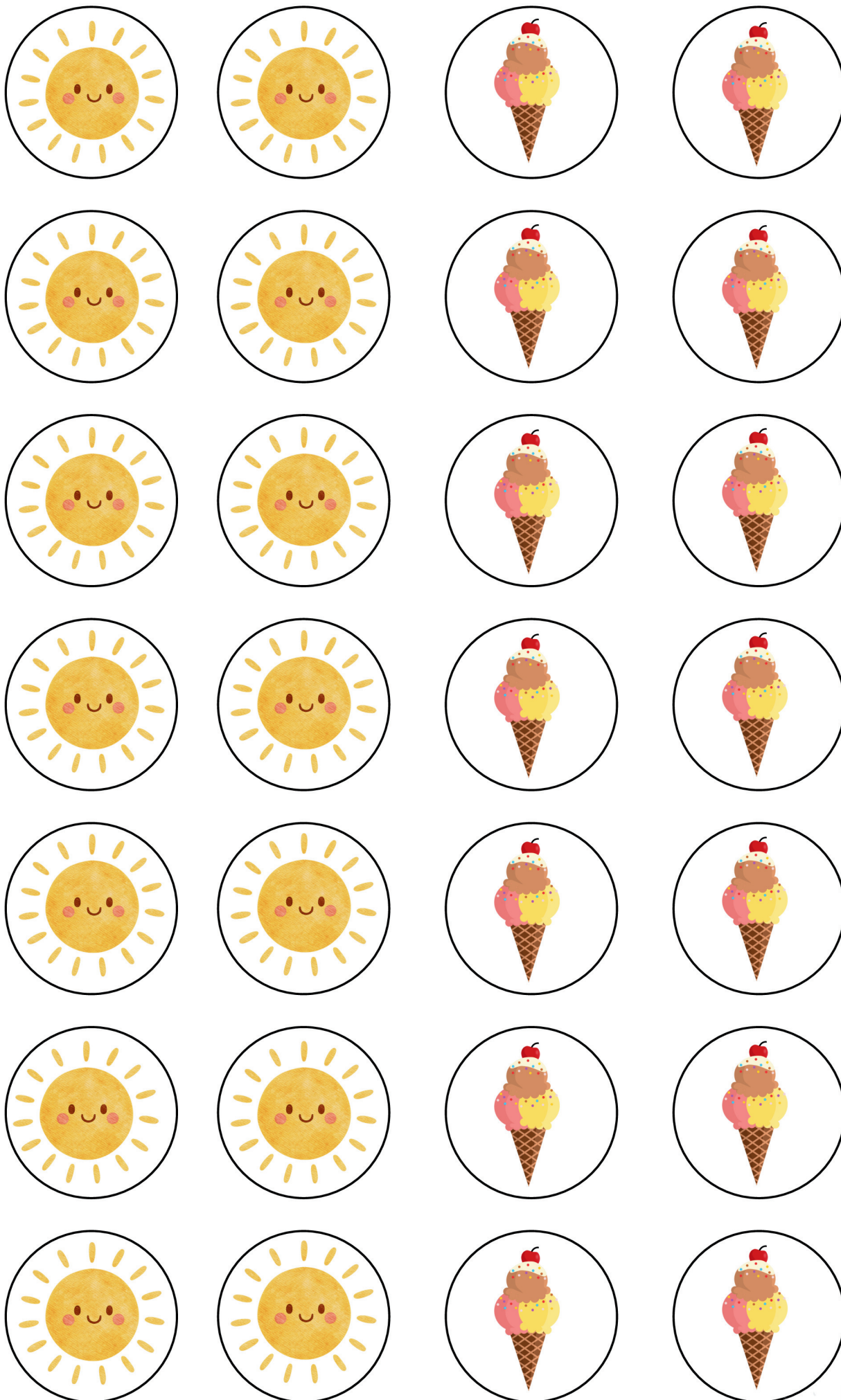
Wer die meisten Paare hat, gewinnt!

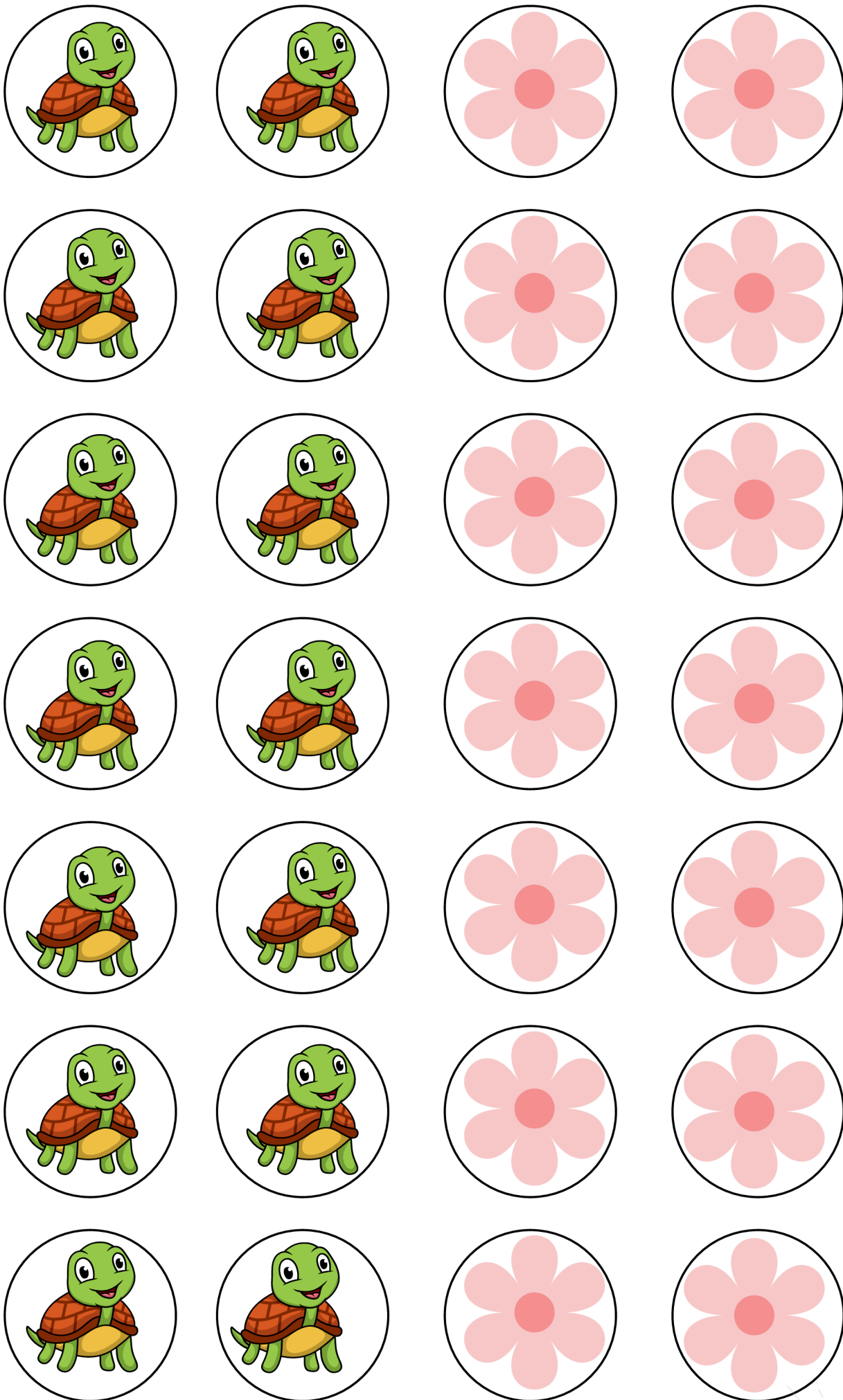
Memoryspiel – Strand

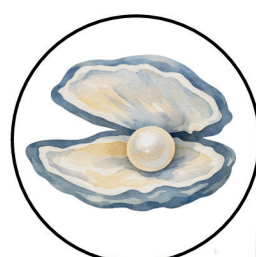
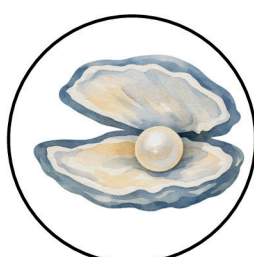
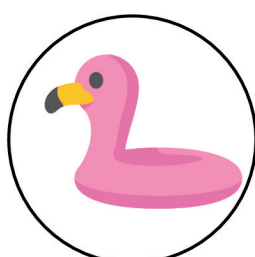
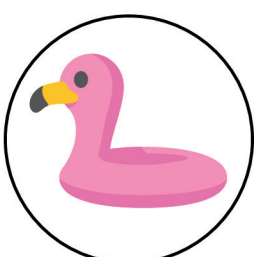
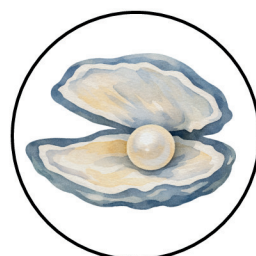
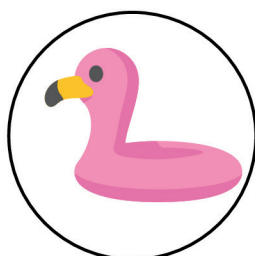
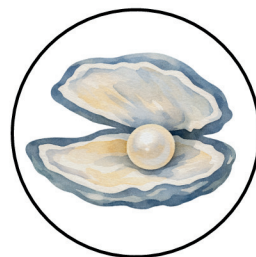
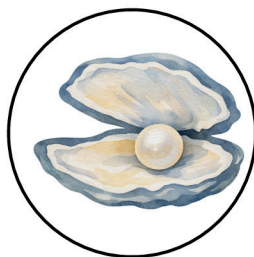
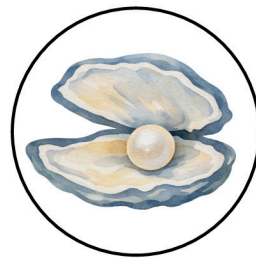
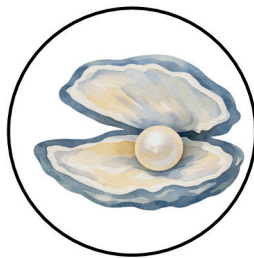
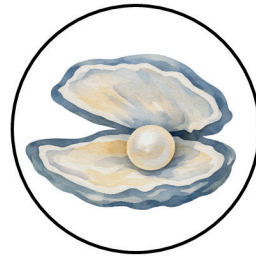
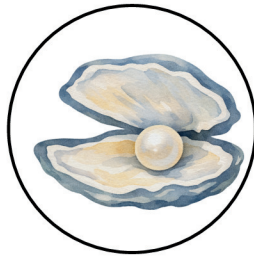
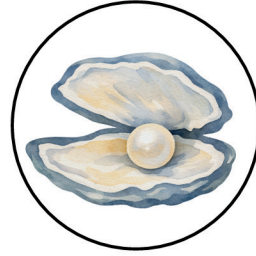
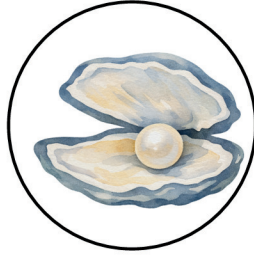
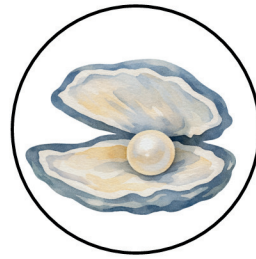
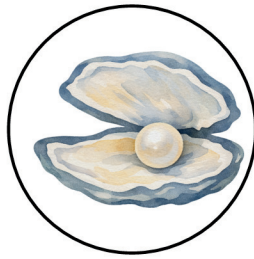
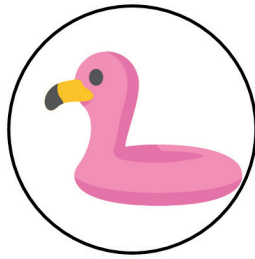


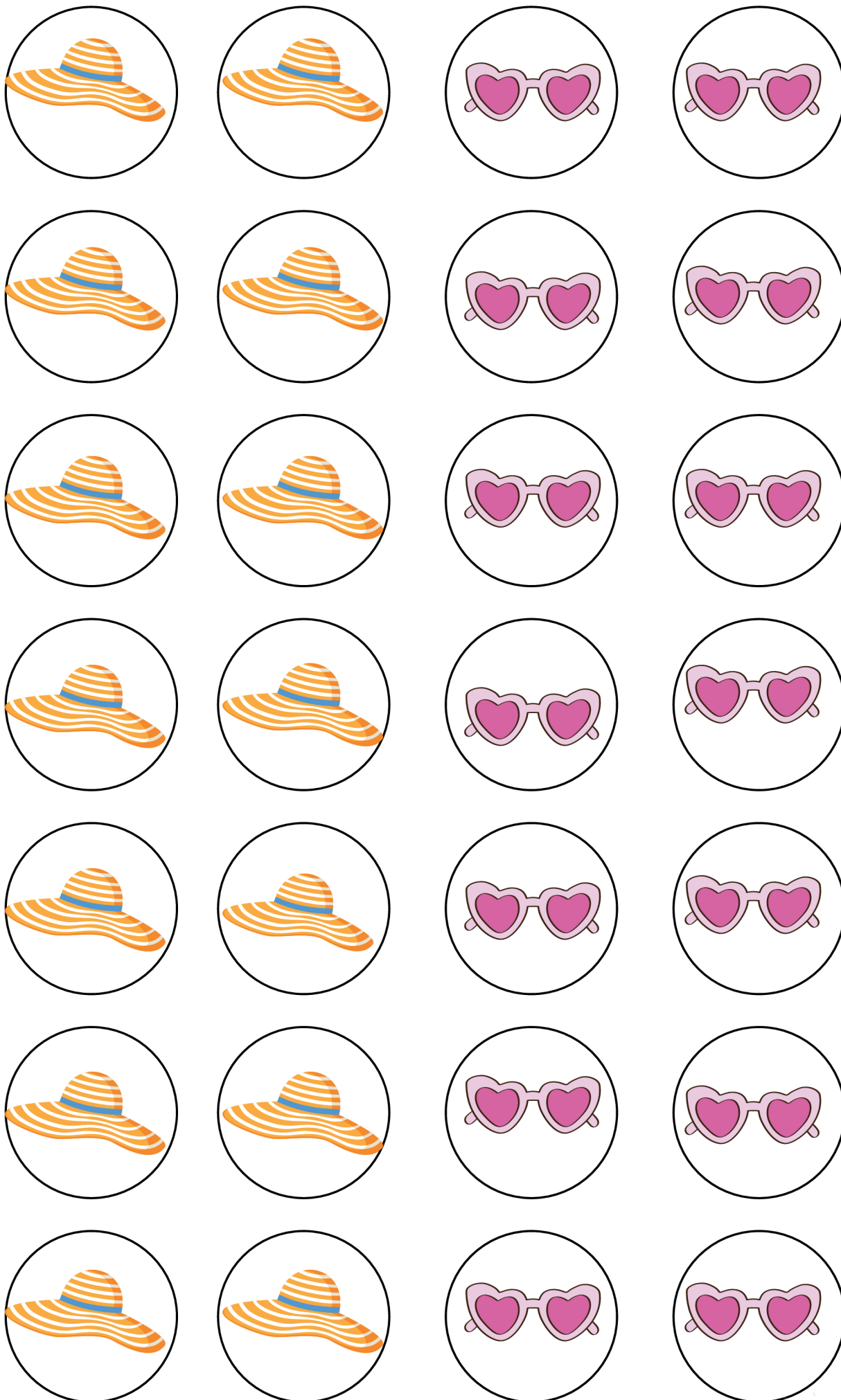
Memoryspiel – Strand

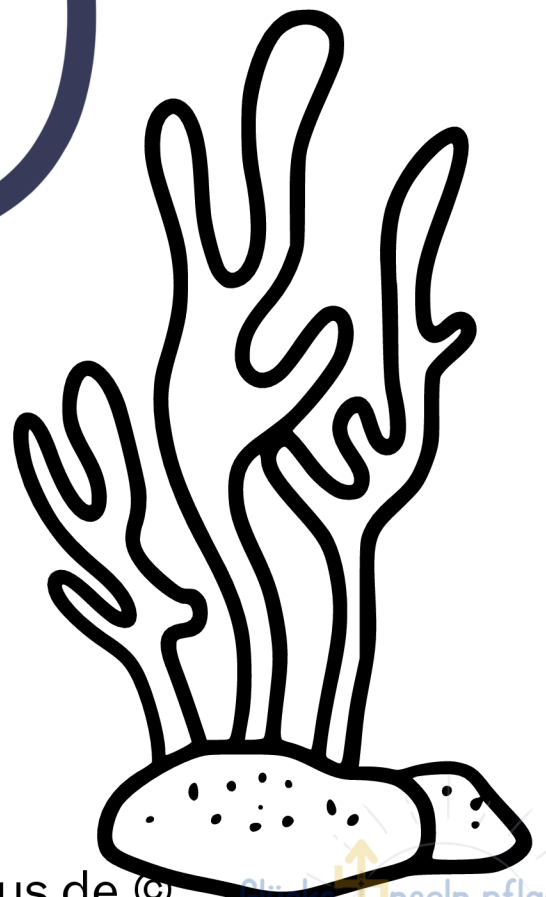
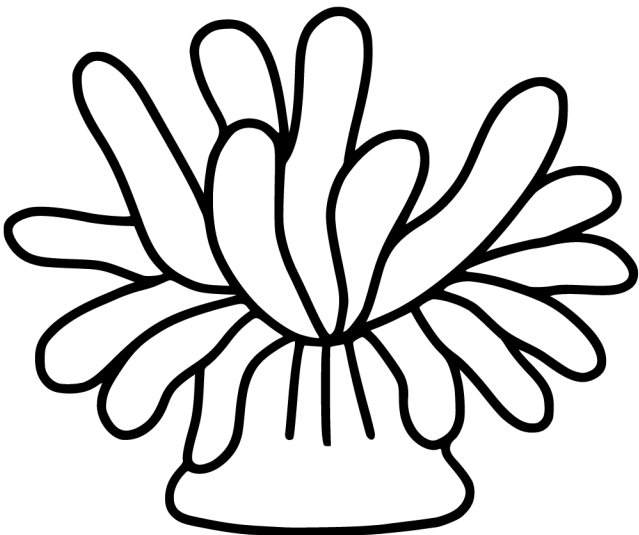
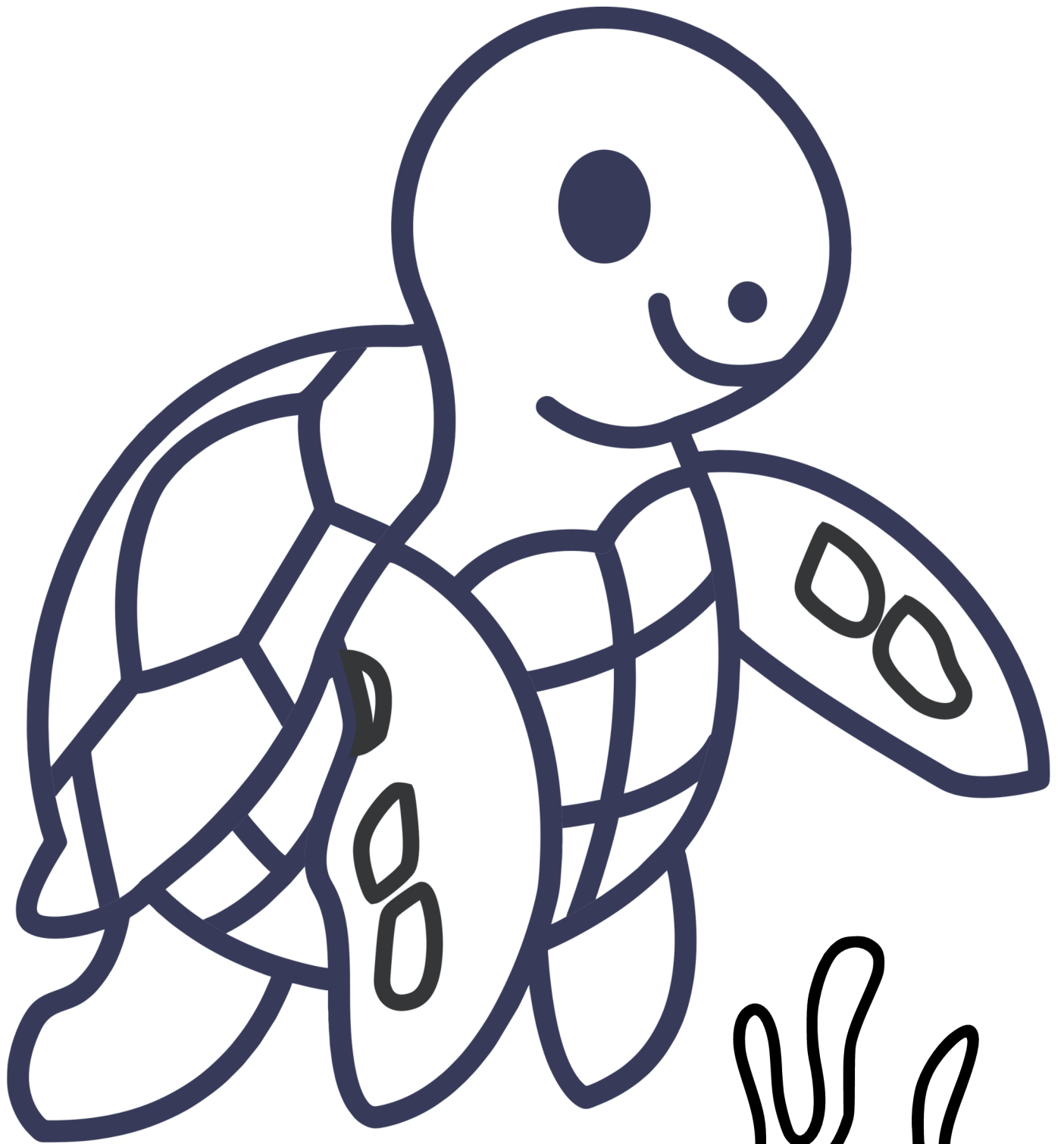


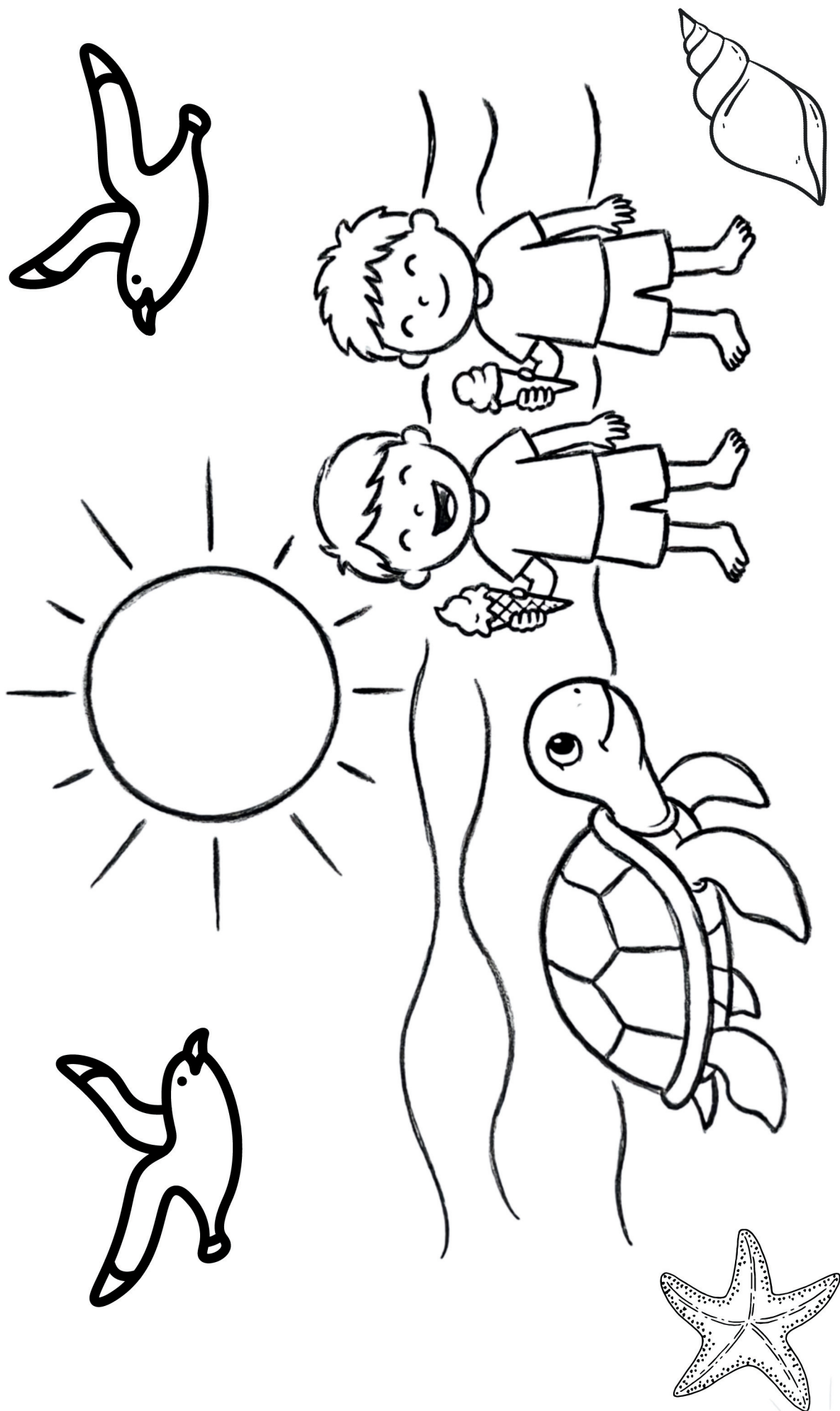


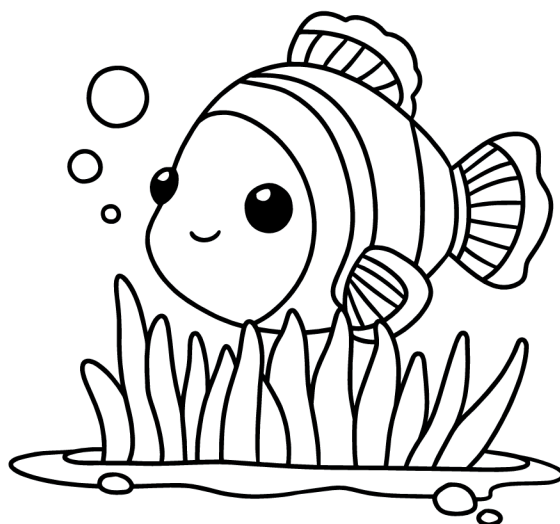
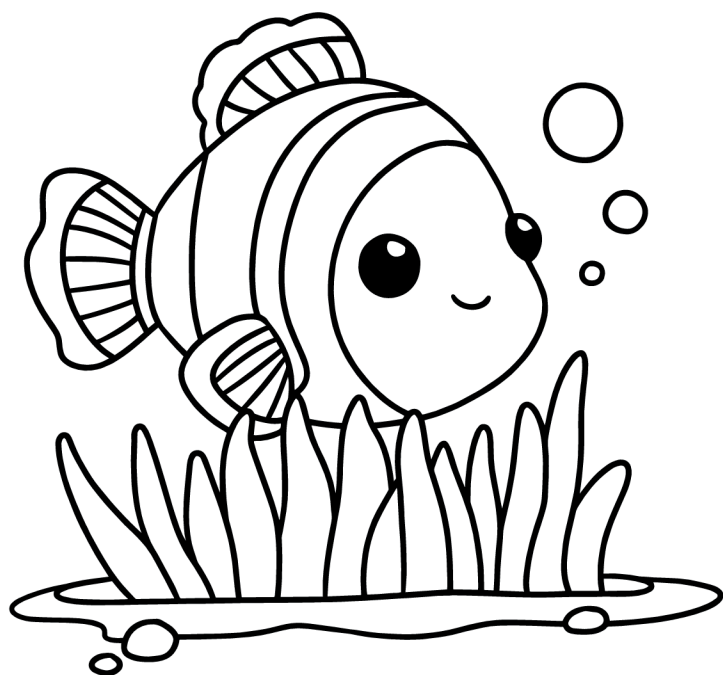


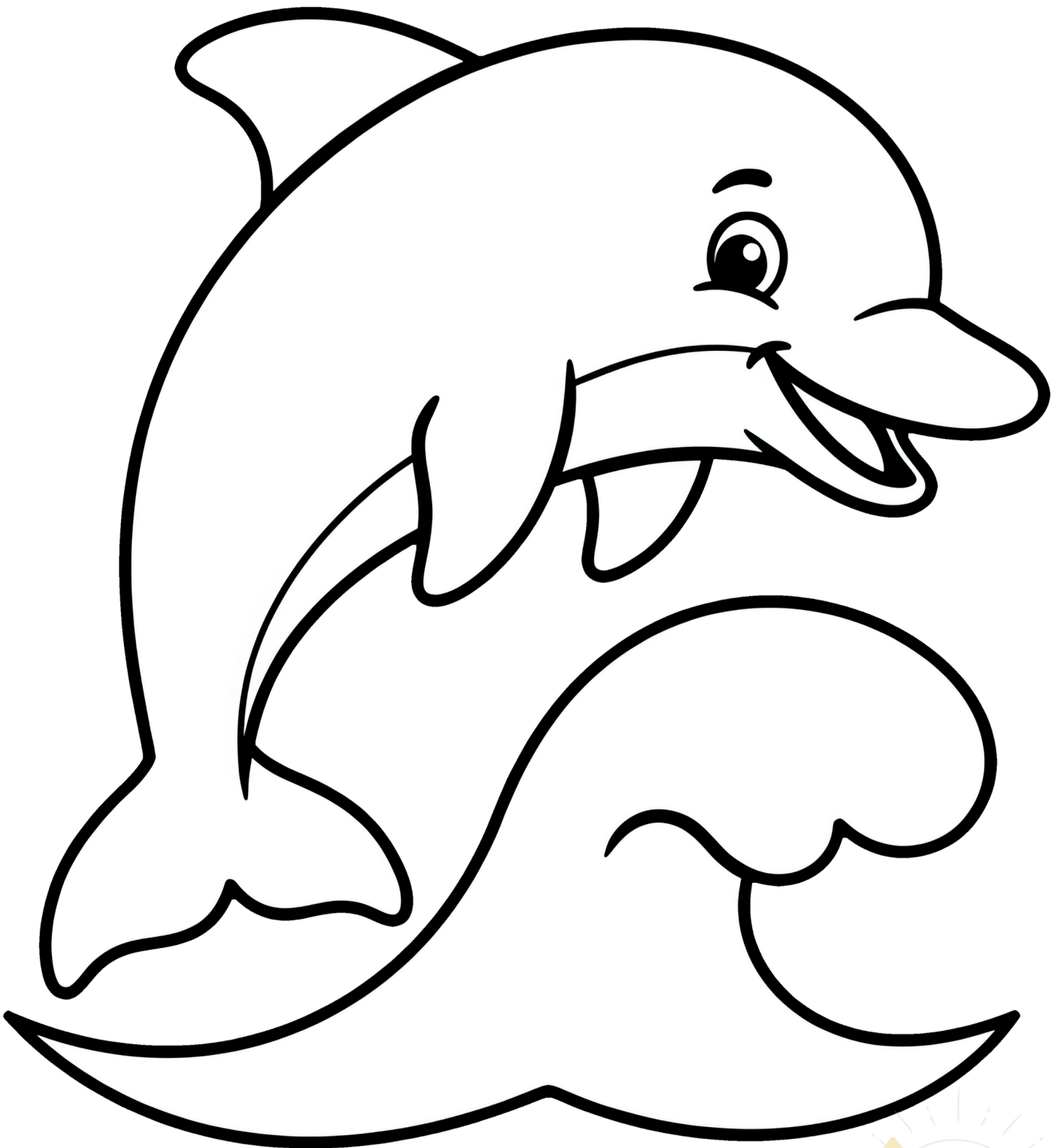
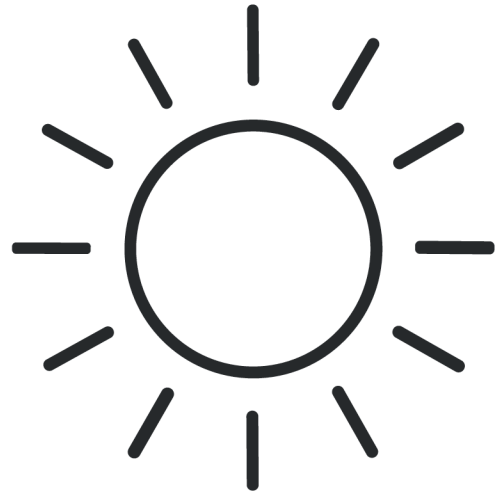


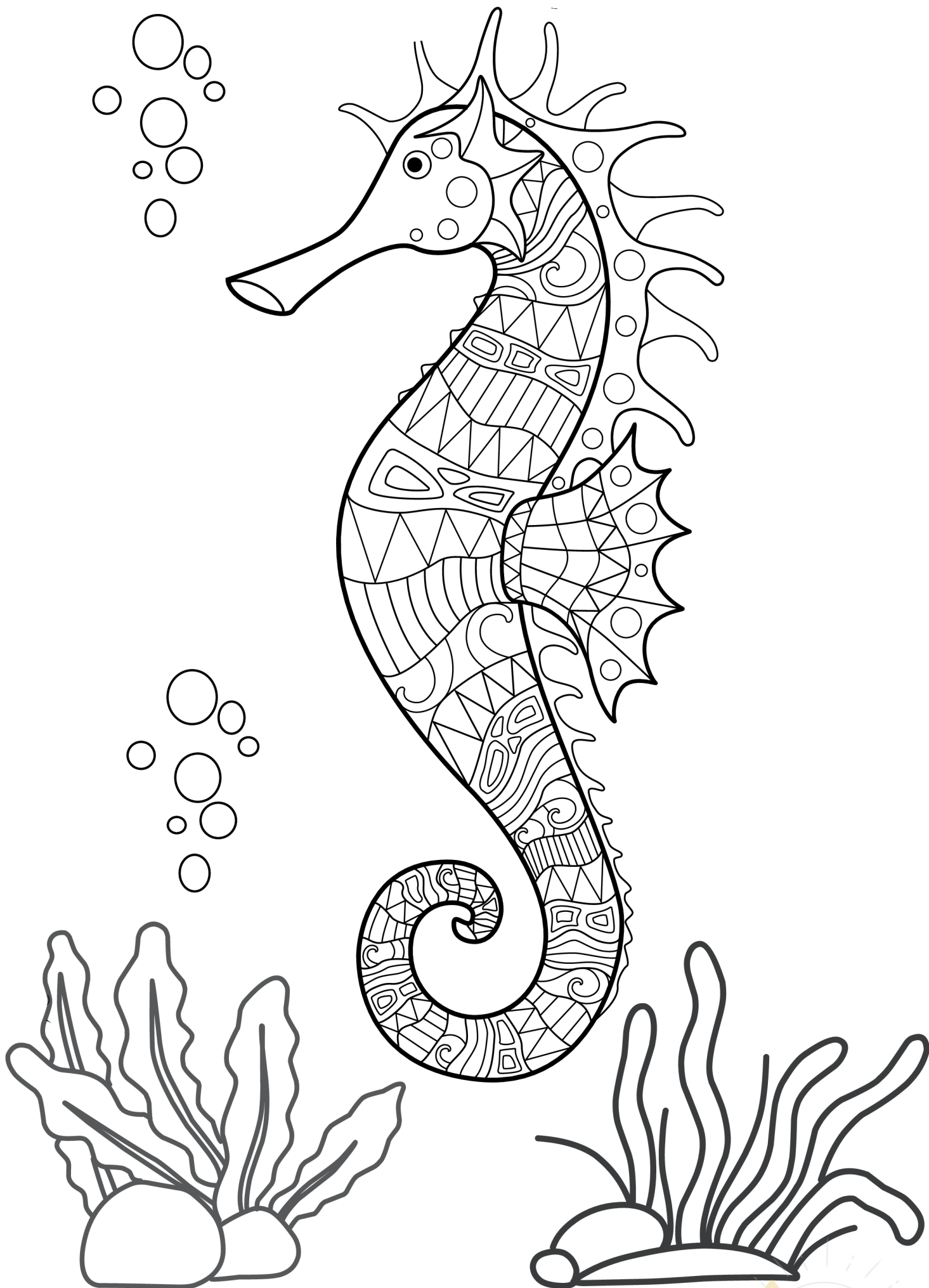


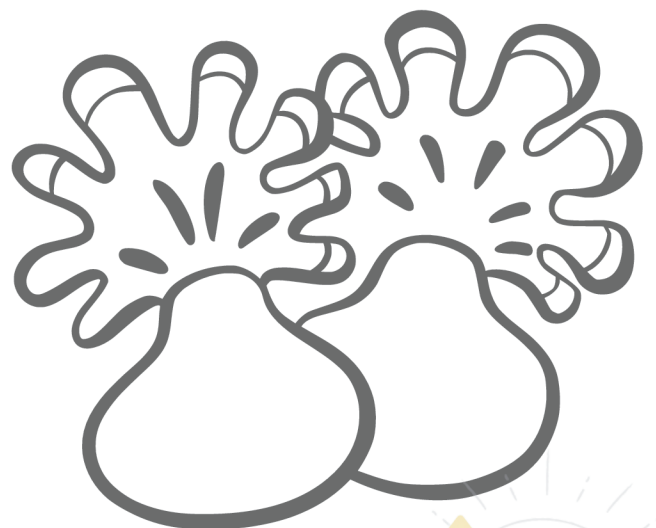
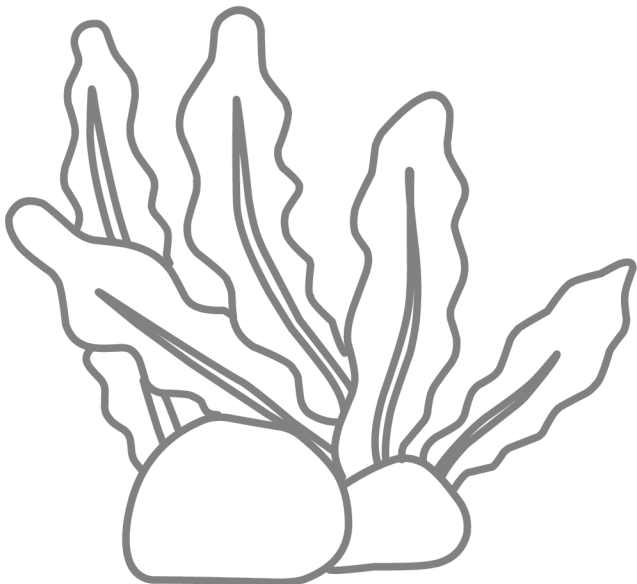
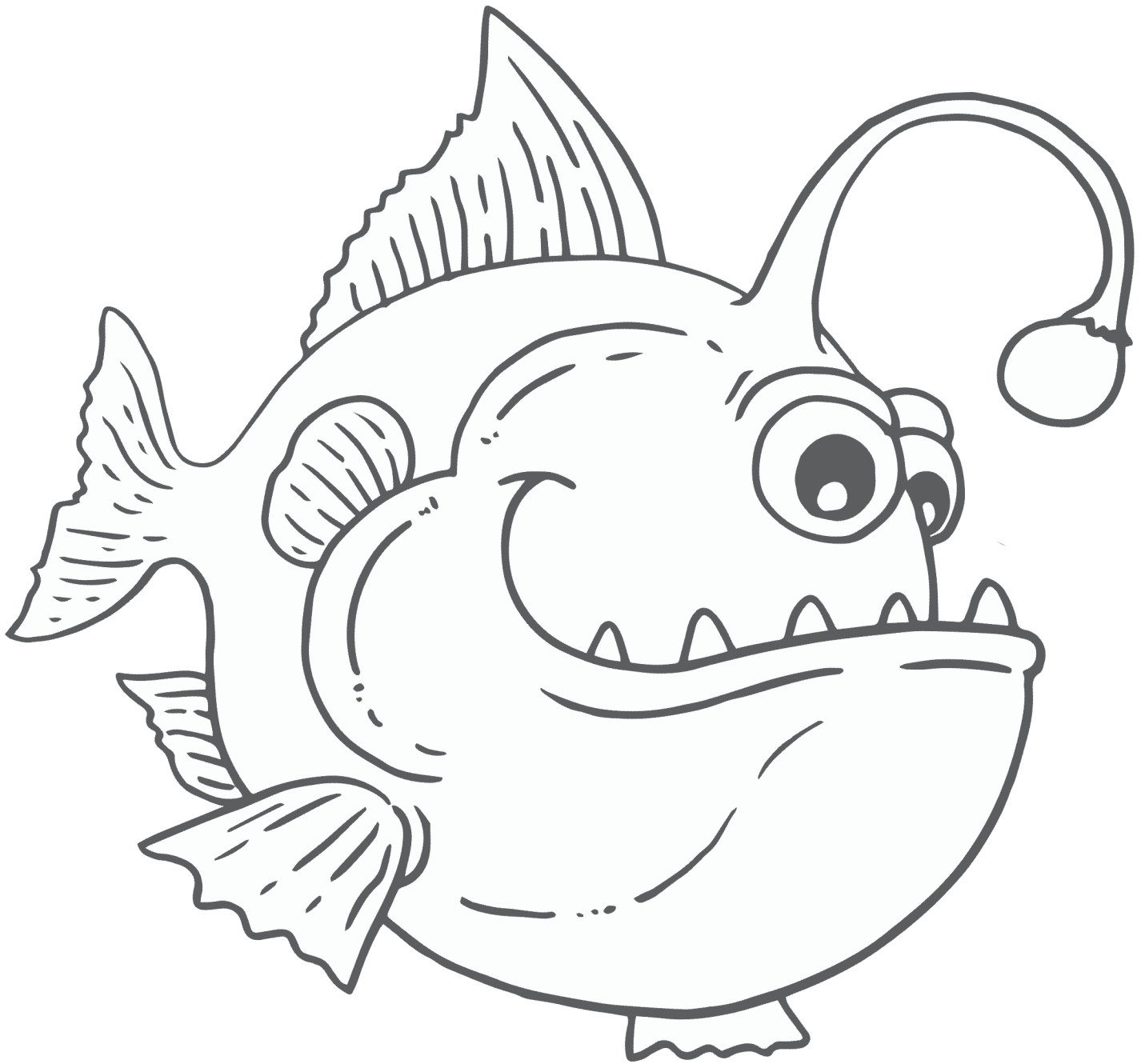








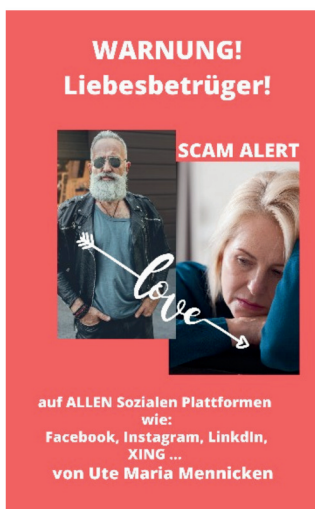






Kurzgeschichten und Gedichte zum Erheitern und Nachdenken. Unterwegs in der Gedankenwelt entwickeln sich anhand eines Wortes oder Gegenstandes unglaubliche Gedichte und Kurzgeschichten. Sie bringen zum Nachdenken oder Schmunzeln. Kann dieses alles so sein? (Amazon, ISBN: 979872844 5975)

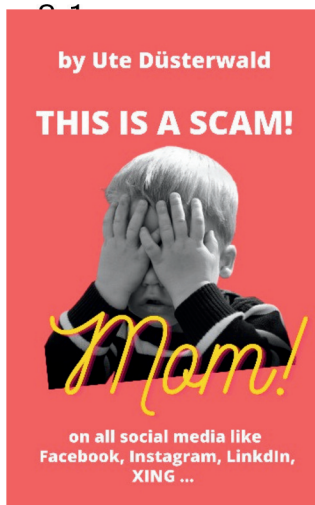
https://www.amazon.de/D%C3%BCsterwald-Stern-leuchtet-Gedichte-Kurzgeschichten/dp/B0915V5G7Z/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1JHL6KfV25TLL&keywords=ute+d%C3%BCsterwald&qid=1695140609&srefix=ute+d%C3%BCsterwald%2Caps%2C70&sr=8-1



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

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

https://www.amazon.de/Warnung-Liebesbetr%C3%BCger-ALERT-Maria-Mennicken/dp/B083XWLW16/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=EY8GW02UZQ3V&keywords=ute+maria+mennicken&qid=1695140980&srefix=ute+maria+mennicken%2Caps%2C80&sr=8-1



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

Nächste Ausgabe 23. September 2026

Die nächsten Ausgaben:



Frühling
20. März 2027

A red fox with a white underbelly is standing on a bed of autumn leaves. The text "Frühling 20. März 2027" is written above it.

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



Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) sowie durch Bild, Fernsehen, Funk und Internet, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen verbreitet werden. Auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung dürfen Inhalte des Werkes reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autorin und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise.

Hinweise und Haftungsausschluss:

Die medizinischen Inhalte dienen der allgemeinen Information. Alle Inhalte beruhen auf intensiver Recherche oder persönlicher Erfahrung. Die Autorin übernimmt keinerlei Gewähr. Auch sollen Sie weiterhin zum Arzt gehen. Diese Inhalte können keinesfalls den persönlichen ärztlichen Rat und die medizinische Unterstützung ersetzen. Bei Notfällen ist sofortiges Handeln angesagt und ärztliche Hilfe anzufordern. Jede Leserin, jeder Leser ist für jede seiner Handlungen und seines Tuns selbstverantwortlich.

Ich benutze in der Regel nur die männliche Form. Darin sind alle Geschlechter (M/W/D) enthalten.

Verweisende Links zu anderen Seiten:

Jeglicher Haftungsanspruch, welche sich auf Inhalte und Schäden jeglicher Art beziehen, sind ausgeschlossen. Die Autorin und der Verlag schließen alle Haftungsansprüche, welche sich auf Schäden jeglicher Art beziehen, aus.

Unterstützung:

Wenn Sie inhaltliche Anregungen haben, freuen wir uns auf Ihre Mail.

Ebenso freuen wir uns über Ihre Unterstützung (Spende):

paypal.me/uteduesterwald

